

Urška Slana

PRISLUŠKOVANJE ŽIVLJENJU

BIOGRAFSKO UČENJE V SKUPINI





Urška Slana je začela svojo življenjsko zgodbo tkati leta 1979 v Slovenski Bistrici. V mladosti so jo oblikovale izkušnje življenja z naravo, mladinskega dela, družinskega življenja, potovanj in branja knjig. Po študiju socialne pedagogike in nekaj letih dela na osnovni šoli si je želela poglobiti znanje o učinkovitih izobraževalnih pristopih za mlade s težavami v socialni integraciji, zato se je odločila za magistrski študij na ameriški univerzi Harvard, ki ga je zaključila leta 2008. Trenutno se ukvarja z izobraževanjem in svetovanjem, zanimajo pa jo predvsem doživljajsko učenje, razvoj domišljije, delo z različnimi skupinami in delovnimi timi.

Avtorica: Urška Slana

Naslov: Prisluškovanje življenju

Podnaslov: Biografsko učenje v skupini

Zbirka: Družbena odgovornost

Urednik zbirke: Matej Cepin

Fotografija naslovnice: Tamino Petelinšek

Izdaja: Socialna akademija – zavod za izobraževanje, raziskovanje in kulturo

Založba: Salve d. o. o.

PRISLUŠKOVANJE ŽIVLJENJU

Biografsko učenje v skupini

KAZALO

PRISLUŠKOVANJE ŽIVLJENJU	1
Biografsko učenje v skupini	1
1 BIOGRAFIJA	7
1.1 Razvoj moderne biografije v zahodni tradiciji	10
2 BIOGRAFSKO UČENJE	13
2.1 Ciljna skupina	16
2.2 Biografsko učenje v različnih kontekstih	17
2.3 Individualno in skupinsko biografsko učenje	17
2.4 Vodilne teme biografskega učenja	18
2.5 Metode in tehnike biografskega učenja	19
2.6 Biografsko učenje v različnih življenjskih obdobjih	19
3 BIOGRAFSKO UČENJE V SKUPINI	23
3.1 Velikost skupine	23
3.2 Skupine, ki se srečajo enkrat oziroma večkrat	24
3.3 Skupine odprtega in zaprtega tipa	25
3.4 Homogene in heterogene skupine	26
3.5 Biografsko učenje v različnih obdobjih razvoja skupine	27
3.5.1 Obdobje spoznavanja	27
3.5.2 Obdobje oblikovanja skupine	27
3.5.3 Delovno obdobje razvoja skupine	28
3.5.4 Zaključno obdobje razvoja	28
3.5.5 Razvoj skupine za biografsko učenje	29
3.6 Skupinska pravila in norme	30
3.7 Načrt procesa biografskega učenja	31
3.8 Srečanje skupine za biografsko učenje	32
3.9 Logistika in organizacija	33
3.9.1 Čas srečanj	33
3.9.2 Dolžina in pogostost srečanj	33
3.9.3 Prostor	33
3.9.4 Pripomočki	34
4 NAPOTKI ZA VODITELJA	35
4.1 Vloga voditelja	35
4.2 Stil vodenja	37
4.3 Naloge voditelja	37
4.4 Veščine voditelja	38
4.4.1 Spodbujanje skupinske komunikacije	39
4.4.2 Aktivno poslušanje	41
4.4.3 Spraševanje	42
4.4.4 Interpretiranje	42
4.4.5 Socialni model za želene vedenjske vzorce	43
4.4.6 Povezovanje	44



4.4.7 Univerzalnost	44
4.4.8 Normalizacija	45
4.4.9 'Prepričevanje'	45
4.4.10 Katarza	47
4.4.11 Humor	49
4.5 Spopadanje z ovirami in težavami	49
5 TEME BIOGRAFSKEGA UČENJA	53
5.1 Identiteta	55
5.2 Življenjski potek	56
5.3 Učenje	57
5.4 Mediji in informacijsko-komunikacijska tehnologija	59
5.5 Družina	60
5.6 Odnosi	63
5.7 Delo in kariera	64
5.8 Svoboda	66
5.9 Mobilnost	67
5.10 Medgeneracijski odnosi	69
5.11 Denar	70
5.12 Religija	72
5.13 Ljubezen	74
5.14 Minljivost življenja	75
5.15 Oblikovanje novih tematskih sklopov za biografsko učenje	77
6 DEJAVNOSTI ZA SPODBUJANJE BIOGRAFSKEGA UČENJA	78
6.1 Zemljevid življenja	79
6.2 Plovba skozi življenje	81
6.3 Prisposobe	83
6.4 V mojem otroštvu ...	85
6.5 Časopisni naslovi	87
6.6 Osebni grb	90
6.7 Ena stvar, ki je nihče ne ve o tebi	93
6.8 Časovna premica	94
6.9 Scenaristi	97
6.10 Fotozgodba	99
6.11 Žive fotografije	101
6.12 Kulturni krogi	103
6.13 Avtoportreti	106
6.14 Zemljevidi	107
6.15 Genogram	109
6.16 Osmrtnica	113
6.17 Listi iz dnevnika	115
6.18 Knjiga življenja	117
6.19 Oblikovanje novih dejavnosti za biografsko učenje	119
7 NAMESTO ZAKLJUČKA	121
VIRI	122

Ko te izredne žene in može poslušam pripovedovati njihove življenjske zgodbe, igram mnogo vlog. Sem ogledalo, ki odseva njihovo bolečino, njihove strahove in njihove zmage. Sem tudi spraševalka, ki postavlja včasih težka vprašanja, ki išče dokaze in vzorce. Sem spremljevalka na potovanju, ki na srečanje prinaša svoje lastne zgodbe, da lahko skupaj iščemo razlage. Sem občinstvo, ki posluša, se smeje, joče in čestita. Sem pajkovka, ki tke njihove zgodbe. Včasih sem terapevtka, ki ponuja katarzo, podporo in izziv in ki je pozorna na minska polja čustev. Najbolj pa me posrka vase vloga arheologinje ljudi, ki razkriva plasti mask in zadržkov v iskanju bolj verodostojne predstavitve življenjskih izkušenj.

Sara Lawrence Lightfoot (I've known Rivers: Lives of Loss and Liberation)

Ni veliko stvari, ki bi jih lahko počela vsak dan. Rada imam knjige, potovanja, kuhanje v posodah nenavadne oblike, petje ob tabornem ognju, izziv ob dobrem problemu in smeh ob novih šalah, a kakor hitro se pred mano pojavi nekaj novega in bleščečega, sem z mislimi že daleč stran. Le eni stvari se je vedno posrečilo, da je obdržala mojo pozornost: življenjskim zgodbam ljudi okoli mene.

V prisluškovanju življenjskim izkušnjam samega sebe in soljudi je nekaj skrivnostno privlačnega. Redko nas pustijo ravnodušne. Ob njih se nasmejimo, razžalostimo, zavijamo z očmi, zadržujemo dih, se v njih prepoznamo, se nas dotaknejo, nas presenetijo ali celo šokirajo. Ob njih se učimo in postajamo modrejši.

Knjižica, ki je pred nami, je namenjena vsem, ki jih zanima poseben način učenja iz življenjskih zgodb, biografsko učenje. Pri razpravah o vsebini v času priprave smo imeli v mislih predvsem voditelje različnih skupin, ki bi pri svojem delu radi uporabili biografske pristope ali ki bi se radi preizkusili v vodenju skupin za bi-

ografsko učenje, upamo pa, da bodo v njej kaj koristnega našli vsi, ki jih zanima, kaj biografsko učenje sploh je in kakšne so njegove možnosti za delo v skupini.

V prvem poglavju si bomo ogledali, kaj je biografija, v kakšnih kontekstih ta pojem uporabljamo in kako se je razvijal pojem moderne biografije v evropski oziroma zahodni tradiciji. V drugem poglavju bomo opredelili biografsko učenje in si ogledali nekaj primerov dobrih praks učenja iz življenja in za življenje. V tretjem poglavju bomo razmišljali o biografskem učenju v skupini, četrto poglavje pa bo namenjeno napotkom za voditelje skupin, ki pri svojem delu uporabljajo biografske pristope. V petem poglavju bomo predstavili nekaj primerov pogostih tematskih sklopov v biografskem učenju in diskusijskih vprašanj za spodbujanje dialoga med člani skupine. V zadnjem poglavju boste našli navodila za zanimive skupinske dejavnosti, ki jih lahko uporabite v procesu biografskega učenja.

Knjižica je namenjena prvemu stiku z biografskim učenjem. Vendar pa ni pisana kot priročnik za voditelje, ki se prvič srečujejo z vodenjem skupine. Biografsko učenje je zahteven pristop, zato od voditeljev, ki ga želijo uporabljati pri delu s svojimi skupinami, pričakujemo izkušnje z delom s skupino in osnovno znanje o skupinski dinamiki, vlogah v skupini, stopnjah razvoja skupine, komunikaciji in načrtovanju učnih procesov.

Če boste med tistimi, ki bodo s svojo skupino preizkusili teme, vprašanja in dejavnosti iz te knjižice, se zavedajte zaupanja, ki vam ga člani skupine izkazujejo s tem, da so pripravljeni z vami deliti koščke svoje življenjske zgodbe. Svojo vlogo prevzemajte z odgovornostjo. Bodite iskreno ogledalo, občutljivi spraševalci, modri spremljevalci, sočutno občinstvo, spoštljivi terapevti, pretkani pajkovci in arheologi, ki kopljejo globoko. Predvsem pa ne pozabite, da na srečanje z drugimi prinašate tudi lastno zgodbo.

Urška Slana, avtorica



1 BIOGRAFIJA

Biografija je življenjepis oziroma popis življenja kakšne osebe. Biografija običajno vključuje podatke o pomembnih dogodkih, izobrazbi, delu, pomembnih osebah v življenju nekoga, vendar pa je veliko več kot seznam dejstev.

Z izrazom biografija včasih mislimo na leposlovno delo, ki opisuje življenjsko zgodbo, delo in značaj kakšne osebe, običajno slavne ali vplivne. Sorodne literarne oblike so tudi avtobiografija (življenjepis samega sebe), portret (oris osebe, pogosto s poudarkom na opisu osebnosti in notranjih težnjah) in profil (opis osebe, osredotočen predvsem na preverljiva dejstva).

Biografije pa ne uporabljamo zgolj v literarni in filmski umetnosti, biografska metoda je zanimiv način znanstvenega raziskovanja. Spletni znanstveni slovarček (SEDTA, 2010) opisuje biografijo kot narativno študijo, osredotočeno na beleženje in razumevanje življenja neke osebe. Zbiranje podatkov lahko vključuje analizo dokumentov, intervjuje, avtobiografsko pisanje in analizo fotografij.

Biografska metoda, torej način proučevanja in raziskovanja življenjskih zgodb ali biografij, se uporablja predvsem v družboslovnih in humanističnih znanostih, na primer v zgodovini, sociologiji, psihologiji, etnologiji, antropologiji, pedagogiki in andragogiki: "Literarne teorije se osredotočajo na raven reprezentacij, psihoanaliza na subjektivne elemente, oralni zgodovinarji poudarjajo raven dejstev, sociologi se pri njeni uporabi usmerjajo na raven kulturnih in socialnih pomenov, pedagogi in andragogi pa se osredotočajo na pomen, vplive in elemente vzgoje, izobraževanja in osebnostnega razvoja" (Preston, 1987 v Govekar – Okoliš & Ličen, 2008, str. 90–91).

Primer: Pogine naj – pes!

Anton Slodnjak (1899–1983) je bil slovenski literarni zgodovinar in pisatelj, ki je želel slovensko književnost približati čim širšemu krogu bralcev. Najbolj znani so njegovi biografski romani. O Francetu Prešernu je napisal roman Neiztrohnjeno srce, biografijo Ivana Cankarja z naslovom Tujec, za roman Pogine naj – pes!, ki govori o življenju in delu Frana

Levstika, pa je leta 1948 prejel Prešernovo nagrado in nagrado za najboljši jugoslovanski roman. Ti biografski romani so bili priljubljeno čtivo v slovenskih domovih. V strokovnih in poljudnih člankih je pisal tudi o življenju in delu Simona Gregorčiča, Antona Martina Slomška, Primoža Trubarja, Antona Aškerc, Otona Župančiča in drugih predstavnikov slovenske književnosti (Vide Vogrin, 2009).

Primer: Učeca se življenja

Med letoma 2004 in 2008 so štiri britanske univerze v raziskovalnem projektu o vseživljenjskem učenju uporabile biografsko metodo, in sicer intervju za raziskovanje življenjske zgodovine (*Learning Lives*, 2008). Namen raziskave je bil osvetliti odnos med učenjem, identiteto in aktivnim delovanjem v različnih življenjskih obdobjih. Raziskovalce so zanimale tako izkušnje formalnega kot neformalnega učenja. Opravili so 528 intervjujev s 117 posamezniki, starimi med 25 in 84 let, in analizirali uradne statistične podatke. Večina udeležencev raziskave se je z raziskovalci v obdobju treh let pogovarjala šestkrat. Govorili so o pomembnih prelomnicah v svojem življenju, izkušnjah formalnega in neformalnega učenja skozi čas in o tem, kako se njihov pogled na življenjske izkušnje spreminja. Rezultati raziskave so nakazali štiri strategije za izboljšanje učinkovitosti učenja: dostopnost načrtovanih učnih priložnosti, profesionalna ali neformalna osebna podpora učečemu, razvoj kulture učenja v organizacijah in družbenem okolju in omogočanje priložnosti za refleksijo skozi pisanje, pogovor, razmislek o lastnem življenju. Zanimiva delovna poročila različnih raziskovalnih skupin so dostopna na http://www.learninglives.org/Working_papers.html.

Primer: Biografija na velikem platnu

Filmi, ki prikazujejo življenje zgodovinskih in političnih oseb, umetnikov, pop ikon, pa tudi navadnih ljudi, so med najbolj priljubljenimi filmskimi zvrstmi. Nekaj primerov znanih filmskih biografij navajamo tudi mi, bralci pa naj na seznam dodajo še druge, ki so nanje naredile vtis:

- Špartak (*Spartacus*, 1960, režija Stanley Kubrick): zgodba o življenju in smrti morda najbolj znanega rimskega gladiatorja.

- Čudodelka (*The Miracle Worker*, 1962, režija Arthur Penn): film opisuje življenje slepe pisateljice Helen Keller in njen odnos z učiteljico Annie Sullivan.
- Lawrence Arabski (*Lawrence of Arabia*, 1962, režija David Lean): pripoved o Thomasu Edwardu Lawrencu, znanem po gverilskih napadih v povezavi z arabsko vojsko.
- Gandi (*Gandhi*, 1982, režija Richard Attenborough): zgodba o življenju in delu indijskega voditelja Mahatme Gandija.
- Amadeus (*Amadeus*, 1984, režija Miloš Forman): priredba broadwajskega muzikla o Wolfgangu Amadeusu Mozartu, prikazanega skozi oči tekmeca Antonia Salierija.
- Schindlerjev seznam (*Schindler's List*, 1993, režija Steven Spielberg): oris holokavsta skozi zgodbo nemškega tovarnarja Oskarja Schindlerja.
- Čudoviti um (*Beautiful Mind*, 2001, režija John Howard): biografija Nobelovega nagrajenca matematika Johna Forbsa Nasha.
- Frida (*Frida*, 2002, režija Julie Taymor): opisuje življenje mehiške slikarke Frida Cahlo.

Primer: Slovenski biografski leksikon na spletu

Na svetovnem spletu (Vide Vogrin, 2009) lahko najdemo delovno različico elektronske izdaje Slovenskega biografskega leksikona, ki je uporabnikom prosto dostopna za akademske in nekomercialne namene. V to temeljno slovensko biografsko referenčno delo so vključeni Slovenci, pa tudi posamezniki drugega rodu, ki so sooblikovali slovensko zgodovino in kulturo. Zbirka je v tisku izhajala med letoma 1925 in 1991. Spletna različica omogoča iskanje oseb s pomočjo ključnih besed, po abecednem seznamu, ogledamo si lahko tudi seznam rodbin, kdo je bil rojen in kdo je umrl na današnji dan, preberemo pa lahko tudi življenjepis naključno izbrane osebe. Ko kliknemo na ime, se izpiše kratek življenjepis izbrane osebe s poudarkom na najpomembnejših življenjskih dogodkih, delu in vplivu.

Z opisovanjem oseb in njihovega življenja pa se srečujemo tudi v vsakdanjem življenju – pogosteje, kot morda mislimo. Ob prijavi za službo oddajamo življenjepise oz. CV-je. Na spletnih straneh šol, podjetij, organizacij objavljamo kratke

profile zaposlenih. Koščke svojega življenja delimo z drugimi s pomočjo socialnih omrežij. Življenjska pot in ključni dogodki so med najpogostejšimi motivi v govorih ob okroglih obletnicah, porokah in pogrebih. O svojem življenju se v času osebnih stisk pogovarjamo z zdravniki, psihologi in duhovniki. Gledamo filme in beremo knjige, ki govorijo o življenju Alberta Einsteina, Marilyn Monroe ali Franceta Prešerna. Vnukom pripovedujemo zgodbe o svojem otroštvu. Drobce svojega življenja delimo z novimi znanci, prijatelji in ljubimci. Želimo si, da bi naši bližnji razumeli, kdo smo, od kod prihajamo in kam gremo.

Proučevanje življenjskih zgodb nas morda lahko veliko nauči o zgodovini, družbi in družbenih odnosih, razvojni psihologiji, izobraževalnih metodah in še čem, predvsem pa nas lahko veliko nauči o samih sebi. Iz življenja se učimo vsak dan: izkušnjsko, priložnostno, pogosto nenačrtno. Koliko bi lahko šele dosegli, če bi življenjske izkušnje uporabili kot »gradivo« v načrtnem učnem procesu z jasnimi cilji in primernimi didaktičnimi pristopi? Kot odgovor na to vprašanje se je na področju izobraževanja odraslih razvil pojem biografsko učenje.

1.1 Razvoj moderne biografije v zahodni tradiciji

Zgodba o življenju nekoga je motiv, ki ga najdemo v skoraj vseh svetovnih kulturah. Grška mitologija, legende ameriških staroselcev, staroegipčanski pripovedovalci zgodb, indijska vedska tradicija, hebrejsko Sveto pismo ali kitajski klasiki so le nekateri primeri starodavnih ustnih in pisnih izročil, ki vključujejo pripovedi o življenjskih zgodbah ali pomembnih dogodkih iz življenja bogov, junakov in bolj ali manj običajnih ljudi.

Veliko zgodovinarjev (Biography, 2010) vidi prve začetke moderne biografije v zgodnjem srednjem veku, ko se je v okrilju Rimsko-katoliške cerkve začela tradicija opisovanja življenja svetnikov, cerkvenih očetov, papežev in mučencev. Hkrati se je s popularizacijo uporabe papirja tudi v islamskem svetu pričela tradicija pisanja biografij prerokov. Ob tem se je v islamskem svetu okoli



devetega stoletja razvil nov žanr: biografski slovar oziroma biografski leksikon.

V poznem srednjem veku so se v Evropi pričele pojavljati biografije kraljev in vitezov. Najbolj znan med njimi je morda roman Thomasa Maloryja Arturjeva smrt (*Le Morte d'Arthur*), ki opisuje legendo o vitezih okrogle mize. Prelomno biografsko delo, ki ni bilo povezano z religioznimi osebnostmi, pa je bilo renesančno delo *Življenje umetnikov* (*Le Vite*), ki ga je napisal italijanski slikar, pesnik in zgodovinar Giorgio Vasari. Delo vključuje tako resnične kot izmišljene podatke, med množico opisanih umetnikov pa so tudi da Vinci, Michelangelo, Donatello, Raffaello, Botticelli, Giotto in drugi.

Eno izmed najbolj zanimivih biografskih del, opis življenja znanih piratov z naslovom *Splošna zgodovina piratov* (*A General History of the Pyrates*), je nastalo v Angliji v začetku osemnajstega stoletja. Proti koncu stoletja, v zlati dobi biografije v angleški književnosti, sta se besedi 'biografija' in 'avtobiografija' prvič pojavili v angleškem leksikonu. Razvijali so se različni biografski pristopi: medtem ko so nekateri avtorji menili, da 'dejstva razkrivajo resnico' in so zbirali ter v kronološkem zaporedju predstavljali podatke, so drugi želeli predvsem razkriti značaj opisovane osebe s pomočjo manj znanih, intimnih dejstev in zgodb iz vsakdanjega življenja, zato so v svoje biografije selektivno vključevali pripovedi in anekdote iz življenja posameznikov. V tem obdobju sta nastali tudi avtobiografija Jeanna Jacquesa Rousseauja *Izpovedi* in prototip ameriške zgodbe o uspehu, avtobiografija Benjamina Franklina.

S tehnološkim razvojem na področju tiska in popularizacijo tiskarnega gradiva se je v drugi polovici devetnajstega stoletja povečal razkorak med književnostjo za množice in visoko književnostjo, kar se je odražalo tudi v biografijah. Cvetelo je predvsem izdajanje popularnih biografij, ne le življenjepisov znanih osebnosti, pač pa tudi 'navadnih' ljudi, moških in žensk, ki pa so imele v mnogih deželah odkrito ali prikrito poučno in vzgojno komponento.

Naslednji pomembni vpliv na razvoj biografije je bilo uveljavljanje psihologije in sociologije. Pod vplivom socioloških teorij se je v biografijah pojavil večji poudarek na vplivu okolja na posameznika, psihološke teorije pa so prispevale navdušenje nad raziskovanjem osebnosti. S pojavom psihoanalize so se biografi vse bolj osredo-

točali tudi na otroštvo subjektov. Razvijala se je kultura, v kateri je pripovedovanje svoje zgodbe postalo terapevtsko dejanje.

Popularna biografija je doživela ponovni 'bum' po prvi svetovni vojni. Popularen trend je bil popis zasebnega življenja slavnih oseb. Pod vplivom feminističnega gibanja so se začele spreminjati tudi ženske biografije in avtobiografije: postajale so vse bolj iskrene, realistične in družbenokritične.

Na prelomu dvajsetega stoletja so postale popularne multimedijske biografske upodobitve, tako dokumentarne oddaje kot ume-tniški in komercialni filmi. V zadnjem času pa svetovni splet znova spreminja obliko biografij, ki postajajo vse bolj podobne bazam podatkov, uporabniki pa lahko po svojih željah brskajo po gradivu. Z vzponom socialnih omrežij pa drug z drugim vse bolj delimo podrobnosti naše življenjske zgodbe v obliki fotografij, informacij in vtisov.



2 BIOGRAFSKO UČENJE

Biografsko učenje je načrtno učenje iz svoje lastne življenjske zgodbe in izkušenj ter iz življenjskih zgodb drugih. Poteka lahko v različnih kontekstih, z različnimi ciljnimi skupinami, individualno ali skupinsko in z namenom doseganja raznolikih ciljev. Oglejmo si nekaj primerov.

Primer: Biografsko učenje v programu za starejše odrasle

V programih za starejše odrasle se za pregled življenja, obujanje spominov in integracijo življenjskih izkušenj pogosto uporablja avtobiografsko pisanje. Posebej zanimiv je proces biografskega učenja, ki ga je razvil Dominice (2000). Udeleženci izberejo vodilno življenjsko temo, o kateri želijo razmišljati. Nato si vzamejo nekaj časa za avtobiografsko pisanje na izbrano temo, vsak pripravi tudi ustno predstavitev svojega razmišljanja, nato pa svoje zgodbe delijo v majhnih vrstniških skupinah. Tipične teme so na primer družina, odnosi, kariera, denar, trenutki odločitev, izguba, ljubezen, vredenote in podobno. Karpiak (2002) meni, da avtobiografsko pisanje vodi k učenju, razvoju in rasti. Odraslim učečim pomaga prepoznati vzorce v njihovem življenju, dobiti občutek "urejenosti" življenja, osvetliti trenutke odločitev, pridobiti občutek zaključenosti bolečih dogodkov in pridobiti vpogled v njihovo lastno spreminjanje in razvoj.

Primer: Biografsko učenje v družinski terapiji

Družinska terapevta Kenneth Suddaby in Judith Landau (Suddaby in Landau, 1996) pri svojem delu z družinami uporabljata preprosto tehniko, ki jo imenujeta »Pozitivna in negativna časovna premica«. Družino prosita, da izdelata dve časovni premici. Družinski člani začnejo s pripravo »negativne« premice: na plakat narišejo vodoravno črto in na njej označijo vse pomembne dogodke in izkušnje iz preteklosti, ki so negativno vplivali nanje. Terapevt družino spodbuja k pogovoru o označenih izkušnjah. Priprava negativne časovne premice traja nekaj srečanj, potem pa družina pripravi še eno časovno premico, na kateri označi izključno pozitivne

dogodke in izkušnje. Namen te dejavnosti je družinam, ki so zaradi svojih težav mnogokrat ujele v negativistično razmišljanje, pomagati videti pretekle dogodke z dveh različnih perspektiv, omogočiti predelavo negativnih izkušenj in spodbuditi konstruktivno razmišljanje.

Primer: Biografsko učenje v programu opismenjevanja odraslih

Paulo Freire (1986), vplivni brazilski strokovnjak s področja izobraževanja, je menil, da se morajo ljudje naučiti prepoznati in poimenovati svoj svet, da bi se bili motivirani o svetu več naučiti in nenazadnje v njem zavzeti aktivno vlogo. V običajnem, »šolskem« pristopu k učenju je vse preveč nalaganja podatkov in premalo povezav s tem, kar je za udeležence resnično pomembno. V nekem projektu opismenjevanja odraslih je zato s svojimi sodelavci najprej bodoče učeče se obiskal na terenu in se z njimi pogovarjal o njihovem življenju. S sodelavci so nato poiskali prevladujoče in ponavljajoče se teme, vsebine in motive, jih »zakodirali« v grafično ali literarno obliko, nato pa so te »kode« z udeleženci, ki so se želeli naučiti brati in pisati, skupaj »dekodirali« in se tako v dialogu učili poimenovati oprijemljive in neoprijemljive pojme, pomembne za življenje ljudi.

Primer: Biografsko učenje v skupinah za matere

Učenje iz življenjskih izkušenj je lahko naravnano tudi na povsem specifično, ozko usmerjeno temo. Mednarodna organizacija La Leche League International, katere namen je spodbujati dojenje ter posredovati informacije, podporo in pomoč vsem materam, ki želijo dojit svoje otroke, kot temeljni pristop pri svojem delu uporablja tako imenovano »svetovanje mame mami«. Na rednih srečanjih se družijo bodoče, doječe in druge mame ter se pogovarjajo o vprašanih, ki se tičejo dojenja, vzgoje in materinstva. Glavni način iskanja odgovorov je pogovor o izkušnjah članic skupine. Čeprav je organizacija ena izmed vodilnih svetovnih avtoritet na področju dojenja in njene svetovalke (to lahko postanejo le mame, ki so hranile otroka s svojim mlekom) objavljajo vrsto strokovnih prispevkov na to temo, pa vendar ostajajo zvesti predvsem učenju na podlagi življenjskih izkušenj (Rita E. Fishburn-Gibbs, osebna komunikacija, 16. 11. 2010).



Primer: Biografsko učenje v medgeneracijskem projektu

Neka osnovna šola se je odločila, da bo v posebnem projektu povezala učence z njihovimi dedki in babicami. Pripravili so pet popoldanskih srečanj, med katerimi so se prisotni najprej razdelili v majhne starostno mešane skupine in si pripovedovali o svojih izkušnjah na določeno temo (moje otroštvo, moja šola, moje najljubše otroške igre, oblačila moje mladosti, tehnologija in tehnika v moji mladosti). V drugem delu srečanja so se razdelili v dve večji skupini (eno za učence in eno za dedke in babice) ter se pogovorili, kako je potekal pogovor v majhnih skupinah in ali jih je kaj, kar so slišali od druge generacije, presenetilo oz. se jim je zdelo še posebej zanimivo. V zadnjem, plenarnem delu srečanja so predstavili najbolj zanimive ugotovitve skupinskega dela, nato pa nadaljevali s sproščenim druženjem ob čaju.

Primer: Biografsko učenje s pomočjo izobraževalne biografije

V izobraževanju odraslih učeče se osebe pogosto spodbujajo, da pripravijo svojo izobraževalno biografijo. Posameznik z njo »razčleni svojo preteklost in oceni, kako se je učil, preveri sedanost ter pregleda, koliko zna in kako se uči. Obenem premisli tudi o svoji prihodnosti, o tem, kako se bo učil in izobraževal« (Govekar – Okoliš & Ličen, 2008, 94–95). Pri pripravi izobraževalne biografije si lahko pomagamo z vprašalnikom o naših izkušnjah formalnega in drugega učenja, ki nam pomaga odkriti doslej pridobljena znanja, interese, pretekle, sedanje in prihodnje osebne učne cilje, v kakšnem okolju in na kakšen način se najbolj učinkovito učimo in podobno. Tipična vprašanja ob pripravi izobraževalne biografije so na primer: Kaj je bil naš najljubši predmet v osnovni šoli in zakaj? Kdo je bil naš najljubši učitelj v srednji šoli in zakaj? Kaj so bila najpomembnejša znanja in veščine, ki smo jih pridobili izven sistema formalnega izobraževanja? Česa smo se učili zgolj iz lastnega interesa, čeprav nam ne bi bilo treba? Se spomnimo trenutka, ko smo zares uživali v učenju? Na kateri učni dosežek smo najbolj ponosni? Česa se želimo še naučiti v prihodnosti?

Veni od ameriških zveznih držav je zveza izobraževalnih, raziskovalnih in medgeneracijskih organizacij pripravila pobudo Ohranimo naše zgodbe (Saving our stories, 2006). Zamišljena je bila preprosta: posameznike vseh starosti so spodbudili, naj obiščejo starejše predstavnike svojih družin in s pomočjo posebnega intervjuja zberejo in zapišejo ustno izročilo o morda že pozabljenih družinskih zgodbah in zgodovini svoje družine, zberejo dokumente in predmete njihovih prednikov in pripravijo časovni prikaz družinske zgodovine skozi generacije. Cilji pobude so bili promocija zbiranja ustnega izročila družine s pomočjo intervjujev, večanje zgodovinskega znanja, ozaveščanje javnosti o raznolikosti kultur v zvezni državi, negovanje medkulturnih in medgeneracijskih vezi, spodbujanje pisanja ter preprečevanje izgube zgodovine in kulturne dediščine z umiranjem starejših članov skupnosti.

2.1 Ciljna skupina

Biografsko učenje je primerno za različne ciljne skupine. Opisani primeri prikazujejo uporabo pri delu z različnimi starostnimi skupinami. Nekatere elemente biografskega učenja lahko uporabimo že pri delu z otroki, zelo primerno pa je za mladostnike in vsa obdobja odraslosti (več v poglavju Biografsko učenje v različnih življenjskih obdobjih).

V biografskem učenju lahko udeleženci uživajo ne glede na stopnjo formalne izobrazbe, poklicno pot, etnično in kulturno poreklo, socialno-ekonomski status ali družinske oziroma partnerske razmere. Uporabimo ga lahko tudi s posamezniki ter skupinami s težavami v socialni integraciji in z različnimi posebnimi potrebami. Pomembne pa so komunikacijske veščine, pripravljenost in sposobnost za delo v skupini, želja po osebni refleksiji ter pripravljenost za dialog in medsebojno podporo. Udeležba v procesu biografskega učenja naj bo prostovoljna. Če udeleženci ne želijo ali ne zmorejo deliti svojih izkušenj in prisluhniti drugim, bo to vplivalo na kakovost učnega procesa celotne skupine. Udeležencem pred vključitvijo predstavimo pravila igre, način dela in kaj pričakujemo od njih.

Preden se voditelj loti biografskega učenja, pa naj gre le za eno dejavnost ali dolgotrajnejši učni proces, naj skrbno in samokritično oceni svoje izkušnje in kompetence za delo z izbrano ciljno skupino.

2.2 Biografsko učenje v različnih kontekstih

Načrtno biografsko učenje lahko poteka v različnih kontekstih. Tipičen primer je na primer terapevtski odnos, v katerem posameznik ali skupina ob podpori terapevta analizira svoje dosedanje življenje, da bi bolje razumel in izboljšal svojo trenutno življenjsko situacijo. Biografsko učenje se vse bolj uporablja tudi v izobraževanju z namenom vrednotenja dosedanjega učenja, odkrivanja lastnih učnih stilov in povezovanja učne snovi z interesi, izkušnjami, vrednotami in strastmi učečega se posameznika. Biografsko učenje uporabljajo tudi organizacije in gibanja, ki želijo spodbuditi družbeno odgovornost ljudi, aktivno državljanstvo in družbene spremembe.

Proces in dejavnosti, opisani v tej knjižici, niso namenjeni terapiji ali poglobljenemu študiju izbrane teme, ampak učenju iz življenjskih izkušenj, raziskovanju družbeno pomembnih tem skozi prizmo lastnega življenja in vzpostavljanju pristnih medčloveških odnosov. Če želimo biografsko učenje uporabiti v zahtevnejšem kontekstu in s kompleksnejšimi cilji, moramo poiskati podporo ustreznega strokovnjaka.

2.3 Individualno in skupinsko biografsko učenje

Biografsko učenje lahko poteka individualno ali v skupinah. Za individualno biografsko učenje se običajno odločimo, ko se želimo posvetiti refleksiji lastnega življenja. Lotimo se ga lahko sami ali ob podpori spremljevalca (na primer svetovalca, terapevta, oseb-

nega trenerja, zasebnega učitelja ali mentorja). Biografsko učenje v skupini pa je še posebej zanimivo. V skupini se dimenziji refleksije lastnih doživetij pridruži še deljenje z drugimi, kar omogoča učenje s pomočjo socialnega modela, predvsem pa občutek, da nismo sami, da smo razumljeni in da imajo tudi drugi podobne izkušnje.

Ta knjižica se ukvarja predvsem s skupinskim biografskim učenjem. O marsikateri od predlaganih tem seveda lahko razmišljamo tudi na samem in marsikatero od predstavljenih dejavnosti lahko izvajamo sami, vendar največje bogastvo biografskega učenja izhaja iz izmenjave in dialoga med člani biografske skupine. Več si lahko preberete v poglavju Biografsko učenje v skupini.

2.4 Vodilne teme biografskega učenja

Izbira teme biografskega učenja je odvisna od našega namena in ciljev, pristopa voditelja in interesov ter potreb učečih se. Če je naš učni cilj predvsem spoznati neko učno snov ali področje, na primer zgodovino, informacijsko tehnologijo ali psihologijo, nam bo biografsko učenje služilo predvsem kot motivacija in ponazoritev abstraktnih konceptov. Kadar pa je namen našega učenja osebni in socialni razvoj, biografsko učenje običajno strukturiramo okrog vodilnih tem, ki so povezane z razvojnimi nalogami učečih se.

George Vaillant (2002) med glavnimi razvojnimi nalogami odraslih navaja identiteto, intimnost, kariero, generativnost, ohranjanje pomena in integriteto. S temi vrednotami so tesno povezane vodilne teme, tipične za biografsko učenje: jaz, identiteta, odnosi, družina, ljubezen, prijateljstvo, denar, zdravje, delo, kariera, učenje, izobraževanje, svoboda, vrednote, ustvarjalnost, družbena pravičnost in podobno. Več o posameznih temah si lahko preberete v poglavju Teme biografskega učenja.

Teme biografskega učenja so lahko izbrane vnaprej (dogovorimo se na primer, da se bomo na vsakem srečanju posvetili eni temi), proces biografskega učenja pa je lahko tudi popolnoma odprt. V



tem primeru bi učečim se dovolili, da s pomočjo asociacij, spominov in trenutnega počutja sproti izbirajo vsebine, o katerih bi se želeli pogovarjati. Velja pa opozoriti, da odprti pristop zahteva zelo izkušenega voditelja, sicer se nam lahko zgodi, da bo biografsko učenje površno, raztreseno in da ne bomo dosegli želenih ciljev. Ker je ta knjižica namenjena bralcem, ki se prvič srečujejo z biografskim učenjem, v njej predlagamo strukturiran pristop z uporabo vodilnih tem in izhodiščnih dejavnosti.

2.5 Metode in tehnike biografskega učenja

Temeljna metodološka pristopa biografskega učenja sta zelo preprosta: razmislek in pogovor. Nikoli ne pozabimo, da še tako zanimive dejavnosti in igre, ki jih lahko uporabimo za ustvarjanje vzdušja, spodbujanje spominjanja in izražanja, niso same sebi namen. Njihov cilj je spodbuditi razmislek o lastnih izkušnjah in željo po dialogu z drugimi.

Tipične metode biografskega učenja so narativna metoda, avtobiografsko pisanje in likovno izražanje, za nekatere skupine pa so zelo primerne tudi igre vlog, asociativne tehnike, projektno delo in podobno. V poglavju Dejavnosti za spodbujanje biografskega učenja predlagamo nekaj izhodiščnih dejavnosti, uporabnih za delo v biografski skupini, ki v procesu biografskega učenja vzbudijo zanimanje udeležencev, spodbudijo željo po refleksiji in deljenju izkušenj, razmišljanje izven običajnih okvirjev in povezovanje članov skupine.

2.6 Biografsko učenje v različnih življenjskih obdobjih

Od prvih dni življenja, ko se začne dojenčkov telesni, spoznavni, čustveni, osebni in socialni razvoj, vsak posameznik v prepletu dejavnikov iz okolja, dednosti in lastne aktivnosti soustvarja

svojo življenjsko zgodbo. Biografsko učenje lahko v določenih življenjskih obdobjih postane eden izmed odgovorov na potrebe in razvojne naloge posameznika (v nadaljevanju so povzete po Marjanovič Umek idr., 2004).

V prvem letu življenja dojenček od skrbnikov predvsem sprejema stvari, ki jih potrebuje za življenje (hrano, spanje, toploto, komunikacijo). V predšolskem obdobju postaja otrok vse bolj samostojen pri opravljanju vsakodnevnih dejavnosti. Veliko se igra, razvijajo se njegova domišljija, simbolne funkcije in mišljenje. V srednjem in poznem otroštvu pridobiva konkretne spretnosti in znanja, ki mu prinesejo povratne informacije okolja. Otroci v tem starostnem obdobju se šele učijo razmišljanja na simbolni in abstraktni ravni, zato načrtno skupinsko biografsko učenje, kot ga predstavljamo v tej knjižici, zanje še ni smiselno. Vendar pa to ne pomeni, da so premajhni za učenje iz življenja. Otroci izredno radi poslušajo zgodbe o svojem življenju, na primer kakšni so bili kot dojenčki, ter zgodbe o življenju staršev, starih staršev in drugih znancev. Zgodba je temelj biografskega učenja in morda najprimernejši medij za učenje iz življenja v otroštvu.

Obdobje mladostništva se začne z nastopom pubertete. Mladostnika čaka kup zahtevnih razvojnih nalog: sprejeti mora telesne spremembe in se jim prilagoditi, čustveno se osamosvaja od družine in drugih odraslih, oblikuje lastno spolno vlogo ter nove, stabilnejše odnose z vrstniki, oblikuje vrednostne usmeritve in razvija socialno odgovorno vedenje, sprejema poklicne odločitve, vključuje se v prva spolna razmerja, pripravlja se na partnerstvo in družino ter najde svoje mesto v družbi. Samega sebe išče v kontekstu svojega družbenega okolja. Ob soočenju s številnimi možnostmi, odločitvami, pričakovanji, ideali, za katere se mora opredeliti, doživlja negotovost: "Kdo sem? Kam grem? Kdo želim postati?" Ena najpogostejših strategij za spopadanje s to negotovostjo je preizkušanje in menjavanje različnih vlog, zamisli, idealov in poistovetenje z ljudmi, ki so za nas pomembni. Biografsko učenje, predvsem kadar poteka v medgeneracijskih skupinah, ima lahko pri tem zanimivo vlogo. Mladostniki v biografski skupini razmišljajo o sebi, spoznavajo druge, se poistovetijo z njihovimi občutki in izkušnjami, z drugimi delijo in primerjajo svoja stališča, mnenja in vrednote delijo, oblikujejo ideale, spoznavajo morebitne vzornike in zaupnike ter tako razvijajo in utrjujejo občutek lastne identitete.



Med 22. in 24. letom se začne obdobje zgodnje odraslosti, ki se praviloma konča med 40. in 45. letom. Razvojne naloge v tem obdobju so vezane predvsem na udejanjanje lastne samostojnosti, ureditev bivanja, ustalimo se v poklicu in morda začnemo graditi kariero, integriramo različne socialne vloge, poglobimo pripadnost družbenim skupinam in se ukvarjamo z vprašanji državljske in družbene odgovornosti. Večina mladih odraslih v tem obdobju zgradi intimni partnerski odnos (npr. zakonsko skupnost) in se prilagaja na novo izkušnjo starševstva. Zaradi vseh teh nalog imajo mladi odrasli morda najmanj časa za vključevanje v načrtno biografsko učenje. Tisti, ki se zanj odločijo, pa poročajo, da jim občutek povezanosti s soljudmi in deljenje življenjskih izkušenj, predvsem takih na področju partnerstva, ljubezni, odnosov, starševstva, vzgoje in dela pomaga pri osebni rasti in učinkovitem zongliranju obveznosti.

V obdobju tako imenovane srednje odraslosti, ki traja nekje do 65. leta, je v ospredju želja po ustvarjanju in strah pred stagnacijo: "Bom ustvaril kaj resnično vrednega?" V tem obdobju so naše razvojne naloge usmerjene na doseganje zadovoljstva in uspeha v poklicni vlogi, skrb za druge, na primer odraščajoče otroke ali starajoče se starše, negovanje partnerske skupnosti, prilagajanje na telesne spremembe, spremembe v socialni vlogi in iskanje življenjskega smisla v prihodnosti. Znova odkrivamo lastne interese, oblikujemo nove cilje in načrte. Poveča se tudi interes za razvoj socialne mreže, sodelovanje in prevzemanje odgovornosti v širši družbi. V tem obdobju se interes za vključevanje v nove socialne mreže poveča, podobno velja za motivacijo za učenje in za aktivno participacijo v širšem družbenem okolju, zato so ljudem v tem starostnem obdobju velikokrat blizu predvsem medgeneracijske biografske skupine, ki raziskujejo življenjske izkušnje v povezavi s širšimi družbenimi tematikami in v katerih lahko s svojimi življenjskimi izkušnjami pomagajo mlajšim.

Razvojne naloge v zadnjem življenjskem obdobju, pozni odraslosti, so usmerjene v sprejemanje, osmišljanje in integracijo življenjskih izkušenj. Sprašujemo se, ali smo živeli polno življenje, in razmišljamo o tem, kaj bomo pustili za sabo. Identiteta in socialni položaj se preoblikujeta. Prilagoditi se je potrebno na telesne omejitve, skrbeti za ohranjanje znanja, se spoprijeti z upokojitvijo, ohraniti finančno neodvisnost, poskrbeti za ustrezne življenjske pogoje. Odnosi z bližnjimi se spreminjajo, pomembno se je prilagoditi no-

vim družinskim vlogam, ohraniti partnerstva in prijateljstva. Pomembna razvojna naloga je razvoj odnosa do smrti in soočanje z vse več izgubami bližnjih in vrstnikov. Biografsko učenje ima lahko pri takšnem osmišljanju življenjskih izkušenj neprecenljivo vlogo. Ponudi lahko prostor za osebno refleksijo in dialog z drugimi. Birren in Deutchmann menita, da vključenost v tak proces pripomore k vseživljenjskemu razvoju, sposobnosti prilagajanja na spremembe v starosti, občutku integracije in polnosti ter kognitivnemu delovanju starejših odraslih (v Rossiter, 2002). Pri načrtovanju biografskega učenja s starejšimi odraslimi je pomembna izbira ustreznih dejavnosti in smiselna sestava skupin. Medtem ko se nekateri starejši odrasli dobro počutijo v medgeneracijskih skupinah, imajo mnogi raje vrstniške skupine, ki se ukvarjajo s podobnimi življenjskimi vprašanji. Kot učinkovite dejavnosti za biografsko učenje v obdobju pozne odraslosti mnogi praktiki in teoretiki predlagajo avtobiografsko pisanje in narativne tehnike, med priljubljene vizualno-likovne pristope pa spada delo s fotografijami in izdelava spominskih knjig.

3 BIOGRAFSKO UČENJE V SKUPINI

Biografsko učenje je posebej zanimivo, kadar poteka v odnosu z drugimi. V tem poglavju si bomo ogledali nekaj značilnosti biografskih skupin in napotkov, kako oblikovati in voditi učinkovito skupino.

3.1 Velikost skupine

Biografsko učenje samo po sebi ne postavlja nobenih omejitev. Primerno je tako za individualno kot za skupinsko delo, lotimo se ga lahko tako v mali kot v zelo veliki skupini. Od števila učečih se je odvisen izbor učnih ciljev, tem, dejavnosti, struktura srečanj in stil vodenja.

Biografsko učenje je najbolj intenzivno v majhnih skupinah, sestavljenih iz 4–7 članov. Takšna skupina vsakemu članu omogoča priti do izraza in deliti svoje izkušnje in mnenje. Član se ne more skriti za druge, zato praviloma celotna skupina intenzivno dela in se uči. Člani se pogosto dobro spoznajo in med sabo ustvarijo osebno povezanost, ki vodi k vzdušju zaupanja in občutku varnosti udeležencev. V majhnih skupinah se udeleženci včasih zgodaj odločijo tvegati in z drugimi deliti osebne in globoke stvari, lahko pride do čustvenih in katarzičnih trenutkov, na kar mora biti voditelj pripravljen. Cilj voditelja v majhni biografski skupini je kar najbolj spodbuditi samostojnost članov in njihovo medsebojno interakcijo ter tako postati kar najbolj neviden. Majhni skupini, še posebej takšni, ki deluje dalj časa, lahko prepustimo veliko avtonomije pri določanju učnih ciljev, teme in dejavnosti.

V skupinah 8–20 članov je biografsko učenje učinkovito, vendar ga udeleženci običajno ne doživljajo tako intenzivno kot v majhni skupini. V primerjavi z majhnimi skupinami bo večji del učenja potekal v trenutkih refleksije, manjši del pa v trenutkih dialoga. Skrbno moramo načrtovati tako dejavnosti kot skupinski pogovor. Bodimo pripravljeni na trenutke tišine in zadrege, ki so v ve-

čjih skupinah pogostejši kot v manjših. Razmislimo o možnosti, da za deljenje izkušenj in mnenj oblikujemo manjše podskupine, v katerih bodo člani lažje in hitreje prišli do izraza. Srednje velike skupine pa so izjemno primerne za posameznike, ki jih biografsko učenje zanima, ki radi poslušajo o življenjskih izkušnjah drugih, sami pa želijo ostati nekoliko bolj v ozadju. Ker so manj izpostavljeni pritisku govorjenja, se lažje sprostijo in premagajo svojo sramežljivost, tremo, neizkušenost ali zadržanost.

Kadar biografsko učenje izvajamo z zelo velikimi skupinami, je potrebno dobro strukturirati proces, voditelj skupine pa običajno prevzame jasen in aktiven stil vodenja. Vloga voditelja je predvsem voditi proces, kar pomeni, da ima le malo vpogleda v vsebino učenja vsakega udeleženca. Za deljenje izkušenj udeleženca običajno razdelimo v manjše podskupine ali pa k deljenju povabimo le enega ali dva prostovoljca, skupini pa damo možnost, da se odzove na povedano. Kadar je mogoče, vključimo usposobljene pomočnike, ki bodo delali z manjšimi skupinami in voditelju posredovali pomembne informacije o vsebini učenja, počutju posameznikov in skupinski dinamiki. Ko delamo z velikimi skupinami, pozorno izberimo ustrezne teme. Ne bi bilo namreč odgovorno izbrati osebne teme, ki bi lahko pri posameznih udeležencih povzročila močne čustvene reakcije, če udeležencem ne moremo v vsakem trenutku ponuditi ustrezne podpore.

3.2 Skupine, ki se srečajo enkrat oziroma večkrat

Skupine za biografsko učenje se lahko srečajo enkrat ali večkrat. Proces skupinskega biografskega učenja je najbolj učinkovit, kadar se isti člani srečajo večkrat zaporedoma. Takrat se namreč v skupini zgradi vzdušje zaupanja, odprtosti in radovednosti, ki omogoča globlje učne izkušnje. Za optimalen razvoj skupine je priporočljivih vsaj osem srečanj. Zaradi obveznosti in časovnih omejitev članov pa dolgotrajno srečevanje ni vedno mogoče. Največ skupin se sreča štiri- do šestkrat. Kadar lahko skupino zberemo le za eno ali dve srečanji, bodimo pozorni, da določimo dosegljive cilje, izberemo primerne tematske sklope in dobro načrtujemo potek srečanja.



3.3 Skupine odprtega in zaprtega tipa

Skupine za biografsko učenje, ki se srečujejo večkrat, so lahko odprtega ali zaprtega tipa. Zaprta skupina je skupina s stalnim, zaključenim članstvom. Ko je skupina oblikovana in srečanja potekajo, se ji novi člani praviloma ne morejo več pridružiti. Od članov, ki so se odločili za skupino, se pričakuje redno obiskovanje srečanj. Ko govorimo o biografskem učenju v skupini, pogosto mislimo prav na stalne skupine, ki se večkrat srečajo. V takšnih skupinah se člani lahko spoznajo in povežejo, vzpostavijo se sistem, navade in delovno vzdušje, člani se pri učenju spodbujajo in podpirajo, kar jim pomaga, da pri refleksiji in deljenju izkušenj vedno več tvegajo, s tem pa lahko postane učenje globlje in učinkovitejše. Voditelj skupine naj bo pozoren na skupinsko dinamiko in razvoj skupine, spremlja naj razvoj posameznih članov ter jim nudi potrebno podporo, pa tudi izzive.

Odprta skupina je skupina, ki se ji lahko na katerem koli srečanju pridružijo novi člani. Člani se lahko srečanj udeležijo enkrat ali večkrat. Vodenje odprte skupine je zahtevno, saj je potrebno odgovoriti tako na potrebe stalnih članov, ki že dobro poznajo način dela, kot tistih, ki so se nam pridružili prvič. Voditelj tovrstne skupine naj bo izkušen in sposoben po potrebi prevzeti direktivni stil vodenja. Srečanja naj imajo preprosto in jasno strukturo. Na začetku vsakega srečanja jasno predstavimo namen skupine, potek srečanja ter skupinska pravila in norme, npr. kako naj član pokaže, da želi nekaj povedati, ali se od članov pričakuje, da bodo to, kar slišijo v skupini, ohranili zase ipd. Izberimo teme, ki ne postavljajo članov v položaj, ko bi morali pred neznanci razkriti kaj preveč osebnega. Pri odprtih skupinah težko predvidimo število in značilnosti udeležencev, zato pripravimo dejavnosti, ki jih je mogoče uporabiti tako z manjšo kot z večjo skupino in ki so primerne za ciljno skupino.

3.4 Homogene in heterogene skupine

Pomembne značilnosti članov skupine, ki jih je potrebno upoštevati pri načrtovanju procesa biografskega učenja, so spol, starost, ekonomski položaj, izobrazba, etnična pripadnost, vrednostne usmeritve in podobno.

Homogene skupine, torej sestavljene iz članov s podobnimi značilnostmi, članom omogočijo hitro poistovetenje z drugimi. Ob deljenju izkušenj bodo verjetno prepoznavali podobnosti, zdelo se jim bo, da jih drugi razumejo in podpirajo, da niso sami, dobili bodo občutek, da je nekdo drug povedal prav tisto, kar so čutili tudi sami, pa niso našli pravih besed. Vse to prispeva k povezanosti skupine in odprtosti članov, da se odprejo drugim in tvegajo. Voditelj homogene skupine pa mora biti pozoren na prehitro posploševanje izkušenj: čeprav so si člani podobni, je vsak od njih vendarle edinstven.

Prednost heterogenih skupin pa je prav v raznolikosti življenjskih izkušenj, ki jih člani vnašajo v učni proces. Vodenje heterogene skupine je nekoliko zahtevnejše, zato voditelju priporočamo, da delo dobro načrtuje in da se počuti gotov v svoji vlogi. Posebej pozoren naj bo na to, da bo člane videl kot posameznike in ne kot predstavnike posamezne družbene skupine. Tako v medgeneracijski skupini na primer ne moremo domnevati, da je izkušnja nekoga člana tipična za vse mladostnike ali da nekdo drug govori v imenu vseh upokojencev. Voditelj heterogene skupine mora včasih delovati tudi kot posrednik in prevajalec konteksta povedanega, komunikacija med člani, ki nimajo veliko skupnega, zahteva namreč dobro intuicijo in pozorno poslušanje drug drugega.



3.5 Biografsko učenje v različnih obdobjih razvoja skupine

Pri načrtovanju in spremljanju procesa biografskega učenja moramo biti pozorni na obdobja razvoja, s katerim se sooča skupina, kar nam bo pomagalo izbrati ustrezne teme, dejavnosti ter način vodenja in komunikacije.

3.5.1 Obdobje spoznavanja

V obdobju spoznavanja se člani skupine predstavijo drug drugemu, pogosto tako, kot bi si želeli, da jih vidijo drugi. Iščejo svojo vlogo v skupini, opazujejo drug drugega in preizkušajo morebitna prijateljstva in zaveznitva. Voditelj skupine naj v tem obdobju jasno predstavi najpomembnejša pravila skupine. Teme naj bodo zanimive in neogrožujoče; takšne, da lahko o njih vsak član pove kaj zanimivega, na primer otroštvo, interesi in podobno. Dejavnosti naj omogočajo, da udeleženci o sebi razkrijejo toliko, kolikor sami želijo. Ker pa biografsko učenje po svoji naravi spodbudi člane skupine k medsebojnemu spoznavanju, v biografskih skupinah običajno hitro zaznamo prehod v naslednje obdobje razvoja skupine.

3.5.2 Obdobje oblikovanja skupine

V obdobju oblikovanja skupine se med udeleženci pokažejo prve simpatije, povezave, pa tudi nasprotovanja. Pri deljenju izkušenj se udeleženci premaknejo na bolj osebno raven, dovolijo si več čustvenih odzivov. Naloga voditelja skupine je pomagati skupini oblikovati vzdušje varnosti, sprejemanja in podpore na eni strani ter pripravljenost za tveganja, preizkušanje in učenje na drugi strani. Teme naj bodo vedno izbrane tako, da omogočajo udeležencem, da v pogovoru z drugimi ne prestopijo svojih meja, hkrati pa naj jim omogočajo, da delijo že tudi kaj bolj osebnega, če se za to odločijo. Vloga voditelja skupine naj bo v tem obdobju usmerjena predvsem na dajanje podpore, v tem času naj se še izogiba neposrednemu izzivu udeležencev, tudi če gre za bolj pogumne, saj bi lahko tak poseg odvrnil tiste člane, ki potrebu-

jejo več časa za vključitev v skupino. Najpomembnejše komunikacijske veščine, ki jih voditelj uporablja v obdobju oblikovanja, so aktivno poslušanje, razjasnjevanje, parafraziranje in povezovanje.

3.5.3 Delovno obdobje razvoja skupine

V delovnem obdobju je biografsko učenje najbolj učinkovito. Člani skupine se sprostijo, upajo si več tvegati in več deliti z drugimi, sposobni so se pogovarjati o različnih mnenjih, ne da bi se počutili ogroženi. V delovnem obdobju se nekateri člani včasih odločijo za samorazkritje in z drugimi delijo osebne podrobnosti o svojih življenjih. Včasih ob tem pride do čustvenih reakcij in doživetij katarze. Voditelj naj se bo pripravljen soočiti z intenzivnimi čustvi. Člane naj v tem obdobju usmerja h komunikaciji drug z drugim, vodenje skupine naj vse bolj prepušča članom, sam pa naj se umakne v ozadje. Hkrati pa si lahko voditelj zdaj dovoli bolj neposredne posege v skupinski pogovor. Tako lahko na primer izzove kakšnega člana, pokaže na neskladje med besedami in dejanji, postavlja provokativna vprašanja in podobno. Izbere lahko daljše in zahtevnejše dejavnosti, skupina pa lahko spregovori tudi o bolj »občutljivih« temah, kot so družina, religija, smrt, ljubezen in podobno.

3.5.4 Zaključno obdobje razvoja

Zaključno obdobje razvoja skupine je v biografskem učenju zelo pomembno. Ne samo da bo članom skupine ostalo v spominu vzdušje, v katerem se bo zaključilo delovanje skupine, poslavljanje in zaključevanje je pomembna življenjska izkušnja za vsakogar izmed nas, zato poskrbimo, da bomo članom skupine ponudili dober vzorec, kako se posloviti, kako zaključiti stvari, kako ovrednotiti preteklo delo in nenazadnje kako se spoprijeti s čustvi izgube in obžalovanja ob zaključku majhnega dela življenja. Voditelj biografske skupine naj člane pravočasno opozori na bližajoč se zaključek. Če se skupina sreča večkrat, je primerno, da skupino vsaj na predzadnjem srečanju spomnimo, da nas do konca čaka le še eno srečanje. Poskrbimo za kakovostno evalvacijo procesa, ovrednotimo učne rezultate in učinke ter se poslovimo od vsakega člana. Izognimo se temu, da bi umetno podaljševali odnose.



3.5.5 Razvoj skupine za biografsko učenje

Poudariti pa je potrebno, da se skupine za biografsko učenje redko srečajo tolikokrat, da bi v polnosti prešle skozi vsa predstavljena obdobja razvoja skupine. V realnosti se nam bo velikokrat zgodilo, da se bo skupina srečala le enkrat ali dvakrat, kar bo pomenilo, da bo morda prešla šele v obdobje oblikovanja skupine. Tudi skupine, ki se srečajo šestkrat ali osemkrat, ne bodo nujno dosegle delovnega obdobja razvoja.

Poseben primer so skupine odprtega tipa. Takšne skupine se lahko znajdejo v položaju, ko so stalni člani pripravljeni za prehod v delovno obdobje, zmeraj novi udeleženci pa skupino vedno znova vračajo v začetno spoznavno obdobje. Voditelj naj bo pozoren na potrebe stalnih članov in jim omogoči intenzivno izkušnjo, sicer lahko izgubijo motivacijo za udeležbo v skupini.

Včasih se zgodi, da je biografska skupina sestavljena iz članov, ki se poznajo že od prej, na primer sodelavcev, sošolcev ali sostanovalecev v domu za starejše ljudi. V tem primeru bo skupina lahko hitro prešla v delovno fazo – morda je celo že tam! Voditelj takšne skupine naj pozorno opazuje skupinsko dinamiko, da bo lahko skupini pomagal oblikovati ustrezen učni proces. Posebej pozoren naj bo v primeru, ko sam ne pozna članov skupine, oni pa se poznajo med sabo, takrat lahko pod vplivom svoje potrebe po spoznavanju članov napačno oceni stopnjo razvoja skupine. V takih primerih si voditelj lahko pomaga s predhodnimi individualnimi razgovori, ki mu pomagajo bolje spoznati člane skupine. Kadar se člani skupine srečujejo v vsakdanjem življenju, naj bo voditelj pozoren tudi na to, kako njihove vsakdanje interakcije, ki se zgodijo med njimi v času med dvema srečanjema, vplivajo na vzdušje na srečanjih.

Voditelj biografske skupine naj bo posebej pozoren na to, da je ne glede na obdobje razvoja, v katerem se nahaja skupina, pomembno poskrbeti za dober zaključek delovanja skupine. Morda bo to včasih pomenilo, da bo potrebno iz spoznavnih dejavnosti preiti neposredno na evalvacijo in zaključevanje.

3.6 Skupinska pravila in norme

Skupine za biografsko učenje se lahko dogovorijo za pravila, ki jim bodo pomagala ustvariti vzdušje zaupanja, varnosti in radovednega iskanja. Nekaj pravil, ki jih skupine za biografsko učenje pogosto uporabljajo:

- točnost: od članov se pričakuje, da se bodo srečanj udeleževali redno in točno,
- zaupnost: od članov se pričakuje, da bodo to, kar je povedano na srečanjih, ohranili zase (»kar povemo v skupini, ostane v skupini«),
- aktivno sodelovanje: od članov se pričakuje, da bodo aktivno sodelovali pri dejavnostih in pogovoru, delili svoje izkušnje in mnenja ter podpirali druge člane,
- pravica do molka: kadar član na določeno temo ali vprašanje ne želi ali ne zna odgovoriti, lahko uporabi dogovorjeno besedo, da ga preskočijo,
- dogovori o poteku komunikacije: npr. člani ne prekinjajo drug drugega; v nekaterih trenutkih komunikacija poteka po vrsti; člani nakažejo, da želijo nekaj povedati, nato pa počakajo, da jih voditelj pokliče; uporabljajo veščine aktivnega poslušanja; uporabljajo specifične komunikacijske tehnike, npr. dajanje povratnih informacij,
- fizična in psihološka varnost članov: empatija, podpora, netoleranca do kakršnega koli nasilja ipd.

Vsaka skupina seveda ne bo uporabljala vseh naštetih pravil, o njih se dogovorimo glede na potrebe članov. O dogovoru o podobnih pravilih razmislimo tudi, kadar osnovni namen delovanja skupine ni biografsko učenje, ampak ga uporabljamo kot podporo metodo za kakšen drug namen, npr. usposabljanje ali izobraževanje.

3.7 Načrt procesa biografskega učenja

Učinkovito biografsko učenje zahteva skrbno načrtovanje. Načrtovati je potrebno tako celoten proces kot posamezno srečanje. Podobno velja tudi, če nameravamo uporabiti le eno biografsko dejavnost v kontekstu drugih aktivnosti.

Od voditeljev v procesu biografskega učenja se pričakuje, da so vešči načrtovanja učnih procesov. Pri tem si lahko pomagajo z modelom ali koraki načrtovanja, ki so jim blizu. Elementi, na katere morajo biti posebej pozorni pri načrtovanju učnega procesa, so potrebe skupine in posameznih članov, opredelitev namena, zastavljanje učnih ciljev, predvidevanje in vrednotenje učnih učinkov in rezultatov, potek srečanja, metode, tehnike in dejavnosti, pripomočki in logistična vprašanja. Kadar je mogoče, načrtujmo skupaj s skupino, saj je aktivna vloga pri načrtovanju lastnega učenja pomembna učna priložnost.

Kratek pisni načrt procesa biografskega učenja lahko vsebuje:

- osnovne podatke o članih skupine: število, starost, spol, pomembne značilnosti, morebitne skupne točke članov,
- informacije o vrsti skupine: odprta ali zaključena skupina,
- logistične informacije: čas, dolžina in število srečanj, kraj srečevanja,
- namen skupine, učne cilje in pričakovane učinke,
- okvirni načrt posameznih srečanj: etapni cilji, vodilna tema, vsebinski poudarki, vprašanja za diskusijo, predlog dejavnosti, potrebni pripomočki,
- načrt za evalvacijo: vrednotenje rezultatov in učinkov, procesa, skupinskega dela, vodenja ipd.,
- informacije o vodenju skupine: ime in priimek ter kontaktne informacije voditelja oz. sovoditeljev skupine in morebitnih pomočnikov.

Voditelje skupin spodbujamo, da načrtujejo odgovorno in natančno. Nenazadnje pričakujejo od udeležencev, da bodo na srečanjih z drugimi delili svoje življenjske zgodbe in izkušnje. Slabo pripravljen voditelj si ne zasluži tolikšnega zaupanja članov. Načrtno delo prispeva k tekočemu poteku učnega procesa,

kompetentnemu nastopu voditelja in s tem občutku varnosti in delovnemu vzdušju.

3.8 Srečanje skupine za biografsko učenje

Srečanja skupin za biografsko učenje nimajo enotne, vnaprej določene strukture, ki bi ji bilo obvezno slediti. V praksi večina skupin, ki se sreča večkrat, razvije svoj način delovanja, svoje navade in skupinske norme, ki članom dajejo občutek gotovosti in obvladovanja situacije, to pa prispeva k ustvarjanju okolja, v katerem so udeleženci odprti za učenje.

Kadar se skupina sreča le enkrat ali dvakrat, lahko z jasno strukturo in dobrim vodenjem nekoliko 'umetno' ustvarimo obvladljivo in varno okolje. Veliko biografskih skupin (takšnih, ki se srečajo enkrat ali večkrat) redno uporablja svojo različico spodnje strukture:

- uvod: pozdrav udeležencev, predstavitev namena in ciljev, teme, poteka srečanja in najpomembnejših pravil, ledolomilec;
- osrednja dejavnost: skupinska ali individualna dejavnost, ki udeležence uvede v razmišljanje o vodilni temi;
- pogovor: uporabimo lahko vnaprej pripravljena diskusijska vprašanja, izkušene skupine pa bodo morda v tem delu potrebovale le malo strukture;
- zaključek: vrednotenje, zaključne misli, navodila za nadaljnje delo, slovo.

Ne podcenjujmo pomena jasne strukture, urejenosti in organiziranosti srečanj. Od članov skupine ne pričakujemo prav preproste stvari: želimo si, da bi z drugimi delili svoje doživljanje, svoje občutke in morda celo osebne podrobnosti iz svojih življenj. Zato odgovorno pripravimo okolje, ki jih bo hkrati spodbujalo in izzvalo, pomirjalo in navduševalo. Presenečeni bomo, koliko več ustvarjalnosti, fleksibilnosti in odprtosti bo na naših srečanjih.



3.9 Logistika in organizacija

Dober načrt procesa biografskega učenja vsebuje jasen namen, smiselne cilje, zanimivo vsebino, kakovostno izbrane metode dela in konkretne dejavnosti ter občutek za podrobnosti pri skrbi za logistična in organizacijska vprašanja.

3.9.1 Čas srečanj

Za srečanja biografske skupine moramo izbrati primeren čas. Najustrenejši čas je odvisen od naše ciljne skupine. Če so v skupini mladostniki, bomo verjetno izbrali čas po šoli, starejšim ljudem bodo običajno bolj ustrezale jutranje ure, mladim odraslim večerne. Medgeneracijske skupine so velikokrat izziv glede usklajevanja časovnih zahtev udeležencev, vendar so vredne truda. Kadar so člani skupine znani, lahko termin uskladimo kar z njimi, kadar moramo termin določiti, še preden so člani skupine zbrani, razmislimo o ciljni skupini, njihovih potrebah in načinu življenja.

3.9.2 Dolžina in pogostost srečanj

Podobno velja za dolžino in pogostost srečanj. Mladi starši si bodo na primer težko utrgali čas za tedenska srečanja, morda pa jih bo zanimal poldnevni dogodek, med katerim je poskrbljeno za varstvo otrok. Srečanja naj ne bodo prekratka, saj se v prekratnem času udeleženci ne bodo povezali in odprli, hkrati pa moramo poskrbeti, da ne bodo tako dolga, da bi člani skupine postali nemirni, utrujeni in z dolgočasni. Če se bo skupina srečala večkrat, je primerna dolžina med uro in pol in dvema urama, če gre za enkratno srečanje, pa je lahko tudi poldnevno ali enodnevno, vendar moramo poskrbeti za primeren potek, odmore, okrepčilo in osvežitev.

3.9.3 Prostor

Prostor, v katerem potekajo srečanja, naj bo dovolj velik, da se člani v njem ne bodo počutili utesnjeni. Omogoča naj tako individualno kot skupinsko delo. Poskrbimo za udobje članov: udobne sedeže, primerno zračenje oz. ogrevanje, sanitarije in podobno. V prostoru naj ne bo preveč stvari, ki bi odvrčale pozornost od skupinskega dela. Poskrbimo tudi, da naših srečanj ne bodo zmotili naključni obiskovalci, hrup in druge motnje. Kadar naša skupina

vključuje starejše člane ali člane s posebnimi potrebami, se prepričajmo, ali sta dostop do prostora in njegova oprema prilagojena njihovim potrebam.

3.9.4 Pripomočki

Pred vsakim srečanjem si pripravimo pripomočke, ki jih bomo potrebovali za izvedbo srečanja. Pri roki imejmo načrt srečanja in uro. Preglejmo načrt srečanja in preverimo, ali so vsi potrebni plakati, listki, vrvica, škarje, barvice, tabele pripravljene, da jih lahko hitro vzamemo, ko jih bomo potrebovali. Kadar potrebujemo avdiovizualne pripomočke (npr. projektor in računalnik), pred srečanjem preverimo delovanje opreme. Vedno pripravimo tudi papir in pisalo, čeprav se nam morda zdi, da jih ne bomo potrebovali. Če smo se z udeleženci dogovorili, da bodo določene pripomočke ali material prinesli sami, razmislimo, ali je smiselno priskrbeti nekaj »rezerve« za pozabljive.



4 NAPOTKI ZA VODITELJA

Uspeh in učinkovitost skupine za biografsko učenje sta v veliki meri odvisna od spretnosti in izkušenosti voditelja skupine. Poleg znanja o vodenju, skupinski dinamiki, uporabljenih metodah dela, razvojni psihologiji in komunikaciji je pomembno, da ima voditelj dober občutek za ljudi in da zna intuitivno zaznati vzdušje v skupini.

4.1 Vloga voditelja

Voditelj skupine za biografsko učenje ima zahtevno nalogo: v delo skupine posega »dovolj, a ne preveč«. Ob premalo izrazitem vodenju lahko skupina pozabi na svoje cilje in proces učenja ne doseže najboljših možnih rezultatov, ob preveč direktivnem vodenju pa skupina ne zadiha, povezanost med člani in prosta, dinamična izmenjava misli sta manjši. Dober voditelj zna biti energičen in odločen, hkrati pa vedno razmišlja, kako bo čim več prostora prepustil članom skupine.

Pogosto vprašanje novih voditeljev je, ali naj voditelj sodeluje pri dejavnostih in tudi sam deli svoje življenjske izkušnje z udeleženci oziroma ali naj ostaja zgolj v vlogi moderatorja. Seveda ni enoznačnega odgovora. Poznamo odlične voditelje, ki v polni meri sodelujejo v vseh aktivnostih in pogovorih, pa tudi takšne, ki jim bolj ustreza ostajanje v ozadju. Pri odločitvi o tem upoštevajmo potrebe skupine, zunanje okoliščine in stil vodenja, ki voditelju najbolj ustreza.

Voditelja, ki aktivno sodeluje v dejavnostih skupine, deli svoje izkušnje in življenjsko zgodbo, udeleženci doživljajo kot prvega med enakimi. V takšnih skupinah se praviloma udeleženci počutijo soodgovorni za razvoj skupine. Kmalu se vzpostavita tudi zaupanje in globina pogovora, saj voditelj deluje kot močan socialni model. S svojim zgledom pokaže udeležencem, kakšno so-

delovanje se od njih pričakuje pri dejavnostih in pogovoru, kako natančni naj bodo pri deljenju svojih izkušenj, kako globoko naj razmišljajo ipd. Samorazkritje voditelja je močno orodje, ki ga voditelj lahko uporabi za poglobljanje odnosov in pogovora, usmerjanje skupine k zastavljenim učnim ciljem, normalizacijo izkušenj in spodbujanje skupine v prehod v naslednje obdobje razvoja. Če voditelj ni pripravljen na niti najmanjšo mero samorazkritja, lahko deluje hladen in oddaljen. Člani skupine se lahko upravičeno vprašajo, ali od njih pričakuje stvari, ki jih sam ne bi bil pripravljen storiti ali deliti.

Nevarnost takšnega stila vodenja pa je, da se udeleženci pri dejavnostih in v pogovoru preveč zgledujejo po vzoru voditelja in pri tem izgubljajo lasten glas. Voditelj naj se trudi, da bi ustvarjalnost članov spodbujal in ne omejeval. Velikokrat bo to lažje dosegel, če bo ostajal tesno povezan s skupino, a vendarle izven nje. Voditelj, ki prevzema predvsem vlogo sooblikovalca procesa in opazovalca, je osebno in čustveno manj vpleten v dogajanje, zato lažje spremlja proces in skupinsko dinamiko. Ker ne razmišlja o tem, kaj bo delil z drugimi in kaj bo obdržal zase, lažje pozorno posluša člane skupine, postavlja vprašanja, si dela zabeležke, nadzoruje čas, prepozna nianse v spremembah razpoloženja in podobno. Tudi v primeru sicer redkih kriznih in konfliktnih situacij člani bolj zaupajo voditelju, ki ga doživljajo kot nevtralnega in nepristranskega.

Če povzamemo: udeleženci cenijo pripravljenost voditelja, da tudi sam spregovori o sebi, da članom skupine zaupa svoje izkušnje in da za skupinsko delo oblikuje dejavnosti, v katerih je pripravljen sodelovati tudi sam. Voditelju zato priporočamo, naj se ne boji občasno sodelovati pri biografskih dejavnostih, kadar se mu zdi to smiselno. Hkrati pa naj ohranja dovolj razdalje, da bo lahko dobro opravil vse svoje naloge. Posebej pozoren naj bo pri obravnavi zahtevnejših tematskih sklopov, ki bi lahko vodili v stisko posameznikov ali konflikte med njimi. V različnih trenutkih naj torej prevzame vlogo spremljevalca, poslušalca, podpornika, spraševalca, moderatorja, mentorja, svetovalca, učitelja, trenerja, novinarja in urednika. V prevzemanju vlog mora ohraniti fleksibilnost in zaznavanje spreminjajočih se potreb članov skupine.

4.2 Stil vodenja

Najpogostejše omenjani stili vodenja so avtorsko, laissez-faire, demokratično in situacijsko vodenje. V biografskem učenju bo voditelj v različnih okoliščinah verjetno uporabil elemente vsakega od teh stilov. Želimo, da bi bili člani skupine kar najbolj aktivni in prevzemali odgovornost za lastno učenje, hkrati pa je za doseganje tega cilja velikokrat potrebna prava mera avtoritete kompetentnega voditelja.

Čeprav ima biografska skupina jasne cilje in nalogo, ne smemo pozabiti, da ne gre za tipičen tim oziroma delovno skupino. Vodenje procesa biografskega učenja bo najučinkovitejše, če bo fleksibilno, prilagojeno situaciji, po potrebi odločno in aktivno. Kadar se bo skupina srečala le enkrat ali dvakrat, bo voditelj verjetno privzel bolj direktiven in aktiven stil vodenja, kadar pa gre za dolgotrajnejši proces biografskega učenja, bo imel več možnosti eksperimentirati z različnimi vlogami in pristopi.

4.3 Naloge voditelja

Biografsko učenje bo skupino premikalo proti zastavljenemu cilju, če bo članom ob podpori voditelja uspelo ustvariti prijetno, zavzeto delovno vzdušje varnosti in zaupanja, v katerem bodo člani skupine na pozitiven način sodelovali in komunicirali drug z drugim. Voditelj k temu prispeva z udejanjanjem naslednjih nalog (prirejeno po Greenberg, 2003):

- Načrtovanje procesa biografskega učenja: voditelj naj poskrbi, da bo imela skupina jasen in realističen načrt procesa biografskega učenja, ki vključuje namen in cilje, teme, dejavnosti, logistiko in vrednotenje. Po potrebi poskrbi za prilagoditev načrta.
- Vzpostavitev in uveljavljanje pravil skupine: voditelj podpira skupino pri oblikovanju pravil delovanja, skrbi za njihovo spoštovanje, pomaga skupini ravnati s kršitvami in po potrebi odločno poseže ob resnejših kršitvah.
- Vzpostavljjanje in vzdrževanje delovnega vzdušja: drži, odnos in vedenje voditelja naj sporočajo, da je skupina zbrana z ja-

snim namenom in da je voditeljeva naloga pomagati članom, da bodo ta namen dosegli.

- **Osredotočenost skupine:** biografska skupina je skupina z namenom: to je učenje iz življenjskih izkušenj. Razmišljati in govoriti o sebi pa ni lahka naloga, zato skupina kljub iskreni motivaciji pogosto 'iznajde' kup načinov, kako se ji izogniti: oddalji se od obravnavane teme, ob obujanju spominov pozablja na učno dimenzijo, pogovor ostaja na površini, prekinjajo ga šale in pripombe ipd. Učinkovit voditelj bo že od prvega srečanja naprej skupini pomagal, da bo ostala osredotočena in da ne bo pozabila na zastavljene učne cilje, hkrati pa bo prepoznal izjemne situacije, ko je oddaljitev od teme smiselna.
- **Spodbujanje aktivnega sodelovanja v skupini:** voditelj vse članke spodbuja k delitvi osebnih izkušenj, mnenj in občutkov ter k odzivanju na to, kar z njimi delijo drugi člani.
- **Zaščita članov skupine:** biografsko učenje včasih izzove čustveno nabite situacije, v katerih lahko pride do besednega ali drugačnega napada na katerega od članov. Voditelj je dolžen posredovati, kadar bi skupinska interakcija lahko škodila kateremu od članov.
- **Evalvacija procesa:** voditelj spremlja potek učnega procesa, pozoren je na to, kako napredujejo posamezni člani in podpira skupino pri vrednotenju.

Najpomembnejša naloga voditelja je skrb za to, da skupina pripada članom. Dober voditelj v procesu biografskega učenja trdo dela, vendar pa ga njegov trud ne postavlja v ospredje skupine. Glavno vlogo vedno igrajo učeči se.

4.4 Veščine voditelja

Učinkovito vodenje procesa biografskega učenja zahteva izkušenega in kompetentnega voditelja. Kenneth Greenberg (2003, str. 113) meni, da so skupine »sposobne zaznati stopnjo izkušenosti voditelja. Organiziranost in načrtnost skupinskega dela, voditeljeva govorica telesa, lahkotnost komunikacije, kako udobno se počuti v skupini in samozaupanje, ki ga voditelj izžareva, skupi-



ni povedo, ali je vodenje skupine zanj nekaj znanega ali relativno nova izkušnja.« Voditelj naj zato nenehno skrbi za svoj osebni in strokovni razvoj in se vadi v veščinah učinkovitega dela s skupino. Nekaj uporabnih veščin in konceptov (prirejeno po Greenberg, 2003) povzemamo v nadaljevanju.

4.4.1 Spodbujanje skupinske komunikacije

Komunikacija v skupini ni preprosta stvar, zato ne jemljimo za samoumevno, da jo udeleženci v procesu biografskega učenja popolnoma obvladajo. Nasprotno, udeležba v skupini za biografsko učenje bo za marsikoga prva izkušnja, ko se bo od njega pričakovalo, da pred več drugimi ljudmi pripoveduje o sebi. To je hkrati tudi odlična učna izkušnja, v kateri lahko vadimo nastopanje pred drugimi, jasno izražanje svojih misli, postavljanje vprašanj, aktivno poslušanje in sodelovanje v diskusiji.

V nekaterih skupinah bomo morda morali začeti od začetka in udeležencem predstaviti osnovne smernice za pogovor v skupini, kot so pričakovanje o aktivnem sodelovanju, izogibanje prekinjanju drugih, razliko med sproščeno diskusijo in kratkim odzivom vsakega člana po vrstnem redu in podobno.

Člane skupine spodbujajmo, da ubesedijo svoje misli. Pozorni bomo na izrečena in neizrečena sporočila (kaj je nekdo povedal 'med vrsticami') ter na nebesedno komunikacijo (izraz obraza, kretnje, govorico telesa, trenutke tišine). V delovni stopnji razvoja skupine je morda primerno izzvati člane, ki skupini posredujejo nasprotujoča si sporočila.

V skupinah se pogosto vzpostavi dinamika, ko člani skupine svoja sporočila naslavljaajo na voditelja skupine in ne na člane. Če opazujemo govorico telesa v takšni skupini, bomo velikokrat opazili, da so člani obrnjeni proti voditelju in da opazujejo predvsem njega. Govorec in voditelj imata očesni stik, ostali člani so opazovalci njunega dvogovora.



Za dobro povezanost skupine pa je pomembno, da komunikacija poteka večsmerno med vsemi člani. Člane skupine spodbujajmo, da bodo svojo pripoved in vprašanja naslavljali neposredno na druge člane skupine. Spodbujajmo jih k očesnemu stiku z drugimi. Kadar opazimo, da komunikacija postaja usmerjena k voditelju, lahko na to opozorimo. Voditelj naj se izogiba temu, da bi prevzel besedo zmeraj, ko kak član skupine konča svojo misel.

Primer:

Sovoditelja skupine za biografsko učenje sta opazala, da postajajo člani skupine preveč odvisni od njiju. V pogovoru so čakali, da jim bosta postavila vprašanja. Ko je član skupine govoril, se je obrnil proti čelu mize, kjer sta sedela voditelja, ju gledal in govoril le njima, ostali člani pa so tiho poslušali. Ko je končal, je skupina čakala, kako se bosta voditelja odzvala na povedano in koga bosta k pogovoru povabila naslednjega. Odločila sta se, da bosta komunikacijo usmerjala tako, da bo potekala med udeleženci, saj sta želela globljo povezanost skupine in manjšo odvisnost od vodij. Na srečanjih nista več sedela drug poleg drugega ali drug nasproti drugega, ampak med člani skupine. Skupini sta na kratko predstavila razliko med komunikacijo, usmerjeno na voditelja, in komunikacijo med člani ter jih pri pogovoru spodbujala, da govorijo vsem članom, ohranjajo očesni stik z drugimi člani, drug drugemu postavljajo vprašanja in se odzivajo na povedano, ne da bi čakali na povabilo voditeljev. Voditelja sta uporabljala več povezovanja, pozorna sta bila na prepoznavanje stičnih točk med člani in spodbujala občutek univerzalnosti med člani.

4.4.2 Aktivno poslušanje

Aktivno poslušanje je najpomembnejša naloga voditelja med srečanjem skupine. Potrudimo se, da bomo člane slišali, jih razumeli, se na povedano odzvali in si zapomnili, kaj je bilo rečeno. Naš odziv naj ne odvraca pozornosti s pripovedovalca. Odzovemo se lahko s kratkim komentarjem, vprašanjem, povzetkom, velikokrat pa je najprimernejši odziv tudi samo medmet, vzdih, očesni stik in telesna govorica. Med poslušanjem večino pozornosti posvetimo govorcu, hkrati pa ne pozabimo opazovati celotne skupine. K aktivnemu poslušanju spodbujajmo tudi ostale udeležence, prvenstveno s svojim zgledom, po potrebi pa tudi tako, da člane skupine naučimo konkretnih veščin.

Primer:

Voditelj skupine mladostnikov je ugotavljal, da bi članom skupine tako za delo v skupini kot za vsakdanje življenje koristilo, če bi okrepili svojo spretnost aktivnega poslušanja. Člane skupine je prosil, naj pripovedujejo o dogodku, ko so čutili, da jih nekdo zares skrbno posluša. Na podlagi izkušenj so pripravili plakat z naslednjimi navodili za aktivno poslušanje:

- Glej osebo, ki ti nekaj govori.
- Ob tem ne počni drugih stvari.
- Ne poslušaj samo vsebine, ampak prisluhi tudi občutkom, ki se skrivajo zadaj.
- Pokaži iskreno zanimanje za to, kar ti nekdo govori.
- Ponovi ali povzemi, kar ti je nekdo povedal.
- Če nečesa ne razumeš, vprašaj.
- Zavedaj se svojih čustev, mnenj in reakcij.
- Svoj pogled na stvar predstavi šele takrat, ko si sogovornika poslušal do konca.

S pomočjo igre vlog so na vsakem naslednjem srečanju vadili eno teh spretnosti. Vsak član skupine si je izdelal tudi kartico z navodili, ki jo je na vsakem srečanju imel pri sebi kot opomnik, kako aktivno poslušati druge člane. Voditelj skupine je mladostnike večkrat spodbudil, naj opazujejo skupinsko dinamiko in razmislijo, kako bi lahko v konkretni situaciji bolj aktivno poslušali drug drugega.

4.4.3 Spraševanje

Postavljanje dobrih vprašanj je umetnost. S pomočjo vprašanj lahko pridobimo več informacij, preverimo, ali smo razumeli povedano, razjasnimo nejasnosti, spremenimo temo, v pogovor pritegnemo tihe člane, spodbudimo skupino h komentiranju, iskanju rešitev, deljenju izkušenj in občutkov. Postavimo jih lahko posameznikom ali celotni skupini. Uporabljajmo čim več odprtih vprašanj, izogibajmo pa se retoričnim vprašanjem in trditvam ter vrednostnim sodbam v obliki vprašanja. Ko postavimo vprašanje, pustimo članom skupine dovolj časa, da se nanj odzovejo. Ustvarjajmo kulturo skupine, v kateri bodo člani drug drugemu postavljali smiselna vprašanja, ki razjasnjujejo in poglobljajo komunikacijo o izbrani temi.

Primer:

- »Kaj se je zgodilo potem?«
- »Je imel kdo kakšno podobno izkušnjo kot Neža?«
- »Lahko poveš kaj več o tem?«
- »Kako ste se ob tem počutili?«
- »Ima kdo kak predlog, kako bi lahko zaključili srečanje?«

4.4.4 Interpretiranje

Interpretacija je razlaga pomena. Interpretiramo vedno, ko ponudimo možno razlago tega, kar je povedal nekdo od članov skupine. Interpretiranje je pomembna komunikacijska veščina, ki jo v biografskem učenju uporabljamo, da bi povečali vpogled govorca v lastne občutke, doživljanja, motivacijo in ozadje dogajanja, o katerem pripoveduje. Prav to, razumeti samega sebe, je eden izmed namenov biografskega učenja. Učeče se praviloma spodbujamo, da sami iščejo razlage in motivacijo za svoja dejanja in občutke, včasih pa lahko članom alternativna razlaga nekoga drugega osvetli njihovo lastno izkušnjo z drugega zornega kota. Ko interpretiramo, ponudimo naš pogled na povedano, a svoje razlage ne vsiljujmo. Posameznika z vprašanjem, povabilom ali kretnjo spodbudimo, da se na interpretacijo odzove.

Pri interpretiranju bodimo pazljivi, da nas ne zanese v psihologiziranje. Popularna psihologija nam je v zadnjih desetletjih približala veliko zamisli o tem, kako na nas vplivajo naše življenjske



izkušnje, vključno z otroštvom, odnosom s starši, vplivom okolja, travmatičnimi izkušnjami in zakaj počnemo stvari, ki jih počnemo. Vendar pa večina voditeljev in članov biografskih skupin ni strokovnjakov na tem področju in če psihološke in psihoanalitične teorije uporabljamo brez ustrezne usposobljenosti, lahko naredimo več škode kot koristi.

Primer:

»Vedno sem si želel živeti v tujini, zato sem se odločil, da bom zadnji letnik srednje šole preživel na izmenjavi v Indiji. Ko sem povedal mami, je rekla, da se mi je zmešalo.«
»Slišati je, kakor da je bila misel na življenje v tujini zanj nekaj novega in neznanega. Morda jo je bilo tudi strah zate.«

4.4.5 Socialni model za želeno vedenjske vzorce

Člani skupine poslušajo, kaj voditelj govori, in opazujejo, kaj dela. Opazovanje je eden izmed najbolj naravnih načinov učenja. Socialni model je lahko voditelj skupine ali različni člani, sploh tisti s karizmo. Voditelj skupine naj dosledno demonstrira vedenje, ki ga želi spodbujati pri članih skupine, na primer upoštevanje skupinskih pravil, aktivno poslušanje, spoštljiv odnos do članov skupine, podpora članom, dajanje kakovostnih povratnih informacij, iskrenost, pristnost in odprtost za učenje. V obdobju oblikovanja skupine lahko svoj zgled uporabimo, da vzpostavimo način komunikacije, ki ga želimo videti v skupini.

Primer:

Voditeljica medgeneracijske skupine se je odločila, da bo naredila nekaj za medsebojno povezanost članov. Pripravila je dejavnost, v kateri vsak prinese sliko iz svojega otroštva in pripoveduje o spominu iz tega časa. V skupini je bil član, ki je govoril zelo malo, in dve članici, ki sta imeli pogosto veliko povedati, da sta monopolizirali pogovor. Voditeljica se je zato odločila, da bo pri dejavnosti s slikami sodelovala: skupini bo dala kratka navodila, nato pa bo sama prva predstavila svoj spomin. Menila je namreč, da prvi govorec narekuje ton in način pogovora. Njen vzor je skupino potegnil za sabo bolj kot kakršna koli navodila.

4.4.6 Povezovanje

Povezovanje je komunikacijska tehnika, s pomočjo katere opozorimo na podobnosti ali razlike med izkušnjami oziroma sporočili različnih članov skupine. Pri povezovanju povzamemo, kaj je povedal eden od članov, in to povežemo s komentarjem nekega drugega člana. Uporaba te tehnike povečuje kohezivnost skupine, spodbuja občutek univerzalnosti med člani, pomaga članom prepoznati skupne točke, teme in interese. Povezovanje lahko uporabimo tudi, ko želimo opozoriti na neskladje med različnimi izjavami nekega člana, to tehniko pa pogosto uporabljamo tudi v povezavi z interpretiranjem.

Primer:

»Na prejšnjem srečanju je nekdo izmed vas pripovedoval o prepiru s prijateljico, ki se je začel zelo podobno kot prepir z bratom, ki ga je pravkar opisala Maja. Kako to, da sta se končala tako različno?«

4.4.7 Univerzalnost

Univerzalnost je izjemno pomemben koncept v skupinskem biografskem učenju. Če si od blizu ogledamo cilje in dejavnosti, ki jih uporabljamo, bomo ugotovili, da jih mnogo temelji na predpostavki, da bodo udeleženci skupine v procesu učenja odkrili, da so si med seboj bolj podobni, kot so morda mislili v začetku. Univerzalnost je občutek povezanosti z drugimi člani skupine, ki temelji na prepričanju, da drugi razumejo naše izkušnje in naš pogled na svet, ker tudi sami doživljajo nekaj podobnega. Verjetno vsi poznamo aha-občutek, ko je nekdo drug na glas izrekel prav tisto, kar smo čutili tudi sami, pa tega nismo znali ubesediti. Doživljanje univerzalnosti spodbuja medsebojno zaupanje med člani skupine in prispeva k boljši samopodobi, saj se počutimo razumljeni in sprejeti, predvsem pa dobimo potrditev svojih izkušenj in občutkov.

Primer:

Voditeljica skupine je že dalj časa opazala, da ima kar nekaj članov tremo pred govorjenjem v skupini, čeprav so na videz delovali samozavestno. Na naslednjem srečanju je zato enega od članov povprašala, kako se počuti, ko o svojih iz-



kušnjah govori pred skupino. Ko je omenil tremo in negotovost, so se oglasili še drugi. Presenečeni so bili, da tudi drugi člani doživljajo podobno, saj je bil vsakdo prepričan, da so drugi trdni in da jih nič ne more spraviti s tira.

4.4.8 Normalizacija

Ljudje se včasih bojimo svojih misli, občutkov in doživljanja. Posebej v trenutkih kriz in v situacijah, ki jim nismo kos, se bojimo, da se bomo drugim zdeli čudni, če bomo priznali, kako v resnici čutimo in razmišljamo, in se sprašujemo, če je z nami kaj narobe. Zato včasih pred drugimi prikrivamo svoje strahove in čustva. V takšnih trenutkih nam veliko pomeni, če nam kdo pove, da je to, kar doživljamo, 'normalno' in človeško.

Normalizacija je tehnika, ki jo uporabimo, da situacijo, dogodek, čustvo predstavimo kot nekaj običajnega, kar doživlja veliko ljudi. Paziti pa moramo, da zaskrbljenosti in občutkov članov skupine ne trivializiramo, saj lahko udeleženci občutijo, da njihovih skrbi ne jemljemo resno. Prav tako bodimo pozorni na morebitne znake resne osebne stiske. Pogosti načini normalizacije so informiranje, navajanje informacij iz raziskav in deljenje osebnih izkušenj.

Primer:

Skrbna mama samohranilka, ki je bila vedno tesno povezana s svojo odraščajočo hčerko, je pripovedovala, kako razburjena je bila prejšnji petek, ko se ji dekle ni hotelo pridružiti pri ogledu filma, o katerem sta se dogovarjali že nekaj tednov, ker jo je tik pred odhodom v kino poklicala sošolka in jo povabila na domačo zabavo. »Veliko najstnic v tem obdobju bolj išče družbo vrstnikov kot staršev, in to je pomembno za njihov razvoj. Ampak najbrž se vam zdi, da odrašča s svetlobno hitrostjo!« je rekel voditelj skupine.

4.4.9 'Prepripovedovanje'

'Prepripovedovanje' je zanimiv koncept, ki ga pogosto srečamo v praksi biografskega učenja, predvsem v tistih tradicijah, ki poudarjajo njegovo transformacijsko naravo. Če vas zanima družinska terapija ali nevrolingvistično programiranje, ste se verjetno že

srečali s to zamislijo, morda pod imenom ponovno pripovedovanje spominov ali preoblikovanje spominov (v angleškem jeziku 'restoring', 'retelling', 'renarrating').

Osnovna zamisel 'prepripovedovanja' je, da lahko svojo zgodbo pripovedujemo na različne načine. Lahko se postavimo v vlogo akterja ali žrtve, lahko se osredotočamo na pozitivne ali negativne stvari, na dogodke in dejstva ali pa so v ospredju naši občutki.

Velikokrat je prav pripovedovanje tisto dejanje, ki nam omogoči na izkušnjo pogledati z drugega zornega kota oziroma videti dejavnike, ki smo jih doslej zanemarjali. »Lahko bi rekli, da je prepripovedovanje literarni proces ponovnega sestavljanja zgodb, ki smo si jih »izmislili« o tem, kdo smo, od kod prihajamo in kam smo namenjeni« (Kenyon, str. 1). Ko ubesedimo in eksternaliziramo svojo zgodbo, jo lažje umestimo in ovrednotimo v okviru širšega konteksta (Randall, 1996, v Rossiter, 2002). 'Prepripovedovanje' v biografskem učenju uporabljamo predvsem za to, da bi opolnomočili udeležence.

Pri tem igrate pomembno vlogo voditelji, ki ste hkrati »povzročitelji prepripovedovanja, 'biografski inštruktorji' (Alheit 1995), soavtorji zgodb, v katerih drugi ljudje živijo. Vaše veščine poslušanja in skrbi za ljudi jim lahko zelo pomagajo pri spletnju življenjskih zgodb, ki so bolj zdrave in s katerimi je lažje živeti. Ko drugim pomagata pri tem, boste najverjetneje tudi sami spremenili svojo lastno zgodbo« (Kenyon, 1997, str. 1–2).

Primer:

Jože je na prvem srečanju skupine za biografsko učenje povzel svojo življenjsko zgodbo. Imel je težko življenje, najbolj pa ga je bolelo, da ga nikoli ni imel nihče rad. Zgodaj je izgubil starše, odraščal je pri sorodnikih, ki ga niso marali, bil je nepriljubljen v šoli, kasneje pa je na delovnem mestu doživel šikaniranje nadrejenih, pri čemer mu nihče od sodelavcev ni priskočil na pomoč.

V naslednjih treh mesecih pa je Jože na tedenskih srečanjih biografske skupine postopoma začel v svoje spomine vključevati vse več spominov o prijetnih podrobnostih o odnosih s pomembnimi ljudmi v svojem življenju. Spomnil se je, kako mu je babica, ki je bila sicer trda kmečka žena in ni kazala svojih čustev, pripovedovala zgodbe o vaščanih, ko ga je bilo strah



zaspati samega. Spomnil se je prijatelja iz otroštva in mu pod vtisom srečanja o prijateljstvu poslal razglednico, na katero je takoj dobil odgovor. Spomnil se je boleče ločitve z ženo, spomnil pa se je tudi njune sreče, ko sta se spoznala in zaljubila. Tudi v skupini se je pričel počutiti sprejetega in razumljenega. Ko so se srečanja zaključila, se je Jože še vedno spoprijemal z bolečino ob izgubi mnogih pomembnih odnosov v svojem življenju, vendar je čutil tudi, da so v njegovem življenju ljudje, ki so ga pripravljeni sprejeti in podpreti. Njegova zgodba o žalosti in brezupu se je spremenila v zgodbo o človeškem življenju, ki mu ni bilo prizaneseno niti s sladkimi niti z grenkimi izkušnjami.

4.4.10 Katarza

Pojem 'katarza' izhaja iz stare grščine in vključuje dve dimenziji: občutje očiščenja in nov začetek. Doživetja, ki mnogim udeležencem biografskega učenja najbolj ostanejo v spominu, so občutki katarze. Katarza je občutek očiščenja, osvoboditve, ki velikokrat sledi intenzivni čustveni izkušnji, ko premagamo sami sebe in s skupino delimo kakšno življenjsko izkušnjo, o kateri nam je težko pripovedovati, bodisi zaradi strahu, sramu, sramežljivosti ali drugih razlogov. Pogosto je povezana s tako imenovanimi 'aha-doživetji' oziroma občutkom razsvetlitve. Po doživetju katarze smo ljudje še posebej odprti za učenje, katarzična izkušnja pa pogosto tudi poveže skupino. Občutljiv voditelj bo zaznal priložnost za katarzo enega ali več članov skupine. Član bo pogosto okleval in se ne bo mogel odločiti, ali naj neko doživetje deli s skupino ali ne. Lahko se zgodi, da bo v pogovoru namigoval in začel pripovedovati, a si bo nato premislil in se umaknil. Takšnega člana lahko z vprašanji, aktivnim poslušanjem in izzivom spodbudimo, da premaga svoje zadržke. Ne pozabimo pa, da moramo biti na močne in nepredvidene čustvene reakcije različnih članov skupine pripravljeni, zato kritično razmislimo, ali se bomo znali ustrezno odzvati na morebitne zaplete.

Primer:

Meta ni nikoli spoznala svojih bioloških staršev. Da je posvojena, je odkrila po naključju, ko je v najstniških letih prebrala svoj rojstni list, da bi pripravila družinsko drevo za srednješolsko seminarsko nalogo. Nekaj časa je razmišljala

o tem, da bi poiskala svoje 'prave' starše, nato pa se je odločila, da tega ne bo storila. Pravi starši, je razmišljala, so tisti, ki jih pozna, jih ima rada, jim zaupa in ki so zanjo skrbeli vse življenje. Odločila se je, da bo svoje življenje živela tako, kakor da ne bi nikoli našla svojega rojstnega lista. O svojem odkritju zato ni nikoli nikomur povedala, niti očetu in materi, saj ju ni želela prizadeti.

Nekaj let kasneje se je vključila v skupino za biografsko učenje. Na srečanjih se je dobro počutila in z veseljem je z drugimi delila svoje življenjske izkušnje. Ko je pogovor nanesel na temo 'družina', je prinesla fotografije iz otroštva, se pogovarjala o družinskih navadah in spominih, izdelala je družinski portret ... Ob tem ni nikoli omenila bioloških staršev; pravzaprav sploh ni pomislila nanje, saj je bila tako zelo vajena o posvojiteljih razmišljati kot o svoji edini družini.

Na predzadnjem srečanju pa so udeleženci dobili nalogo, naj predstavijo predmet, ki je bil v otroštvu ali mladosti zanje pomemben. Večina udeležencev je izbrala najljubše otroške igrice, knjige ali dnevnike, Meta pa je pomislila na trenutek, ko je našla svoj rojstni list. Kot nalašč se ni mogla spomniti nobenega drugega predmeta. Ko je poslušala pripovedovanje drugih udeležencev, se je mrzlično trudila, da bi pomislila na kaj drugega, ampak ... nič. Medtem so vsi ostali udeleženci predstavili svoje predmete. Meta je nameravala ostati tiho, v tistem trenutku pa so jo drugi pričakujoče pogledali. To jo je spodbudilo, da je začela pripovedovati o trenutku, ko je našla rojstni list, in prvič v življenju je nekomu zaupala, da je posvojena.

Ko je začela pripovedovati, se naenkrat ni mogla več ustaviti. Sama je bila presenečena nad tem, kako močna čustva so jo preplavila ob tem. Pripovedovala je, kako se je – samo za trenutek – o svojih bioloških starših spraševala vsakič, ko je morala na kak dokument vpisati ime matere in očeta, ob rojstnih dnevih, ko so jo na zdravniških pregledih spraševali po družinski anamnezi, ko je gledala svoje otroške slike, ko je pred starši skrivala svoje veliko odkritje. Člani skupine so jo pozorno poslušali, ko je govorila o občutkih zmedenosti, zapuščenosti, dvomov in hvaležnosti do posvojiteljev. Niso veliko komentirali ali spraševali, a Meta se je počutila sprejeto in razumljeno. Čutila je močno olajšanje in ni mogla razumeti, zakaj je tako dolgo skrivala pomemben del svojega življenja.

4.4.11 Humor

Humor je eden izmed najboljših učnih pripomočkov, in to velja tudi za biografsko učenje. Uporaba humorja sprošča napetost, poveže skupino, spodbuja pozorno poslušanje, pomaga sprejeti kritiko, nam pomaga, da se počutimo dobro in ima veliko sporočilno vrednost. Če se znamo nasmejati svojim napakam in neumnostim, bomo odprti tudi za nove izzive in učenje. Voditelj lahko člane k uporabi humorja spodbuja s svojim zgledom in sproščenostjo.

Pri uporabi humorja pazimo, da nehote ne prizadenemo koga od članov. Šale na račun drugih članov skupine ali posameznikov, ki niso prisotni, niso primerne. Podobno velja za nepremišljeno uporabo šal o etnični, generacijski, verski pripadnosti in spolni usmerjenosti. Humor je odlično sredstvo, kadar za to ne žrtvujemo spoštljivega odnosa in dostojanstva posameznikov.

»Nikoli naj te ne bo strah smejati se samemu sebi. Konec koncev lahko sicer zamudiš šalo stoletja!«

Dama Edna Everage

4.5 Spopadanje z ovirami in težavami

Voditelj skupine za biografsko učenje lahko naredi veliko stvari, da se izogne težavam in neljubim situacijam: ustrezno oblikuje skupino, redno in natančno načrtuje, pridobi potrebno znanje in kompetence, sproti rešuje probleme in ohranja dober odnos s člani skupine. Težavam pa se včasih vendarle ne moremo izogniti, in v teh primerih je dobro, da smo pripravljeni ter da znamo hitro in mirno reagirati. Nekaj tipičnih zapletov pri delu s skupino (prirejeno po Greenberg, 2003), na katere naj bo voditelj pripravljen, je na primer:

- Premalo skupinske povezanosti: v idealnem primeru bo v skupini povezanost med vsemi člani. Težave nastanejo, ko je povezanost premalo, ko v skupini nastanejo klike ali ko skupina izključuje določene člane. Voditelj lahko močno vpliva na povezanost skupine s svojim navdušenjem in pozitivno naravnanoostjo, uporabo povezovanja in univerzalnosti ter opozarjanjem na skupne točke članov skupine.

- Oddaljevanje od teme, naloge in ciljev: voditelj naj bo pozoren, kadar skupina pogosto skrene s teme pogovora in začne razpravljati o nečem čisto drugem, preveč časa porabi za osebno refleksijo na račun časa za skupinski pogovor, pozablja na učne cilje in ostaja na ravni obujanja spominov ali kadar enega od članov zanese v obujanje raznoraznih spominov, kar ostali z zanimanjem poslušajo in spodbujajo. Težave z osredotočenostjo skupine je pogosto mogoče odpraviti že tako, da na začetku srečanj oziroma po potrebi spomnimo na namen in glavne cilje ter jasno predstavimo osrednjo temo. Če ima skupina pogosto težave z osredotočenostjo, je lahko to tudi znak, da se člani dolgočasijo, da se je tema izčrpala ali da je potrebno bolj jasno vodenje.
- Negativistično razmišljanje: skupina mora videti smiselnost v tem, kar dela. Negativizem je pogosto obramba pred razočaranjem oziroma je povezan s slabo samopodobo. Kaže se lahko v obliki cinizma, pesimizma, pritoževanja in pasivnega odpora. Kadar negativistično razmišljanje postane moteče in skupino odvrača od doseganja ciljev, lahko voditelj opozori na to in skupino spodbudi k prepoznavanju pozitivnih strani situacij in virov moči.
- Pomanjkanje motivacije: motivacija je največja, ko je posameznik aktivno vključen v dogajanje, ko doživi uspeh, ko se počuti povezan z drugimi in ko je uspešen. Voditelj naj zato vse člane skupine spodbuja, da bodo aktivni udeleženci v skupinskem delu in učnem procesu, pomaga naj jim prepoznati spremembe, razvoj in doseganje ciljev, spodbuja povezanost med vsemi člani skupine in gradi osebni odnos s posameznimi člani.
- Kulturne in generacijske razlike: v idealni skupini razlike med člani bogatijo skupinski dialog in proces učenja. V realnosti pa tovrstne razlike lahko povzročajo nesporazume in predsodke. Pogost vzrok je napačna interpretacija besed in dejanj drugega. Voditelj lahko medkulturni oziroma medgeneracijski dialog spodbudi z aktivnim poslušanjem, preverjanjem razumevanja povedanega, ozaveščanjem o kulturnem in družbenem ozadju povedanega in ustvarjanjem vzdušja varnosti in medsebojnega zaupanja.
- Tiha skupina: tišina v skupini lahko povzroči zadrego in nelagodje. Voditelj naj bo pripravljen na trenutke tišine v procesu



učenja. Tišina je močno orodje za učenje. Pomeni lahko, da člani razmišljajo in urejajo svoje misli, zato naj voditelj tišine ne prekine prehitro. Kadar se po približno pol minute ne zgodi nič, lahko voditelj pogleda posamezne člane in jih s telesno govorico spodbudi, da kaj rečejo. Če ni odziva, naj postavi podvprašanje ali spremeni temo.

Kadar pa se tišina v skupini pogosto pojavlja, je to lahko znak dolgčasa, odpora, da se je določena tema izčrpala, da je skupina preveč odvisna od voditelja, včasih pa preprosto nihče ne želi spregovoriti prvi. Voditelj naj se dobro pripravi na skupinski pogovor. Razmisli naj o možnih vprašanjih in podvprašanjih, predvsem pa naj razmisli o potrebah in interesih skupine ter spodbuja povezanost med člani skupine.

- Člani ne delijo svojih izkušenj: kadar se eden ali več članov skupine v procesu biografskega učenja izogiba temu, da bi z drugimi delil svoje izkušnje, je to lahko povezano z nizko samopodobo člana. Tak član morda ne verjame, da je to, kar ima povedati, zanimivo in vredno pozornosti drugih. Člana lahko skrbi tudi zaupnost povedanega: ne ve, ali bo to, kar pove v skupini, v skupini tudi ostalo. Voditelj naj članom dovoli, da včasih molčijo in da se sami odločajo, kaj in koliko so pripravljeni deliti z drugimi. Če član pogosto ne sodeluje v pogovoru, naj voditelj o tem z njim spregovori na individualnem sestanku.
- Besedni napad na člana: če v skupini vlada povezanost, običajno ne prihaja do besednih napadov. Včasih pa se zgodi, da kak član pogosto žali in kritizira druge ali pa da je kdo od članov pogosto tarča kritik, šal, pripomb, provokacij ali žaljivk s strani skupine. Oblike napada na člana so lahko tudi prefinjene in neopazne, na primer slab odnos, izključevanje, zavijanje z očmi, ko član spregovori, člana drugi ne poslušajo in medtem ko govori, počnejo druge stvari in podobno. Najbolje je, da voditelj ravna preventivno. Trudi naj se za povezanost med vsemi člani skupine in polno vključenost vseh. V primeru besednega oziroma kakršnega koli napada na člana naj nemudoma posreduje, tudi če napadeni član ne deluje prizadet ali če je videti, da lahko sam reši težavo. Poseg voditelja skupini sporoča, da besedno nasilje ni sprejemljivo, to pa je zelo pomembno za ustvarjanje vzdušja varnosti in zaupanja.

- Spor v skupini: konflikt med člani skupine je lahko učna priložnost. Voditelj naj v primeru spora poskrbi, da se bodo strasti pomirile, nato pa člane spodbudi, da drug drugega poslušajo, poskušajo razumeti njegov položaj in videti situacijo z vidika drug drugega ter sodelujejo pri iskanju rešitve.
- Pomanjkanje globine v pogovorih skupine: včasih se skupinam za biografsko učenje zgodi, da na videz vse poteka po načrtu, vsi člani sodelujejo pri aktivnostih in v pogovoru, pa vendar imajo tako voditelj kot člani občutek, da se na skupini ne zgodi nič posebnega. Dialog ostaja na površini, člani na tistem cenzurirajo izkušnje, ki jih delijo z drugimi in čeprav sodelujejo, se ne zmorejo zares odpreti. Voditelj naj bo pozoren na strategije za povezovanje skupine, dobro naj se pripravi ne le na izvajanje dejavnosti, pač pa tudi na moderiranje diskusij in pogovorov, predvsem pa naj pazi, da pri pripravi na srečanja ne namenja preveč pozornosti metodi namesto vsebini.

Kadar stvari ne gredo po načrtu, naj voditelj ostane miren, razmisli o težavi in se odzove na situacijo. Večino izzivov, s katerimi se srečujemo v procesu biografskega učenja, je mogoče rešiti z jasno in spoštljivo komunikacijo. Voditelj naj ne pozabi, da reševanje težav, ki so nastale v skupini, ni izključno njegova naloga – pri tem naj se nasloni na skupino, saj so vsi člani soodgovorni za dogajanje na srečanjih. Reševanje težave je lahko odlična učna izkušnja za člane skupine. V redkih primerih, ko težave ne moremo rešiti sami, pa poiščimo podporo in pomoč.



5 TEME BIOGRAFSKEGA UČENJA

Življenjske izkušnje nas naučijo najrazličnejših stvari: govoriti, menjati žarnico, hitro naštudirati velike količine gradiva za izpit, oceniti razdaljo med dvema avtomobiloma, sklepati kompromise, da je seštevanje na pamet uporabna veščina, ki pride prav pri nakupovanju, da pozabiti na rojstni dan svojega dekleta ni najboljša poteza in še in še.

Prav zaradi te širine v skupinah za biografsko učenje običajno natančno opredelimo temo, ki ji bomo posvetili eno ali več srečanj. Tema je dobro izbrana tedaj, ko med člani vzbudi doživetja univerzalnosti, torej občutek, da imajo z drugimi člani nekaj skupnega, da se prepoznajo v doživljanju drug drugega. Teme, o katerih razmišljamo v tem poglavju, se dotikajo vprašanj, izkušenj in vrednot, o katerih vsaj včasih razmišlja večina med nami, zato bodo udeležencem praviloma blizu in jih bodo pritegnile k poglobljanju. Seveda pa lahko izberemo kakršno koli temo, o kateri bi se želeli pogovarjati in učiti!

Izbrana tema naj bo povezana z interesi članov skupine. Stalna skupina se običajno dogovori o eni ali več temah, ki jih želi raziskovati v procesu biografskega učenja. Če pa se bo skupina srečala samo enkrat, je priporočljivo, da je tema znana vnaprej in da se bodo skupine udeležili člani, ki jih zanima ter so pripravljeni deliti svoje misli in izkušnje. Poleg interesov članov pri izbiri teme upoštevajmo tudi stopnjo razvoja skupine. Nekatere teme so namreč posebej primerne za skupine, ki se šele spoznavajo, druge zahtevajo določeno stopnjo zaupanja med člani, spet druge pa so zanimive v različnih obdobjih razvoja.

Tematski sklopi, ki se pogosto uporabljajo v biografskem učenju, so identiteta, značaj, življenjski potek, medosebni odnosi, družina, izobraževanje in učenje, osebnostni razvoj, vpliv okolja na posameznika, vpliv družbenega konteksta na posameznika, polpretekla zgodovina, znanost in tehnologija, sprejemanje odločitev, uspeh, delo in kariera, vera in religija, ideali in prepričanja, mir, svoboda, medkulturnost, mobilnost, vrednote, poslanstvo, smisel, življenjska vizija. Nekaj jih predstavljamo v tem poglavju, vsak voditelj pa bo na seznam dodal še kakšno novo vsebino.

Kako uporabljati predstavljene tematske sklope? Nikakor ne tako, da bi odprli knjižico in udeležencem po vrsti brali vprašanja za osebno in skupinsko delo. Zbrana vprašanja so mišljena kot smernice in predstavitev najrazličnejših možnosti za razmislek in pogovor. Od voditelja pričakujemo, da bo enako skrbno kot celoten tematski sklop izbral tudi nekaj najprimernejših vprašanj v okviru izbrane teme. Pri tem je potrebno upoštevati potrebe, značilnosti in interese skupine ter učne cilje posameznih članov. Pri konkretnem delu s skupino se bodo voditelju velikokrat porodila nova, še bolj zanimiva in še bolj učinkovita vprašanja, ki jim bo seveda dal prednost.

Izbor vprašanj mora voditelj skupini tudi metodološko ustrezno predstaviti. Vprašanja niso 'samostoječa', pač pa jih je najbolje uporabljati v kontekstu konkretne dejavnosti. Osebni razmislek bo voditelj morda spodbudil z izrazno dejavnostjo, udeležence pa bodo pri ustvarjanju vodila dve ali tri vprašanja za osebno refleksijo. Spet drugič bo voditelj morda pripravil delovni list z usmerjevalnimi vprašanji, vključil tiho klasično glasbo in udeležence prepustil razmisleku. Voditelj bo skupinsko diskusijo včasih morda vodil s pomočjo vprašanj, projiciranih na tablo, drugič pa bo le minimalno posegal v pogovor med člani in zgolj občasno postavil podvprašanje o izrečenem. To poglavje se torej osredotoča zgolj na različne možnosti za vsebinske poudarke, voditelj pa naj izbere najprimernejše in jih nevsiljivo vplete v dejavnosti, refleksijo in dialog.

Ko izberemo temo biografskega učenja, torej razmislimo o najprimernejšem načinu, kako udeležence spodbuditi k razmišljanju, učenju in dialogu. Nekaj predlogov za dejavnosti predstavljamo v naslednjem poglavju. Še pomembnejši del procesa biografskega učenja pa je refleksija, ki jo izvajamo tako v obliki samostojnega razmišljanja kot deljenja mnenj in izkušenj v skupini. Voditelj skupine naj se ne ujame v past, da bi načrtoval izkustvene dejavnosti, refleksijo le-teh in globljo razpravo o izbrani tematiki pa prepuščal naključju, češ, bo že kako. Čas refleksije je potrebno prav tako skrbno načrtovati, saj le tako lahko ozavestimo učni proces in naučeno uspešneje prenesemo v lastno življenje.

Voditelja biografskih skupin pa spodbujamo tudi, da zbrana vprašanja uporabi za lastno osebno refleksijo. Tako se bo dobro pripravil na pogovor o izbrani temi, ozavestil bo lastne izkušnje, občutke, misli, vrednote in stališča, hkrati pa mu bo to pomagalo izbrati najbolj zanimiva vprašanja ter izločiti nejasna in dvoumna.

5.1 Identiteta

Identiteta je tisto, kar nas določa kot osebo in/ali pripadnika določene družbene skupine. Vprašanje, kdo pravzaprav smo, si ljudje postavljamo v najrazličnejših obdobjih svojega življenja, ne "iščemo" se le v obdobju odraščanja, med krizo srednjih let ali ob poslavljanju od življenja. V različnih življenjskih obdobjih stopijo v ospredje različne razvojne naloge, vloge in s tem vidiki naše identitete, zato je ta tema zanimiva tako za starostno homogene kot heterogene skupine.

Ključne besede:

Identiteta, osebna identiteta, skupinska identiteta, jaz, vloge, pripadnost, samopodoba.

Primerne dejavnosti:

Zemljevid življenja, časovna premica, žive fotografije, osmrtnica, v mojem otroštvu ...

Osebna refleksija:

- Kdo sem?
- Kateri dogodki, ljudje, okoliščine, vrednote so me oblikovali v osebo, kakršna sem zdaj?
- Katere so moje močne in šibke točke? Kdaj in kako sem jih odkril?
- Pripadnost katerim skupinam (družina, prijatelji, študij ...) je najbolj vplivala na mojo identiteto?
- Katere vloge so zame najpomembnejše? Kako se je to spreminjalo v različnih obdobjih mojega življenja?
- Kdo in kakšen si želim biti?
- Kako me vidijo drugi? Kako želim, da bi me videli drugi?
- S katerimi družbenimi skupinami se lahko poistovetim?
- Kakšna je moja etnična, rasna, kulturna, generacijska identiteta?

Pogovor v skupini:

Drug z drugim delimo utrinke svojega razmišljanja.

- Kakšne skupne točke in podobnosti najdemo med udeleženci? Kakšne razlike opazimo?

- Kaj od tega, kar so povedali drugi, nas je najbolj nagovorilo?
- Kako je bilo razmišljati o sebi in svoji identiteti? Kaj je bilo pri tem najlažje in kaj najtežje?
- Kaj je identiteta? Kako se posameznikova identiteta oblikuje? Kateri dejavniki vplivajo na identiteto?

Opombe:

Tema je primerna za udeležence, ki so vajeni deljenja osebnih izkušenj v skupini, sicer bo refleksija lahko površinska.

5.2 Življenjski potek

V procesu biografskega učenja rekonstruiramo svojo življenjsko zgodbo: razčlenimo svojo preteklost in identificiramo ključne dogodke, ki so pomenili prelomnice v našem življenju, razčlenimo svoje reakcije nanje in ocenimo, na kakšen način so ti dogodki vplivali na naš razvoj. Preverimo sedanost in razmislimo, kakšna je naša trenutna situacija, kako se na trenutno situacijo odzivamo in kako le-ta vpliva na nas. Obenem premislimo tudi o svoji prihodnosti, o tem, kaj nas čaka in kako se bomo na to odzvali. Ko razmišljamo o poteku svojega življenja, spoznavamo sami sebe, svoj način delovanja, razmišljanja, čustvovanja, svoje navade in vedenjske vzorce.

Ključne besede:

Življenjski potek, življenjska zgodba, življenjska pot, osebna zgodovina, ključni dogodki, prelomnice.

Primerne dejavnosti:

Zemljevid življenja, časovna premica, osmrtnica ...

Osebna refleksija:

- Kateri so bili najpomembnejši dogodki v mojem življenju? Katere so bile najpomembnejše prelomnice? Kateri so bili najprijetnejši in kateri najtežji trenutki?



- V katerih življenjskih obdobjih so se zgodili? Kako so vplivali name? Kako sem se odzval nanje?
- Kaj je bilo tisto, zaradi česar je bila neka izkušnja zame pomembna? Kaj sem se naučil s pomočjo pomembnih izkušenj?
- Katere dogodke vrednotim pozitivno, katere negativno? Je mogoče nanje gledati tudi obratno?
- Kaj se trenutno dogaja v mojem življenju? Kako pomembni se mi zdijo ti dogodki? Kako se odzivam na njih?
- Kakšne pomembne prelomnice pričakujem v prihodnosti? Kako se želim nanje odzvati?
- Ali v svojem življenju prepoznam kakšne vzorce ali trende? Kaj se lahko naučim iz njih?

Pogovor v skupini:

- Drug z drugim delimo utrinke svojega razmišljanja.
- Kakšne skupne točke in podobnosti najdemo med udeleženci? Kakšne razlike opazimo?
- Kaj od tega, kar so povedali drugi, nas je najbolj nagovorilo?
- Ali je mogoče opaziti vpliv določenih zgodovinskih dejstev in tokov na vse nas?

Opombe:

Udeleženci bodo v kasnejših obdobjih razvoja skupine praviloma pripravljeni razkriti več o sebi.

5.3 Učenje

Učenje je izredno zanimiva in popularna tema v biografskih pristopih. V andragogiki se je razvila celo vrsta različic metode, imenovane izobraževalna biografija, s pomočjo katere posameznik "razčleni svojo preteklost in oceni, kako se je učil, preveri sedanjost ter pregleda, koliko zna in kako se uči. Obenem premisli tudi o svoji prihodnosti, o tem, kako se bo učil in izobraževal" (Govekar – Okoliš & Ličen, 2008, 94–95). Učenje je tema, o kateri ima praviloma veliko povedati vsak udeleženec biografskega učenja, velikokrat pa se prepozna tudi v izkušnjah drugih, zato je to ena izmed najbolj hvaležnih tem, ki jih lahko uporabimo tudi v začetnem obdobju oblikovanja skupine.

Ključne besede:

Učenje, izobraževanje, formalno izobraževanje in neformalno učenje, učni cilji, učni stili, izobraževalna biografija, dogodki z močno učno izkušnjo, osebe, od katerih sem se učil.

Primerne dejavnosti:

Časovna premica, žive fotografije, izobraževalna biografija ...

Osebna refleksija:

- Katere so najpomembnejše stvari, ki sem se jih v življenju naučil? Katera je najbolj zanimiva stvar, ki jo znam oziroma vem? Kje, kdaj in od koga sem se jih naučil?
- Kako je potekalo moje formalno izobraževanje? Kateri so moji najljubši spomini na šolanje? Kdo je bil moj najljubši učitelj in zakaj? Katere predmete sem imel najraje in katerih nisem maral? Zakaj? Kakšne so moje izkušnje s preverjanjem in ocenjevanjem znanja? Na kakšen način sem se učil? Katere so najpomembnejše kompetence, ki sem jih pridobil?
- Katere neformalne in priložnostne učne izkušnje so bile pomembne zame? Kakšne kompetence sem pridobil?
- Kaj sem se naučil od ljudi v svojem življenju? Od koga sem se največ naučil? Zakaj?
- Kakšni so moji načrti na področju učenja v prihodnosti? Se bom še kdaj vključil v formalno izobraževanje? Kaj se želim še naučiti z neformalnimi oblikami?

Pogovor v skupini:

Drug z drugim delimo utrinke svojega razmišljanja.

- Kakšne skupne točke in podobnosti najdemo med učnimi izkušnjami udeležencev? Kakšne razlike opazimo?
- Kaj od tega, kar so povedali drugi, nas je najbolj nagovorilo?
- Kako bi vsak od nas na podlagi lastnih izkušenj definiral učenje? Kako se učimo? Katere učne izkušnje so najpomembnejše? Ali vemo, kakšni so naši učni stili?
- Kaj lahko pridobimo v procesu biografskega učenja? Kakšni so naši motivi za udeležbo v tej skupini? Kakšni so naši učni cilji? Kaj se lahko v skupini naučimo drug od drugega? Kako lahko naučeno uporabimo v življenju?



Opombe:

Za poglobljen in strukturiran pristop k tej temi priporočamo metodo izobraževalne biografije, ki se pogosto uporablja v izobraževanju odraslih.

Temo lahko po potrebi tudi zožimo. Osredotočimo se lahko na primer samo na formalno izobraževanje, neformalno učenje, določeno vrsto znanja, določeno kompetenco, lasten učni stil ali ljudi, ob katerih smo se česa pomembnega naučili.

5.4 Mediji in informacijsko-komunikacijska tehnologija

Pred le nekaj desetletji ljudje niso niti slutili, da bodo imeli v svojem stanovanju dva ali tri TV-sprejemnike, v žepu osebni in službeni mobilni telefon, na rami torbo s prenosnim računalnikom, v ušesih pa slušalke povezane z najnovejšim iPhonom.

Deljenje izkušenj o medijih in tehnologijah ter njihovi vlogi v našem življenju je odlično izhodišče za spoznavanje članov, raziskovanje lastnih interesov, ilustriranje medgeneracijskih razlik, izhodišče za pogovor o znanosti in tehnološkem razvoju ali družbenih trendih. Še posebej zanimivo je v medgeneracijskih skupinah, saj so pogledi na tehnološke pripomočke pri različno starih udeležencih zelo različni.

Ključne besede:

Mediji, komunikacija, informiranje, javno mnenje, vzgoja za medije, tehnologija, tehnološki napredek, znanost, kultura, medgeneracijske razlike.

Primerne dejavnosti:

Časovna premica, žive fotografije, v mojem otroštvu ...

Osebna refleksija:

- Katere medije poznate?

- Kateri so vam najbližje? Katere najpogosteje uporabljate? Kaj vam je všeč pri njih? V katerem življenjskem obdobju so se vam približali in kako se je to zgodilo?
- Kateri mediji in tehnologije so bili prisotni v različnih obdobjih vašega življenja (televizija, radio, kasete, cd-ji, računalnik, internet, časopisi, revije, telefon ipd.)?
- Se spomnite dogodka, ko ste se prvič srečali z neko novo tehnologijo? Za kaj je šlo? Kdaj in kje se je dogodek zgodil?
- Kdo v vaši okolici je imel prvi nove tehnologije?
- Koliko časopisov, revij, radijev, TV-jev, računalnikov, mobilnih telefonov ipd. imate trenutno pri vas doma?
- Katere informacije vas zanimajo? Katere so pomembne za vaše življenje in zakaj? Kako jih pridobite?

Pogovor v skupini:

Drug z drugim delimo utrinke svojega razmišljanja.

- Kakšne skupne točke in podobnosti najdemo med udeleženci?
- Ali so naše izkušnje z mediji in tehnologijo različne glede na spol, starost, stopnjo izobrazbe, življenjski stil ipd.?

Opombe:

Pri delu z medgeneracijsko skupino je potrebno biti pri tej temi še posebej pozoren na različne izkušnje z različnimi tehnološkimi sredstvi.

5.5 Družina

Družina in družinski odnosi so ena izmed tistih zanimivih tem, o katerih vsi veliko vemo in s katerimi imamo vsi ogromno izkušenj – pogosto tako dobrih kot nekoliko manj dobrih. Hkrati pa ima tematika družine tudi širšo družbeno razsežnost. V biografskem učenju jo lahko zastavimo kot splošno, relativno lahkotno temo, lahko pa se poglobimo na raven intenzivnega osebnega doživljanja, pri čemer bo odločilna stopnja povezanosti skupine in vloga voditelja.

Ključne besede:

Družina, odnosi, vloge, identiteta, družinska zgodovina, družinsko drevo, družinska kultura, skupinska dinamika.

Primerne dejavnosti:

Žive fotografije, genogram, v mojem otroštvu ...

Osebna refleksija:

- Na kaj oziroma koga pomislim ob besedi družina?
 - Se počutim kot pripadnik ene ali več družin? Katerim družinam sem pripadal v različnih življenjskih obdobjih?
- Vprašanja o primarni družini, iz katere izhajamo:
- Iz kakšne družine prihajam?
 - Kaj so bili najpomembnejši dogodki za mojo družino?
 - Kdo so člani družine, iz katere izviram? Se spomnim dogodka, ko se je v družini pojavil kak nov član? Se spomnim dogodka, ko je moja družina izgubila katerega od članov?
 - Kakšna je bila v moji družini vloga matere, očeta, otrok, razširjenega sorodstva?
 - Kako se je družina spreminjala skozi čas (družinski člani, medsebojni odnosi, navade, način življenja ipd.)? Kakšna je bila v mojem otroštvu, mladosti, zgodnji, srednji in pozni odraslosti?
 - Kako je moja družina vplivala na to, kdo sem danes?
 - Kako si svojo družino predstavljam v prihodnosti?
- Vprašanja o družini, ki si jo kasneje ustvarimo sami:
- Kako bi opisal svojo družino?
 - Kako je nastala? Kateri so bili najpomembnejši dogodki v njeni zgodovini (npr. poroka, rojstvo otroka, razpad partnerske zveze, selitev, menjava službe ipd.)?
 - Kdo so družinski člani? Kako je na družino vplival prihod oziroma odhod določenega člana?
 - Kakšna je vloga posameznih članov (očeta, matere, otrok, sorodnikov)? Kako so se te vloge spreminjale?
 - Kakšne so naše družinske navade, kultura, pravila, odnosi? Kako se je to razvijalo in spreminjalo skozi čas?
 - Kako me je moja družina oblikovala v preteklosti ali danes?
 - Kako si svojo družino predstavljam v prihodnosti?

Pogovor v skupini:

- Drug z drugim delimo utrinke svojega razmišljanja.
- Kakšne skupne točke in podobnosti najdemo med družinami in družinskimi zgodbami udeležencev? Kakšne razlike opazimo?
- Kaj od tega, kar so povedali drugi, nas spominja tudi na lastne izkušnje?
- Kaj je družina? Kakšne družine poznamo? Kako so današnje družine drugačne od družin včasih?
- Kaj je družinska kultura? V čem so si družinske kulture članov skupine podobne in v čem se razlikujejo? Kako lahko razložimo podobnosti in razlike?
- Kakšni so tipični družinski odnosi, vzorci, navade, pravila v različnih kulturnih okoljih? Kako so se spreminjali skozi čas?
- Kako si predstavljamo idealno družino?
- Katere so najpomembnejše stvari, ki smo se jih naučili v svojih družinah?

Opombe:

Družina je praviloma ena izmed najljubših tem udeležencev skupin za biografsko učenje. Dovolimo pa jim, da sami izbirajo globino svoje pripovedi. Včasih se eden izmed članov skupine nepričakovano odpre in s skupino deli osebne stvari, na primer družinske skrivnosti, in v teh primerih lahko ostali udeleženci čutijo pritisk, da tudi sami razkrijejo podobne izkušnje, čeprav morda na to še niso pripravljeni.

Pred pogovorom o družini in družinskih članih se je s skupino smiselno pogovoriti o zaupnosti povedanega (ne bi bilo recimo primerno, da bi člani izven skupine razpravljali o morda občutljivih in osebnih informacijah, ki jih je nekdo delil na srečanju).

Voditelj naj se izogiba psihologiziranju in popularnim interpretacijam družinskih odnosov tako s svoje strani kot s strani skupine. Pomagajmo udeležencem, da v procesu biografskega učenja sami iščejo smisel v svojih izkušnjah.

5.6 Odnosi

Pred nekaj leti je popularni časopis med ljudmi izvedel anketo, o čem se najraje pogovarjajo. Najpogostejše omenjene teme so bile družina, prijatelji in znanci, sledijo jim delo, hobiji, hrana, šport, televizija in počitnice. Biografsko učenje je dobra priložnost, da spregovorimo o naših odnosih z drugimi ljudmi in razmislimo, kaj smo se iz njih naučili.

Ključne besede:

Odnosi, vloge, čustva, povezanost, potrebe, dajanje in prejetje v odnosih.

Primerne dejavnosti:

Časovna premica, zemljevid življenja, žive fotografije ...

Osebna refleksija:

- Katere osebe so bile v preteklosti pomembne zame? Katere osebe so trenutno pomembne zame? Kdo bo zame pomemben v prihodnosti?
- Razmislimo o najpomembnejših osebah v našem življenju: Kdo je to bil? Kaj vem o tej osebi? V katerem obdobju je bila zame pomembna? Zakaj? Kaj mi je dajala oz. kaj sem od nje prejel? Ali se spomnim kakšnega zanimivega dogodka povezanega s to osebo? Kako doživljam to osebo? Kako bi opisal najin odnos? Kako se je najin odnos spreminjal? V čem sem podoben tej osebi? V čem se razlikujem od te osebe? Kaj sem se naučil od te osebe, kaj se lahko naučim od te osebe? Kaj se lahko ta oseba nauči od mene?

Pogovor v skupini:

- Drug z drugim delimo utrinke svojega razmišljanja.
- Kaj od tega, kar so povedali drugi, nas je najbolj nagovorilo in kaj nas spominja na lastne izkušnje?
- Kako se medčloveški odnosi spreminjajo in kaj na to vpliva?
- Kako pomembni so za nas odnosi s soljudmi? Kako skrbimo za odnose? Na katero mesto bi jih uvrstili v primerjavi z različnimi obveznostmi oz. vrednotami?

Opombe:

Pogovor o tej temi običajno poteka v pozitivnem, sproščenem, zavzetem, prijetnem vzdušju, voditelj pa naj bo pripravljen tudi na to, da včasih kak član deli tudi kakšno žalostno zgodbo ali negativno izkušnjo.

5.7 Delo in kariera

Delo in kariera sta temi, ki sta aktualni tako za mladostnike, ki se šele odločajo o svoji poklicni prihodnosti, kot odrasle, ki so zaposleni, menjujejo kariero ali iščejo zaposlitev, pa tudi za starejše ljudi, ki so se že upokojili.

Ključne besede:

Poklicna identiteta, delo, kariera, zaposljivost, vloge, uspeh in neuspeh, odločitve, poslanstvo.

Primerne dejavnosti:

Časovna premica, žive fotografije ...

Osebna refleksija:

Za otroke in mladostnike:

- Kaj želite postati po poklicu? Kaj veste o tem poklicu? Kako ste izvedeli za ta poklic? Ali poznate koga, ki opravlja ta poklic? Kako si predstavljate njegovo delo?
- Kateri drugi poklici se vam še zdijo zanimivi? Kateri poklici zanimajo vaše vrstnike?
- Kaj mislite, koliko boste stari, ko se boste prvič zaposlili?
- Kateri poklic se vam je zdel najbolj zanimiv, ko ste bili majhni? Ste se kdaj igrali učitelje, gasilce, trgovino ...?
- Kaj so vaši najljubši hobiji? Kaj so vaše močne točke? Bi vam to v prihodnosti lahko prišlo prav pri poklicnem delu?
- Kakšen poklic opravljajo vaši starši? Kako poteka njihov delovni dan? Kaj so dobre in slabe strani njihovega poklica?



Za odrasle udeležence:

- Koliko ste bili stari, ko ste se prvič zaposlili?
- Kakšne poklice in dela ste opravljali v svojem življenju?
- Kako zadovoljni ste bili s svojim delom? Kaj so bile pozitivne izkušnje, kaj bi spremenili?
- Kakšen poklic ste si želeli opravljati, ko ste bili mladi? Kateri poklici so bili "popularni" med vašimi vrstniki?
- Kakšni so bili odnosi na delovnem mestu in med sodelavci ter kako so se spreminjali skozi čas?
- Ste kdaj imeli izkušnjo brezposelnosti? Kako ste to doživljali?
- Koliko vam je pomenil oz. vam pomeni poklic in kariera v primerjavi z družino, osebno rastjo, prostim časom ipd.?
- Kako vidite povezavo med svojim formalnim in neformalnim izobraževanjem in poklicem?

Pogovor v skupini:

- Drug z drugim delimo utrinke svojega razmišljanja.
- Kakšne skupne točke in podobnosti najdemo med udeleženci?
- Kaj od tega, kar so povedali drugi, nas je najbolj nagovorilo?
- O kakšnih poklicih so udeleženci sanjali, ko so bili majhni? So se želje uresničile? Zakaj in zakaj ne?
- Kaj vpliva na zadovoljstvo s poklicem, delom, službo?
- Katera znanja, veščine, osebnostne lastnosti so oz. bodo prišle udeležencem prav pri poklicnem življenju? Kaj pomembnega za življenje se naučimo v službenem življenju?
- Kakšna je razlika med poklicem in kariero? Kako pomemben je v naši družbi poklicni uspeh?

Opombe:

Nekateri člani bodo morda od voditelja in skupine potrebovali potrditev in podporo, sploh če menijo, da so bili v določenih življenjskih obdobjih neuspešni.

5.8 Svoboda

Udeleženci skupin biografskega učenja so včasih presenečeni, ko ugotovijo, da je svoboda tema, ki se jih osebno globoko dotika. Nekdo odkrije, da je zanj svoboda potovanje z nahrbtnikom, drugi je ta občutek doživel, ko je najel prvo stanovanje in se odselil od staršev, nekdo se bo spomnil na evforijo ob razglasitvi samostojnosti naše države; če nekdo svobodo doživlja ob prekinitvi dolgotrajne zveze, jo nekdo drug najde prav v osrečujočem partnerskem odnosu; če nekoga služba omejuje, drugega ustvarjalno delo osvobaja. Nikakor ne gre za temo, ki je bila aktualna zgolj v času sužnjelastništva, fevdalizma ali v vojnih obdobjih. Z njo je prepleteno vse naše življenje.

Ključne besede:

Svoboda, osebna svoboda, družbeni in zgodovinski kontekst, omejitve.

Primerne dejavnosti:

Žive fotografije, prosto pisanje, pogovori o svobodi ...

Osebna refleksija:

- Spomnimo se na trenutke v življenju, ko smo se počutili svobodni. Kdaj je to bilo? V kakšnih okoliščinah? Kako smo občutili svobodo? Kako vemo, da se počutimo svobodni?
- V čem se v vsakdanjem življenju počutimo svobodni, v čem se počutimo omejeni?
- Kaj nas v življenju osvobaja, kaj nas omejuje? Katere omejitve so bile za nas koristne? Kako se je to spreminjalo skozi čas?
- Kako na naše doživljanje svobode vplivajo družina, prijatelji, delo oziroma šola, denar in drugi dejavniki?
- Kaj nam pomeni svoboda? Kaj nam je pomenila svoboda pred petimi, desetimi, dvajsetimi, petdesetimi leti?

Pogovor v skupini:

- Drug z drugim delimo utrinke svojega razmišljanja.
- Kakšne skupne točke in podobnosti najdemo med udeleženci? Kakšne razlike opazimo?

- Kaj od tega, kar so povedali drugi, nas je najbolj nagovorilo?
 - Kaj je svoboda? Kako bi jo definirali? Je svoboda nujno nekaj dobrega in omejitve nujno nekaj slabega?
 - Kaj je osebna svoboda? Kakšno svobodo imamo v današnjih družbenih okoliščinah? V čem nas družba omejuje? So bili ljudje v zgodovini bolj ali manj svobodni od nas, v čem?
- Kdo ima dandanes največ svobode: otroci, mladostniki, odrasli, starejši ljudje?

Opombe:

Svoboda je tema, ki lahko udeležence hitro zapelje v splošno razpravo, zato bodimo pozorni, da pogovor usmerimo na izkušnje udeležencev in na pomen, ki ga ima ta tema v življenju udeležencev. Naš cilj namreč ni splošna razprava, ampak biografsko učenje.

5.9 Mobilnost

Mobilnost, pa naj gre za izkušnjo spremembe okolja v isti državi, migracijo na drugi konec sveta ali za kratko potovanje, je tema, ki nagovarja skoraj vsakega posameznika. Nekateri po njej hrepenimo in za nas predstavlja svobodo, drugi se bojimo z njo povezanega tveganja in sprememb.

Pogovor o izkušnjah mobilnosti je posebej zanimiv v medgeneracijskih skupinah. S tehnološkim razvojem in globalizacijo se je naše dožemanje razdalj in mobilnosti povsem spremenilo. Potovanja, ki je bilo nekoč življenjski projekt, je danes le kratek poceni skok z letalom stran.

Ključne besede:

Mobilnost, migracije, imigracija, emigracija, selitev, tujina, potovanja, medkulturne izkušnje.

Primerne dejavnosti:

Zemljevid življenja, časovna premica, genogram, kulturni krogi, vodena fantazija

Osebna refleksija:

- V katerih krajih vse ste doslej živeli?
- Kakšni so vaši spomini na kraje, kjer ste živeli?
- Kje ste živeli najdalj časa?
- Kaj je bil vzrok za morebitne selitve?
- Kakšne so bile podobnosti in razlike med temi kraji?
- Kakšne izkušnje imate z izleti in potovanji?
- Ali ste kdaj potovali v tujino?
- Kateri je najbolj oddaljen kraj, ki ste ga doslej obiskali?
- Ali ste kdaj živeli v tujini? Kje, zakaj? Kakšni so vaši spomini na to? Ste si kdaj želeli živeti v tujini? Kje, zakaj?
- Kdo iz vaše okolice je emigriral v tujino? Kam? Poznate koga, ki je imigriral iz tujine v vaš kraj? Kako je bil sprejet?
- Kateri kraj, v katerem ste doslej živeli ali ste ga obiskali, vam je ostal v najlepšem spominu in zakaj?
- Pogovor v skupini: Drug z drugim delimo utrinke svojega razmišljanja.
- Kakšne skupne točke in podobnosti najdemo med udeleženci?
- Kaj od tega, kar so povedali drugi, nas je najbolj nagovorilo?
- Je katere kraje obiskalo več članov skupine? V čem so njihove izkušnje podobne in v čem se razlikujejo?
- Kakšen pomen ima mobilnost v našem življenju? S katerimi pojmi jo povezujemo (tveganjem, varnostjo, potrebo, željo, prisilo, svobodo, nujnostjo, zabavo, delom ...)?
- Pa še malo za hec, malo zares: katera prevozna sredstva ste v svojem življenju že uporabili?

Opombe:

Mobilnost je tema, pri kateri se velikokrat izrazijo nasprotujoče si želje in vrednostne usmeritve posameznikov. Le-ti na primer izražajo hkrati željo po potovanjih in udobju doma, željo po tujini in predsodke do drugih kultur in podobno. Tovrstne notranje napetosti so posebej zanimive kot priložnost za rast in spoznavanje samega sebe, zato se ne bojmo udeležencev nekoliko izzvati in jih opozoriti nanje.

5.10 Medgeneracijski odnosi

Kaj se lahko mlajše generacije naučijo od starejših? Kaj se lahko starejše generacije naučijo od mlajših? Kako vidimo drug drugega? Ali cenimo in razumemo drug drugega? Ko začnemo razmišljati o predstavnikih različnih generacij kot o konkretnih osebah v svojem življenju, običajno presežemo vsakodnevne stereotipe, da je mladina nevzgojena, da so odrasli že zdavnaj pozabili, kako je biti mlad in da starejši ljudje ne znajo uporabljati računalnikov.

Ključne besede:

Generacije, medgeneracijski odnosi, otroštvo, mladost, odraslost, starost, dialog, identiteta, medgeneracijsko sodelovanje, medgeneracijska solidarnost.

Primerne dejavnosti:

Avtoportreti, časovna premica, žive fotografije, genogram ...

Osebna refleksija:

- Kdaj ste se nazadnje pogovarjali z otrokom, mladostnikom, odraslim in kdaj s starejšim človekom? Ob kakšni priložnosti? O čem?
- Z ljudmi iz katere generacije (razen svoje) imate največ stikov? S katerimi generacijami nimate veliko stikov? Kako to? Bi si jih želeli več?
- O čem se pogovarjate z mlajšimi, vrstniki, starejšimi od vas? Ali se pogovori s predstavniki različnih generacij razlikujejo? V čem?
- Iz katerih generacij so ljudje, ki so vam trenutno najbližje? Iz katerih generacij so bili ljudje, ki so vam največ pomenili v otroštvu, mladosti, odraslosti, starosti? Kaj dobivate od posamezne generacije in kaj ji dajete?
- Kakšne medgeneracijske stike smo imeli v različnih obdobjih svojega življenja?

Pogovor v skupini:

- Drug z drugim delimo utrinke svojega razmišljanja.
- Kakšne skupne točke in podobnosti najdemo med udeleženci? Kakšne razlike opazimo?

- Kaj od tega, kar so povedali drugi, nas je najbolj nagovorilo? Kako bi opredelili otroštvo, mladost, odraslost, starost?
- Kaj se lahko starejši naučijo od mlajših? Kaj se lahko mlajši naučijo od starejših?
- Katere so prednosti in pomanjkljivosti druženja s predstavniki različnih generacij? Kakšni bi morali biti odnosi med različnimi generacijami?

Opombe:

Tema je še posebej zanimiva v starostno heterogenih skupinah, saj v tem kontekstu postane to »metatema«: ne bomo se učili zgolj iz izkušenj, ki so jih člani pridobili v vsakdanjem življenju izven skupine, ampak lahko razmišljamo kar o izkušnji sodelovanja v svoji medgeneracijski skupini in medsebojni dinamiki med člani skupine.

5.11 Denar

Denar je še ena v vrsti tem, o katerih smo si oblikovali cel kup prepričanj in splošnih mnenj, ki pa kmalu postane kontroverzna, kadar nas sogovorniki povprašajo o osebnih izkušnjah namesto po mnenju. Materialno stanje posameznika je eden izmed večjih tabujev našega družbenega okolja. Ne zdi se nam vljudno govoriti o višini plače, prikrivamo revščino, neradi se hvalimo z bogastvom, nerodno se nam je pogajati za ceno storitev. Ampak ali je to res zadosten razlog, da se iz izkušenj sebe in drugih ne bi poskušali naučiti česa uporabnega za življenje? Veščine ravnanja z denarjem so namreč kar koristna stvar, ali ne?

Ključne besede:

Denar, materialno stanje, ekonomija, blaginja, revščina, socialno-ekonomski položaj, vrednote, identiteta.

Primerne dejavnosti:

Časovna premica, genogram, žive fotografije ...

Osebna refleksija:

- Pomislite na nekaj glavnih dogodkov iz svojega življenja, ki so povezani z denarjem. Kaj se je zgodilo? Kdaj, kje? Kdo je bil vključen? Kakšni so bili vaši občutki takrat? Kako se počutite, ko se spominjate tega dogodka?
- Koliko stika z denarjem ste imeli v različnih obdobjih svojega življenja? Vsakodnevno, občasno, redko?
- S katerimi denarnimi valutami ste se srečali? Kako so se imenovali? Koliko so bile vredne? Kakšni so bili bankovci in kovanci na videz in otip? Kakšen je bil odnos ljudi do denarja v drugih državah in kulturah, s katerimi ste se doslej srečali?
- Kako bi ocenili svoje trenutno materialno stanje?
- Kakšno je bilo finančno stanje vaše družine, ko ste odrasčali?
- Ali ste kdaj doživeli izkušnjo pomanjkanja in/ali razkošja? V kakšnih okoliščinah?
- Kako lahko oz. težko se je vam osebno pogovarjati o denarju?
- Ali menite, da znate dobro ravnati z denarjem?
- Kaj vam pomeni denar? Kako pomemben je za vas denar v primerjavi z drugimi vrednotami?
- Koliko denarja bi po vašem mnenju potrebovali za udobno življenje?

Pogovor v skupini:

- Drug z drugim delimo utrinke svojega razmišljanja.
- Kakšne skupne točke in podobnosti najdemo med udeleženci? Kakšne razlike opazimo?
- Kaj od tega, kar so povedali drugi, nas je najbolj nagovorilo? Kaj nam pomeni denar?
- Kako bi ocenili stopnjo blaginje, ki trenutno vlada v družbi?
- Pogovor o denarju je velikokrat tabu. Ali menite, da to drži za našo družbo oz. za našo skupino?

Opombe:

Pogovor o denarju je tema, ki je uporabna v vseh fazah razvoja skupine, vendar bodo udeleženci v različnih fazah izražali zelo različno poglobljena in osebno udeležena stališča. Udeleženci jo lahko doživljajo kot tabu temo, kar pa ne po-

meni, da se je moramo izogibati. Nasprotno, veliko se lahko naučimo prav iz dejstva, da se o tem ni lahko pogovarjati. Kadar odkrito spregovorimo o stvareh, o katerih se običajno ne govori, je lahko to katarzično doživetje. Kljub temu pa moramo dobro poznati skupino, da koga od udeležencev ne bi spravili v osebno stisko.

5.12 Religija

Včasih zmotno mislimo, da izkušnje z religijo in vero radi delijo le verni ljudje. Nasprotno: veliko bolj verjetno je, da bodo o svojih izkušnjah, tako pozitivnih kot negativnih, radi spregovorili tudi tisti, ki niso verni ali ki o tem običajno sploh ne razmišljajo. S pomočjo te teme se lahko člani bolje spoznajo, lahko pa raziskujemo tudi teme, kot so družbeno okolje, zgodovina, znanost, kultura, medosebni odnosi in strpnost. Predvsem pa ugotovimo, da vernost ni nekaj, kar imaš ali nimaš, ampak je nekaj veliko bolj kompleksnega ...

Ključne besede:

Religija, vera, veroizpoved, prepričanja, vrednote, kultura, medverski dialog, stereotipi in predsodki, strpnost, smisel življenja.

Primerne dejavnosti:

Žive fotografije, genogram, časovna premica, kulturni krogi ...

Osebna refleksija:

- Spomnite se kakšnega dogodka iz svojega življenja, ki je povezan z vero ali religijo. Kdaj se je dogodek zgodil? Kdo je bil vpleten? Za kaj je šlo?
- Ste verni? V kaj verjamete in v kaj ne? Kako »zelo« verni ste? Kaj vam osebno pomeni vera? Kako se je vloga vere v vašem življenju spreminjala?
- Ste pripadnik katere od veroizpovedi? Katerih verskih obredov se udeležujete in kako pogosto? So vas starši oz. skrbniki versko vzgajali? Kateri dejavniki so obliko-



vali vaš odnos do vere, kakršen je sedaj (ljudje, okolje, dogodki ipd.)?

- Ste v svojem odnosu do vere in udejanjanju vere podobni ljudem, ki so vam blizu (družina, prijatelji) ali se od njih razlikujete?
- Komu od vaših bližnjih po vašem mnenju vera največ pomeni? Kako se to kaže? Ali imate stik z zelo vernimi ljudmi? Ali imate stik z ljudmi, ki niso verni?
- Katere veroizpovedi poznate? Kaj veste o njih? Pripadnike katerih veroizpovedi osebno poznate?
- Ste imeli kdaj kakšno religiozno doživetje?

Pogovor v skupini:

- Drug z drugim delimo utrinke svojega razmišljanja.
- Kakšne skupne točke najdemo med udeleženci?
- Kaj od tega, kar so povedali drugi, nas je najbolj nagovorilo? Se kdaj pogovarjate o veri, religiji? S kom, o čem, kako pogosto? Kako lahko oziroma težko se vam je pogovarjati o osebnih stališčih v zvezi z religijo in vero?
- Kakšno vlogo imata vera in religija v našem družbenem okolju? Kako se je ta vloga spreminjala skozi čas?

Opombe:

Religija in vera sta temi, ki ju bodo nekateri udeleženci morda doživljali kot tabu. Zgodi se lahko tudi, da bodo udeleženci pripravljene deliti svoja mnenja, ne pa tudi svojih osebnih izkušenj. V skupini ustvarimo varno vzdušje zaupanja, v katerem bodo udeleženci pripravljene tvegati več samorazkrivanja, hkrati pa jim dovolimo, da s skupino delijo toliko, kolikor so pripravljene.

Pozorni bodimo tudi na strpnost dialoga, še posebej ko so v skupino vključeni člani z različnimi religioznimi prepričanji. Biografsko učenje v vzdušju medverskega dialoga je še posebej zanimivo, seveda pa le pod pogojem, da vsi člani čutijo, da drugi spoštujejo njihova prepričanja in vrednote. In ne pozabimo: biografsko učenje in deljenje izkušenj na podlagi biografskega učenja je predvsem izražanje sebe. Ko dialog med udeleženci začne kazati prve znake prepričevanja drug drugega, ne pa deljenja samega sebe, se je najbrž že odmaknil s svoje poti.

5.13 Ljubezen

Ljubezen je večna tema. O njej se pogovarjamo, jo iščemo, se je veselimo, se ji predajamo, nas spravlja v obup, o njej pišemo knjige in gledamo filme, ji posvečamo revije, jo praznujemo z obredi in simbolno govorico.

Ključne besede:

Odnosi, identiteta, čustva, vrednote, osebnostni razvoj, zavezanost, darovanje za drugega.

Dejavnosti:

Žive fotografije, časovna premica, zemljevid življenja ...

Osebna refleksija:

- Pomislimo na čas, ko smo bili zaljubljeni. Kako smo se takrat počutili? Kako smo se obnašali? Kako smo izražali ali skrivali svojo naklonjenost? S kakšnimi čustvi smo se soočali?
- V kakšnem spominu nam je ostala prva ljubezen?
- Kdo so trenutno ljudje, ki nam največ pomenijo? Do koga vse čutimo ljubezen? Gre za podobno čustvo ali imamo do različnih ljudi, ki jih imamo radi, različne občutke?
- Pomislimo na čas, ko smo bili zaljubljeni, navezani, ko nas je nekdo privlačil, ko smo imeli nekoga radi in ko smo nekoga ljubili. Kako smo vedeli, za kateri občutek gre?
- Kako sta za nas povezani ljubezen in spolnost? Kakšno mesto imata v našem življenju? Kako se je to spreminjalo v različnih življenjskih obdobjih?
- Bi lahko svoj odnos z ljubljeno osebo razdelili v obdobja ali stopnje? Kakšne?
- Kako me je ljubezen spreminjala? V čem sem zdaj drugačen kot na začetku odnosa? Kakšna je (bila) v mojih očeh povezava med ljubeznijo in darovanjem za ljubljeno osebo?
- Kako pomembna je ljubezen za nas osebno? Kako pomembno je za nas biti ljubljen? Kako pomembno je za nas ljubiti?



- Katere življenjske izkušnje so najbolj oblikovale našo sposobnost ljubiti? Kaj smo se v življenju naučili o ljubezni?

Pogovor v skupini:

Drug z drugim delimo utrinke svojega razmišljanja.

- Kakšne skupne točke in podobnosti najdemo med udeleženci?
- Kaj od tega, kar so povedali drugi, nas je najbolj nagovorilo? Se lahko poistovetimo z izkušnjo koga od članov skupine?
- Ali ljubezen definiramo in doživljamo podobno ali različno? Kako razumemo razliko med zaljubljenostjo, naklonjenostjo, navezanostjo, privlačnostjo, ljubeznijo, prijateljstvom?

Opombe:

Mnogi udeleženci med pogovorom o temi, kakršna je ljubezen, radi tvegajo samorazkritje. Tovrstno zaupanje lahko zelo poveže skupino, ne pozabimo pa, da gre vendarle za občutljivo temo in da vsi udeleženci morda ne bodo pripravljeni povedati veliko o svojih izkušnjah.

5.14 Minljivost življenja

Človeško življenje je minljivo. Pa vendar je soočanje z lastno umrljivostjo zahtevna naloga. Ljudje se radi izognemo razmisleku o smrti in se zatekamo v tabuiziranje tematike. Vendar z zrelo skupino, v kateri vlada vzdušje varnosti, podpore in zaupanja, lahko raziskujemo tudi to tematiko. Voditelj v tovrstni skupini naj bo izkušen in gotov v svoji vlogi, saj se bo morda treba spoprijeti s čustvi strahu, tesnobe, izgube, žalosti, negotovosti, stiske, stresa in zadrege. Vendar pa je prav to lahko dragocen trenutek učenja za vse vpletene.

Ključne besede:

Življenje, smrt, minljivost, vrednote, prepričanja.

Primerne dejavnosti:

Časovna premica, avtoportreti, osmrtnica ...

Osebna refleksija:

- Ali kdaj razmišljate o umiranju? Zakaj oziroma zakaj ne?
- Kako se počutite ob misli na to, da bo nekoč zadnji dan vašega življenja?
- Kaj je za vas smrt? Kaj se po vašem mnenju zgodi po smrti? Ste že kdaj razmišljali o smrti? Se zavedate lastne umrljivosti? Ste se že kdaj s kom pogovarjali o tem?
- Kaj je nekaj stvari, ki jih želite pred koncem svojega življenja narediti ali doživeti?
- Kako vaš odnos do smrti vpliva na način, kako živite vaše življenje?

Pogovor v skupini:

- Drug z drugim delimo utrinke svojega razmišljanja.
- Kakšne skupne točke in podobnosti najdemo med udeleženci?
- Kaj od tega, kar so povedali drugi, nas je najbolj nagovorilo?
- Ali ljudje kdaj razmišljamo o umiranju? Zakaj, zakaj ne?

Opombe:

Ta tema lahko izzove močne čustvene odzive. Voditelj skupine mora biti dovolj izkušen, da bo znal zaznati in se ustrezno odzvati na najrazličnejše reakcije udeležencev. Tema je primerna le za skupine, v katerih vlada vzdušje povezanosti, zaupanja, varnosti in medsebojne podpore.

Če se želimo o smrti in minljivosti življenja pogovarjati s skupinami ali udeleženci, ki so se pred kratkim soočili z izkušnjo smrti ali izgube, prej odgovorno in kritično premislimo o svojih strokovnih in osebnostnih kompetencah. Od voditelja v procesu biografskega učenja se seveda ne pričakuje, da bo nastopal kot terapevt, mora pa biti sposoben sočutja, empatije, ravnanja s čustvi, vodenja skupine v zahtevnih situacijah, imeti mora dovolj znanja o skupinski dinamiki in komunikaciji, dobro pa je tudi, da ima sam kar najbolj razjasnjen lasten odnos do minljivosti in smrti.



5.15 Oblikovanje novih tematskih sklopov za biografsko učenje

Seznam tematskih sklopov in vprašanj, predstavljenih v tej knjižici, seveda ni dokončen. Nasprotno, voditelji biografskih skupin bodo na vsakem koraku odkrivali nove teme, ki jih bodo uporabljali v procesu biografskega učenja.

Voditelju, ki se loteva novega tematskega sklopa, priporočamo, da definira ključne pojme, da razmisli o možnih vprašanjih za osebno refleksijo in skupinski pogovor, nato pa izbere ali oblikuje ustrezne dejavnosti, ki bodo člane skupine spodbudile k osebnemu razmisleku in dialogu z drugimi.

Predvsem pa voditelja spodbujamo, naj pred obravnavo tematskega sklopa v skupini tudi sam razmisli o lastnih izkušnjah, mnenjih, stališčih in vrednotah povezanih z izbrano tematiko. To mu bo pomagalo pri vživljanju v člane skupine, pri odkrivanju najprimernejših skupinskih vprašanj in pri izbiri ustreznih dejavnosti. Voditelj se mora zavedeti, da pri delu s skupino hote ali nehotе vnaša v skupinsko dinamiko tudi svojo zgodbo, zato mu priporočamo, naj to zgodbo kar najboljše spozna.

6 DEJAVNOSTI ZA SPODBUJANJE BIOGRAFSKEGA UČENJA

Najpomembnejša in najučinkovitejša načina za učenje iz življenja oziroma učenje za življenje sta povsem preprosta: razmišljanje in pogovor. Skupine za biografsko učenje temeljijo na teh dveh elementih. Ljudje praviloma radi razmišljamo in govorimo o sebi. Izražanje svojih misli, deljenje izkušenj z drugimi, biti slišan, razumljen in upoštevan je za nas ena najmočnejših spodbud in priložnosti za učenje.

Najbolj tipični metodi dela v biografskem učenju sta narativna metoda in avtobiografsko pisanje. Vendar pa za spodbujanje biografskega učenja lahko priredimo tudi ogromno dejavnosti, ki jih verjetno dobro poznamo in smo jih že velikokrat uporabili pri delu z različnimi skupinami: asociativne tehnike (na primer možganska nevihta, miselni vzorec, problemsko drevo), vizualizacijske tehnike (vizualizacija, vodena fantazija, vodeno predstavljanje, metaforične rešitve), tehnike za ustvarjalno izražanje (risanje, pisanje, gibanje, slikanje s prsti, glasba), dramske tehnike (igre vlog, intervju, simulacijske igre, dramatizacija, improliga), doživljajske tehnike (interaktivne vaje, problemske vaje, vaje zaupanja, vaje za gradnjo tima), tehnike z uporabo simbolne govorice (fotogovorica, metafore, simboli predmet) in druge. Pomembno je, da izbrane dejavnosti članke skupine usmerjajo k zastavljenim ciljem, da udeležencem damo jasna navodila, da jih dobro tematsko uokvirimo in da imamo načrt, kako bomo izpeljali vrednotenje vaje in pogovor.

V nadaljevanju je zbranih nekaj zanimivih, »tipično biografskih« dejavnosti, s katerimi lahko popestrimo srečanja, sooblikujemo dinamiko skupine, spodbudimo dialog, udeležencem pomagamo razmišljati ustvarjalno, jim pomagamo zbrati misli, se sprostiti, premagati morebitne zadržke in videti stvari na nov način. Dober voditelj skupine pa ne bo nikoli pozabil, da nobena dejavnost, pa če je še tako zanimiva, ni sama sebi namen, ampak predvsem odpira prostor za refleksijo in dialog.



6.1 Zemljevid življenja

Kratek opis:

Preprosta spoznavna dejavnost, v kateri udeleženci skicirajo in drug drugemu predstavijo dogodke, ljudi in kraje, ki so pomembni v njihovem življenju.

Skupina:

Dejavnost je najprimernejša za:

- do 20 udeležencev,
- udeležence različnih starosti,
- homogene ali heterogene skupine,
- obdobje spoznavanja in oblikovanja skupine.

Potreben čas:

- 20–30 minut.

Potrebni pripomočki:

- Papir, po možnosti večji listi,
- raznobarvne voščenke, barvice ali flomastri (dovolj za vsakega udeleženca),
- dobro je, če je prostor opremljen z mizami in s frontalno postavitvijo.

Uporabno za teme:

- Identiteta,
- odnosi,
- mobilnost.

Opis:

Udeležencem razdelimo liste in pisala. Prosimo jih, naj skicirajo zemljevid svojega življenja in na njem označijo dogodke, ljudi in kraje, ki so zanje pomembni. Udeležencem dajmo na voljo približno deset minut za risanje.

Vsak udeleženec nato skupini predstavi svoj izdelek. Zanimivo je, kako močno se v tej na videz preprosti dejavnosti popolni tujci odprejo drug drugemu in kako globoko je lahko uvodno deljenje izkušenj. Voditelj naj bo pripravljen postavljati podvprašanja in spodbuditi skupino k odzivanju na

povedano, saj lahko tako bistveno pripomore k vzpostavljanju povezanosti skupine in doživljanju univerzalnosti.

Različice:

Razširitev dejavnosti: Dejavnost lahko uporabimo tudi v daljši in bolj poglobljeni obliki. Tako prilagojena dejavnost bo posebej primerna za skupine v obdobju oblikovanja in v delovnem obdobju. Uporabimo večje liste papirja, vsak udeleženec naj ima na voljo tudi dovolj barvnih pisal. Več časa namenimo za risanje (vsaj 15 min, za nekatere skupine pa tudi pol ure ne bo preveč) in za predstavitve (računamo lahko približno 3 min na udeleženca). Na risanje lahko udeležence pripravimo z nekaj izhodiščnimi vprašanji, vodeno fantazijo ali kratkim osebnim razmislekom.

Opozorila:

Voditelj naj načrtuje dovolj časa za aktivnost, da se udeleženci pri razmisleku, risanju ali predstavitvi ne bodo počutili prisiljene hiteti. To namreč lahko v njih vzbudi občutek, da njihova zgodba in njihove izkušnje niso pomembne.

Nekateri udeleženci za risanje ali predstavitev potrebujejo precej več časa kot drugi. Voditelj lahko tekoče delo skupine spodbudi z jasnimi navodili, časovnimi omejitvami (ko se čas za risanje izteka, naj na primer skupini pove, da bo potrebno v nekaj minutah zaključiti) in z uporabo socialnega modela (ker se skupina velikokrat zgleduje po prvem govorcu, lahko na primer prvega k predstavitvi povabi nekoga, za katerega ve, da običajno govori kratko in jedrnato, ali pa to vlogo prevzame kar sam).

Viri:

http://www.firststepstraining.com/resources/activities/archive/activity_lifemap.htm

6.2 Plovba skozi življenje

Kratek opis:

Udeleženci s pomočjo simbolne govorice predstavijo svojo življenjsko pot kot plovbo po morju.

Skupina:

Dejavnost je najprimernejša za:

- neomejeno velikost skupine (večje skupine pri končni predstavitvi razdelimo),
- udeležence različnih starosti,
- homogene ali heterogene skupine,
- vsa obdobja razvoja skupine.

Potreben čas:

- 30 minut.

Potrebni pripomočki:

- Velik list za vsakega udeleženca,
- barvna pisala (voščenke, flomastri ipd.).

Uporabno za teme:

- Identiteta,
- življenjski potek,
- družina,
- odnosi,
- mobilnost,
- zdravje
- ipd.

Opis:

Naše življenje je kot plovba po morju. Ko zapustimo pristanišče, ne vemo, kaj bomo srečali na poti, a če ostajamo v mirnem pristanu, se odrečemo novim krajem, novim izkušnjam in pustolovščinam.

Razmislimo o svojem dosedanjem življenju kot o plovbi in jo upodobimo na plakatu. Življenje kot plovba je v naši kulturi tako znana prispodoba, da verjetno nihče ne bo potreboval

veliko pomoči. Preden začnemo risati, lahko naštejemo nekaj pogostih motivov, razlago pa prepustimo vsakemu posamezniku: mirno morje, razburkano morje, čeri, pristanišče, sidro, posadka, zaliv, otok, svetilnik, nevihta, brodolom, rešilni pas, rešilni čoln, pirati, skriti zaklad, morske deklice in morske pošasti, obala, odprto morje, veter v jadra, sončni zahod, zvezda severnica ipd.

Udeležencem postavimo časovno omejitev, vendar jih opazujemo in jim dovolimo, da si za likovno izražanje po potrebi vzamejo nekoliko več časa, saj se bodo tako razvile najbolj zanimive metafore. Ko opazimo, da večina udeležencev zaključuje, skupino opozorimo, naj počasi končajo z delom. Sprehodimo se od izdelka do izdelka, vsak udeleženec predstavi svojo plovbo (z večjimi skupinami bo predstavitev bolje izvesti v krogu).

Različice:

Namesto lista uporabimo prostor: Namesto risanja na list po prostoru razporedimo vnaprej pripravljene sličice čeri, valov, viharjev, pristanišča, sidra in druge simbole. Udeleženci te simbole lahko uporabijo, lahko pa dorišejo tudi svoje.

Vnaprej pripravljen prostor: Celoten prostor lahko oblikujemo kot odprto morje. V tem primeru udeleženci svojo življenjsko pot ponazorijo s hojo po prostoru, ki si jo prej skicirajo.

Viri:

Matej Cepin, 2. 12. 2010, osebna komunikacija.



6.3 Prispodobе

Kratek opis:

Udeleženci s prispodobami opišejo svoje življenje, odnose, dogodke, vrednote in podobno.

Skupina:

Dejavnost je najprimernejša za:

- majhne in srednje velike skupine,
- udeležence različnih starosti,
- homogene ali heterogene skupine,
- vsa obdobja razvoja skupine.

Potreben čas:

- 20 minut.

Potrebni pripomočki:

Papir in pisala.

Uporabno za teme:

- Identiteta,
- življenjski potek,
- družina,
- odnosi,
- zdravje,
- denar,
- mobilnost,
- medgeneracijski dialog,
- religija
- ipd.

Opis:

Udeležencem razložimo, kaj so prispodobе in jim povejmo kak primer iz vsakdanjega življenja (npr. počasen kot polž, življenjska pot). Skupaj poiščimo nekaj prispodob na obravnavano temo. Pri tem si lahko pomagamo tudi z možgansko nevihto ali miselnim vzorcem. Primeri za temo 'življenjski potek' bi bili na primer:

- Življenje kot potovanje.
- Življenjska pot.
- Reka življenja.
- Knjiga življenja.
- Življenje kot plovba.
- Življenje kot bitka.
- Življenje kot igrišče.
- Življenjska zgodba.
- Življenje kot v filmu.

Seveda lahko uporabimo prispodobe še za druge teme, na primer katera žival, rastlina, pokrajina me najbolje predstavlja, moj značaj kot skleda sadja, moja družina kot podjetje, biografska skupina kot športna ekipa, delovni tim kot nogometno igrišče in podobno.

Ko smo skupaj našli nekaj prispodob na izbrano temo, udeležence prosimo, da izberejo tisto prispodobo, ki najbolje simbolizira njihove izkušnje. Naj jo razvijejo (če so na primer izbrali prispodobo 'življenjska zgodba', naj razmislijo, kdaj in kje se zgodba dogaja, kateri liki v njej nastopajo, kaj so glavni zapleti in razpleti ipd.) in razmislijo, zakaj so izbrali prav to metaforo. Drug drugemu predstavimo izbrane prispodobe, skupinski pogovor pa lahko usmerimo tako, da drug drugemu pomagamo že bolj razviti izbrane prispodobe. Za konec pa še zanimiva prispodoba, ki jo je povedal eden izmed udeležencev biografske skupine: »Biografsko učenje je kot čebula: komaj olupiš eno plast s svojega življenja, te spodaj že čaka nova.«

Različice:

Prispodobe upodobimo v likovnih tehnikah: Opisana dejavnost temelji na besednem izražanju. Prispodobe pa lahko upodobimo tudi z risanjem, slikanjem, kolažem, oblikovanjem gline ipd. in tako še bolj spodbudimo ustvarjalno in simbolno izražanje udeležencev.

Viri:

Allen, L. (2010). The power of metaphor in counseling. Pridobljeno 22. 2. 2011 z <http://www.counselling-directory.org.uk/counselloradvice10138.html>.



6.4 V mojem otroštvu ...

Kratek opis:

Ledolomilec, v katerem se udeleženci spominjajo in med sabo primerjajo, kakšno je bilo življenje v njihovem otroštvu.

Skupina:

Dejavnost je najprimernejša za:

- neomejeno velikost skupine (velike skupine za poročanje in refleksijo razdelimo),
- udeležence različnih starosti,
- čim bolj heterogene skupine,
- obdobje spoznavanja in oblikovanja skupine.

Potreben čas:

- 30 minut.

Potrebni pripomočki:

- Delovni list z iztočnicami,
- pisala.

Uporabno za teme:

- Medgeneracijski dialog,
- življenjski potek,
- identiteta.

Opis:

Udeležence prosimo, naj za hip zaprejo oči in pomislijo na svoje otroštvo. Kakšni so bili kot otroci? Kakšen je bil svet okrog njih? Kateri predmeti, ljudje, dogodki jim prihajajo na misel?

Razdelimo jim delovne liste in jih prosimo, da na kratko odgovorijo na iztočnice na njih. Vprašanja izberemo tako, da bodo kar najbolj povezana s temo celotnega srečanja. Primeri zanimivih vprašanj:

- Ko sem bil/-a še otrok ...
- Kakšne so bile otroške igrače?
- Kakšne so bile dekliške in fantovske pričeske?

- Kakšna je bila dolžina dekliških kril?
- Kaj je bilo tipično kosilo?
- Kaj je bila moja najljubša poslastica?
- Kakšna hišna opravila smo opravljali?
- Kdo vse je živel skupaj z nami?
- Kako je potekal šolski dan?
- Kdo je bila moja najljubša odrasla oseba?

Udeležence povabimo, da odgovore predstavijo skupini. Po predstavitvah lahko voditelj s podvprašanji spodbudi skupino, da primerjajo svoje izkušnje, razmislijo, ali so izvedeli kaj novega o posameznih članih skupine ali zgodovinskih okoliščinah ipd.

Različice:

Popestritveno vprašanje: Dejavnost uporabimo tudi kot ledolomilec, kratko popestritev srečanja ali odmor med drugimi dejavnostmi, ki morda niti niso povezane z biografskim učenjem. V tem primeru uporabimo samo eno ali dve vprašanji.

Opozorila:

Če je v skupini več kot 5 članov, naj voditelj omeji podvprašanja in razpravo med posameznimi predstavitvami, saj se sicer aktivnost lahko zavleče. V skupinah z več člani lahko voditelj prvi predstavi svoje odgovore in s tem skupini ponudi model, kako dolge oz. kratke predstavitve so zaželeno. Skupina namreč pogosto sledi vzorcu prvega govornika.

6.5 Časopisni naslovi

Kratek opis:

Ledolomilec, v katerem udeleženci poiščejo najprimernejši naslov za izbrane dogodke ali doživetja iz svojega življenja, pri tem pa uporabijo iz časopisov izrezane naslove.

Skupina:

Dejavnost je najprimernejša za:

- neomejeno velikost skupine,
- udeležence različnih starosti,
- homogene ali heterogene skupine,
- vsa obdobja razvoja skupine.

Potreben čas:

- 15 minut.

Potrebni pripomočki:

- Naslovi člankov, izrezani iz revij in časopisov,
- lističi in pisala.

Uporabno za teme:

- Identiteta,
- družina,
- odnosi,
- zdravje,
- denar,
- mobilnost,
- medgeneracijski dialog,
- religija
- ipd.

Opis:

Dejavnost je primerna predvsem za uvod v srečanje. Po prostoru razporedimo naslove, ki smo jih izrezali iz časopisov in revij (pripravimo približno 50 naslovov več, kot je udeležencev v skupini, da bodo imeli vsi dovolj izbire).

Udeležencem predstavimo temo srečanja in jim povejmo, da bomo poskusili z nekaj besedami simbolično povzeti svoje izkušnje na to temo, jim 'dati naslov'. Udeležencem povejmo z obravnavano tematiko povezano izhodiščno vprašanje, na primer:

- Kateri naslov nas najbolje opiše?
- Kako bi dali naslov svojemu življenju?
- Kako bi dali naslov svojemu otroštvu?
- Kateri naslov najbolje opiše vaše zdravje?
- Kateri naslov najbolje opiše vašo družino?
- Kateri naslov najbolje opiše vaš odnos do denarja?
- Kako bi dali naslov tipičnemu dnevu v svojem življenju?

Sprehodimo se po prostoru, ogledjmo si razstavljene naslove. Najprimernejšega poberimo in sedimo. Če noben naslov ni ustrezen, lahko na list papirja napišemo tudi svojega. Ko vsi udeleženci najdejo svoje naslove, jih na kratko predstavimo drug drugemu.

Primer:

Kateri naslov najbolje opiše vašo družino?



Različice:

- **Reklamni slogani:** Namesto časopisnih naslovov lahko uporabimo tudi reklamne slogane. Prelistajmo kak katalog ali si oglejmo reklamni blok na televiziji, pa bomo dobili kup zamisli.
- **Delo z revijami:** Če imamo na voljo dovolj časa, lahko namesto že izrezanih naslovov prinesemo škarje in različne revije ter udeležence prosimo, naj jih prelistajo in izrežejo naslov, ki najbolj ustreza izhodiščnemu vprašanju. Lahko ga tudi sestavijo iz več drugih naslovov.
- **Izmišljanje naslovov:** Udeležence lahko spodbudimo tudi, da poiščejo ali sestavijo čim bolj udarne, senzacionalistične, simbolične ali privlačne naslove ali slogane na določeno temo oziroma za različna obdobja svojega življenja.

6.6 Osebni grb

Kratek opis:

Udeleženci narišejo grb in ga razdelijo na štiri dele. V vsak del narišejo ali napišejo nekaj o svojem življenju.

Skupina:

Dejavnost je najprimernejša za:

- neomejeno velikost skupine,
- udeležence različnih starosti,
- homogene ali heterogene skupine,
- posebej primerno za obdobje spoznavanja in oblikovanja skupine.

Potreben čas:

- 30 minut.

Potrebni pripomočki:

Papir (uporabimo lahko kar naslovnico seminarske mape), raznobarvna pisala.

Uporabno za teme:

- Identiteta,
- družina,
- odnosi,
- moje otroštvo,
- življenjski potek.

Opis:

Udeležencem razložimo, da je grb simbolna podoba, ki predstavlja določeno osebo (lahko tudi rodbino, mesto, državo, organizacijo). Razvil se je v časih vitezov, ki so se v vročici bitke med sabo spoznali po grbih, narisanih na ščitih. V tej aktivnosti bomo izdelali svoj osebni grb, ki nam bo pomagal, da se bomo med sabo bolje spoznali.

Na list papirja narišimo velik grb in ga razdelimo na štiri dele. Na vsakem od štirih delov bomo upodobili stvari, ki nas predstavljajo in ki bi jih radi o sebi predstavili drugim.

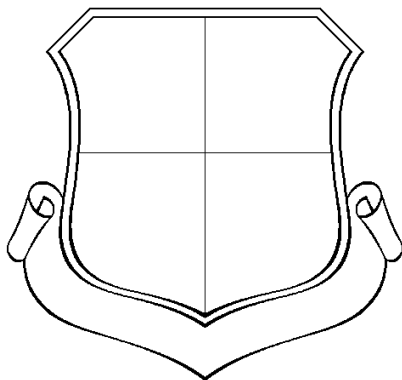
V skladu s temo dajmo udeležencem navodila, kaj naj prikažejo na vsakem od štirih delov. Nekaj primerov:

- Jaz: 1) kaj najraje počneš; 2) ljudje, ki ti največ pomenijo; 3) tvoje najboljše lastnosti; 4) nekaj, česar o tebi ne ve nihče v tej sobi.
- Spomini: 1) moj najlepši spomin; 2) najbolj zabaven spomin; 3) najtežji spomin; 4) spomin, iz katerega sem se največ naučil.
- Družina: 1) družinsko drevo; 2) najlepši družinski spomin; 3) družinske navade; 4) mala družinska skrivnost.
- Otroštvo: 1) kakšen sem bil videti kot otrok; 2) moja najljubša igrača ali igra v otroštvu; 3) moj najzgodnejši spomin; 4) moj hišni ljubljencek.
- Učenje: 1) moj najljubši predmet v šoli; 2) dogodek iz vsakdanjega življenja, iz katerega sem se največ naučil, 3) oseba, od katere sem se največ naučil; 4) nekaj, kar res dobro znam.

Kadar imajo udeleženci predhodne izkušnje s podobnimi simbolnimi tehnikami oziroma se dobro odzivajo na ustvarjalne dejavnosti, se lahko odrečemo navodilom in jim popolnoma prepustimo izdelavo grba. V tem primeru jim dajmo samo splošno navodilo, naj izdelajo grb, ki bo kar najbolje predstavljal njih same (njihovo družino, njihovo delovno mesto in podobno).

Kaj najraje počneš?

Ljudje, ki ti največ pomenijo.



Tvoje najboljše lastnosti.

Nekaj, česar o tebi ne ve nihče v tej sobi.

Opozorila:

Pri delu s starejšimi udeleženci bodimo pozorni na morebitne posebne potrebe, zaradi katerih bi lahko imeli težave s to aktivnostjo, na primer težave z vidom, artritis, revmatizem. Po potrebi priredimo dejavnost tudi za udeležence z gibalno oviranostjo, težavami v vidom ali sluhom.

Viri:

Greenberg, K. (2003). Group counseling in K-12 Schools. Allyn and Bacon: Boston. Str. 67.



6.7 Ena stvar, ki je nihče ne ve o tebi

Kratek opis:

Udeleženci z drugimi delijo eno stvar, ki je o njih ne ve nihče od prisotnih.

Skupina:

Dejavnost je najprimernejša za:

- majhne ali srednje skupine (do 20 članov),
- udeležence različnih starosti,
- homogene ali heterogene skupine,
- vsa obdobja razvoja skupine, običajno uporabljamo v obdobju spoznavanja.

Potreben čas:

- 10–45 minut (odvisno od velikosti skupine).

Potrebni pripomočki:

Primeren prostor, v katerem ne bo zunanjih motenj.

Uporabno za teme:

- Identiteta.

Opis:

To preprosto dejavnost je za spoznavanje svojih študentov prava uporabljal harvardski profesor David Wilkins. Imel je navado, da je skupine študentov peljal na večerjo. Med večerjo je vsakega od študentov prosil: »Povejte mi eno stvar o sebi, ki je o vas nihče ne ve.« Vsak študent je dobil besedo, profesor pa je postavljaval vprašanja, moderiral pogovor, povezoval povedano.

Pri tej dejavnosti je pomembno, da sedimo tako, da vsakdo vidi vsakogar. Najprimernejša oblika postavitve je krog. Udeležencem povejmo, da bi jih radi bolje spoznali, zato jih prosimo, da vsakdo pove o sebi nekaj, česar o njem ali njej ne ve nihče v tej sobi. Dovolimo jim nekaj minut za razmislek, nato pa naj vsakdo predstavi svojo zanimivost.

Vsaki predstavitvi lahko sledi kratek pogovor, v katerem imajo voditelj in udeleženci možnost postaviti kakšno podvprašanje in izvedeti več drug o drugem. Pri pogovoru uporabljajmo veščine, kot so aktivno poslušanje, povezovanje in univerzalnost.

Predlagamo, da voditelj s predstavitvijo začne prvi. Tako lahko voditelj udeležencem ponudi socialni model in eno stvar o sebi predstavi na tak način (dolžina govora, natančnost, podrobnosti, globina samorazkrivanja), kot si to želi slišati od udeležencev. Če želi, da predstavitvam sledi kratek pogovor o povedanem, lahko udeležence spodbudi, da kaj vprašajo ali komentirajo, sicer pa prepusti besedo naslednjemu.

Opozorila:

Voditeljem skupin za biografsko učenje toplo priporočamo, da si za navdih preberejo izvirni oris uporabe te dejavnosti, ne le zaradi opisa dejavnosti, ampak predvsem zato da bi bolje razumeli, kako lahko toplina in iskreno zanimanje voditelja vplivata na oblikovanje vzdušja odprtosti za učenje.

Viri:

Lawrence Lightfoot, S. (2000). Respect. Reading, MA: Perseus Books. Str. 161–164.

6.8 Časovna premica

Kratek opis:

- Udeleženci s pomočjo časovne premice razmišljajo o svojem življenju v preteklosti, sedanjosti in prihodnosti.

Skupina:

Dejavnost je najprimernejša za:

- neomejeno velikost skupine (velike skupine za poročanje in refleksijo razdelimo),
- udeležence različnih starosti,
- homogene ali heterogene skupine,
- vsa obdobja razvoja skupine (odvisno tudi od teme).



Potreben čas:

- 40 minut.

Potrebni pripomočki:

- Papir,
- pisala.

Uporabno za teme:

- Identiteta,
- življenjski potek,
- odnosi,
- mobilnost,
- mediji,
- izobraževanje,
- delo in kariera
- ipd.

Opis:

Na list papirja narišemo ravno črto. Na njej označimo svoje rojstvo in različna časovna obdobja v svojem življenju (časovna premica lahko vključuje le preteklost in sedanjost, lahko pa tudi prihodnost), znak X predstavlja sedANJI trenutek. Premico običajno označimo s starostjo (npr. 5, 10, 15 ... 50 let) ali z letnicami (npr. 1970, 1975, 1980 ... 2015), lahko pa tudi poimenujemo življenjska obdobja (npr. otroštvo, odrasčanje, odraslost, starost – izbiro besed prepustimo udeležencem).

Dogovorimo se za vidik življenja, ki ga bomo prikazali na premici (npr. odnosi, delo, moje vloge, izobraževanje ...). Na časovni premici nato označimo najpomembnejše izkušnje in trenutke na izbranem področju. V obliki grafa lahko predstavimo tudi, ali smo te izkušnje v določenem kontekstu doživeli kot pozitivne ali kot negativne.

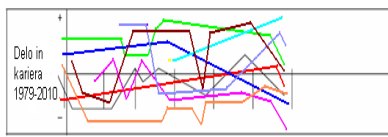
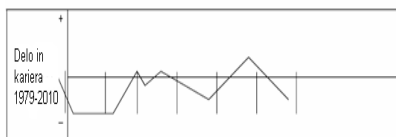
Drug drugemu predstavimo svoje časovne premice. Predstavitve lahko poteka plenarno, lahko pa se tudi sprehodimo po prostoru, nekaj sogovornikom predstavimo svojo premico ter jih povprašamo o njihovi.

Pogovorimo se o naslednjih vprašanjih:

- Kaj je bilo tisto, zaradi česar je bila neka izkušnja za nas pomembna?

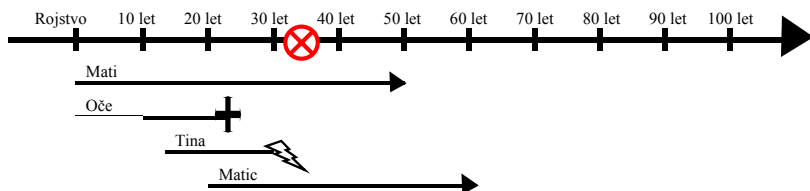
- Katere izzive smo morali na izbranem področju premagati? Kako smo se soočili z njimi?
- Kakšne uspehe smo dosegli na izbranem področju?
- Kaj smo se naučili s pomočjo pomembnih izkušenj?
- Ali v svojem življenju prepoznamo kakšne vzorce ali trende? Kaj se lahko naučimo iz njih?
- Kaj lahko poveste o svojih vrhuncih in največjih padcih?

Primer: Delo in kariera, individualna in skupna zgodovina.



Primer:

Najpomembnejši ljudje v mojem življenju.



Opozorila:

V medgeneracijskih skupinah bodimo pozorni na to, da bodo imeli tako mlajši kot starejši udeleženci približno enako časa za deljenje lastnih izkušenj ne glede na “dolžino” svoje življenjske premice.

Če dejavnost sproži močne čustvene odzive ali spomine, se pogovorimo z voditeljem in poiščimo podporo.

Različice:

Skupna časovna premica: Dejavnost lahko še nadgradimo tako, da na podlagi individualnih zgodovín (posameznih časovnih premic) lahko konstruiramo tudi socialno (skupno) zgodovino vseh sodelujočih. Za takšno nadgradnjo je najboljša označitev časovne premice z letnicami. Najhitrejšo primer-

javo nam bo omogočila uporaba prosojnic z enakimi časovnimi premicami, označenimi z letnicami, na katere udeleženci vnesejo podatke, potem pa jih naložimo drugo na drugo.

Nekaj primerov:

- Svoboda: medgeneracijska skupina je iskala podobnosti in razlike, kako je na občutek svobode pripadnikov različnih generacij vplivala druga svetovna vojna (1941–1945), osamosvojitve Slovenije (1991), zračni napadi v New Yorku (2001) in podobni dogodki.
- Delo: zaposleni v nekem podjetju so razmišljali, kaj se je dogajalo s skupnim odnosom do dela in delovnim vzdušjem v podjetju v letih naftne krize, v prehodu iz socializma v demokracijo, v času gospodarske krize.
- Moje poučevanje: skupina učiteljev je primerjala, kako so različne šolske reforme vplivale na njihovo delo v razredu.

Viri:

http://galbraithcommunications.com/capla/module2/_documents/activity_c.pdf

6.9 Scenaristi

Kratek opis:

Udeleženci napišejo scenarij za dogodek iz svojega življenja in ga zaigrajo.

Skupina:

Dejavnost je najprimernejša za:

- 4–6 udeležencev,
- udeležence različnih starosti,
- homogene ali heterogene skupine,
- delovno obdobje razvoja skupine.

Potreben čas:

- 90 minut.

Potrebni pripomočki:

Primer scenarija za kratek prizor,
papir, pisala.

Uporabno za teme:

- Identiteta,
- družina,
- odnosi,
- zdravje,
- denar,
- mobilnost,
- medgeneracijski dialog,
- religija
- ipd.

Opis:

Oglejmo si primer scenarija za čisto kratek prizor, pozorni bodimo predvsem na naslednje elemente: dogajalni kraj in čas, liki in njihova karakterizacija, zgodba (uvod, zaplet, vrhunec, razplet, zaključek), dialog, odrske pripombe (npr. gibanje, čustva, reakcije, zvoki, prostor, rekviziti).

Razložimo, da bo zdaj vsak izmed nas napisal scenarij za dogodek iz svojega življenja, nato pa bomo scenarije odigrali. Razdelimo papir in pisala. Povejmo izhodiščni naslov. Nekaj primerov:

- Najsrečnejši dogodek v mojem življenju.
- Moja prva ljubezen.
- Moja mama.
- Moje prvo potovanje.

Udeležencem dajmo na voljo približno 20 minut za pisanje scenarija. Zberimo se v skupini. Vsak udeleženec naj na kratko predstavi svoj prizorček (kje se dogaja, kdaj se dogaja, kdo v njem nastopa), prisotnim razdeli vloge, nato pa prizor odigramo. Če je mogoče, prizorčke razmnožimo za vsakega igralca.

Opozorila:

Dejavnost bo najbolje uspela z udeleženci, ki imajo nekaj izkušenj z dramskimi tehnikami.

6.10 Fotozgodba

Kratek opis:

Vsak udeleženec s pomočjo simboličnih fotografij sestavi fotozgodbo o izbranem dogodku iz svojega življenja.

Skupina:

Dejavnost je najprimernejša za:

- majhne in srednje velike skupine,
- udeležence različnih starosti,
- homogene ali heterogene skupine,
- vsa obdobja razvoja skupine.

Potreben čas:

- 30 minut.

Potrebni pripomočki:

- Zbirka fotografij ali razglednic (primerno število je 5 fotografij za vsakega člana in vsaj 20 rezervnih, da lahko vsak izbere najustreznejše; torej 5-krat število članov + 20),
- plakati, škarje, pisala.

Uporabno za teme:

- Identiteta,
- družina,
- odnosi,
- zdravje,
- denar,
- mobilnost,
- medgeneracijski dialog,
- religija,
- minljivost življenja
- ipd.

Opis:

Po prostoru razporedimo fotografije. Iz razstavljenih fotografij bo vsak od nas sestavil fotozgodbo na izbrano temo. Nekaj primerov:

- Moje življenje.
- Moje otroštvo.
- Moja družina.
- Na kaj v svojem življenju sem najbolj ponosen?
- Najlepši dan v mojem življenju.

Sprehodimo se po sobi. Vsak naj izbere pet fotografij za svojo fotozgodbo. Teh pet fotografij nato uredi po vrstnem redu, pritrdi na plakat (brez lepljenja, da bomo fotografije lahko drugič ponovno uporabili) in dopiše komentarje.

Fotozgodbe razstavimo, nato pa si vzemimo nekaj minut, da se sprehodimo naokoli in si jih ogledamo. Udeležencem damo priložnost, da avtorjem fotozgodb postavljajo vprašanja o njihovih izdelkih ali da svojo fotozgodbo tudi ustno predstavijo, če menijo, da so potrebna dodatna pojasnila.

Opozorila:

Fotozgodbo lahko zaradi simbolne narave uporabimo tudi za obravnavanje bolj osebnih ali težjih tem, seveda pa je pomembno, da je voditelj skupine ustrezno usposobljen za ravnanje s čustvi.

Pri delu s starejšimi udeleženci ali z udeleženci s posebnimi potrebami bodimo pozorni na morebitne težave z vidom in gibanjem ter dejavnost ustrezno prilagodimo.

Različice:

Ponovitev dejavnosti: Po preteku nekaj časa (dni ali tednov) lahko dejavnost ponovimo, nato pa primerjamo fotozgodbe, ki smo jih pripravili prvič in drugič. Refleksija in analiza podobnosti in razlik med obema fotozgodbama je lahko zelo zanimiva, saj se pogled udeležencev na določeno tematiko nenehno razvija in spreminja.

Fotozgodbe z različnih zornih kotov: Udeležence lahko prosimo, da na isto temo pripravijo dve različni fotozgodbi, ki bosta tematiko osvetlili z dveh vidikov. Osredotočijo se lahko na primer na pozitivno in negativno, nek dogodek iz preteklosti predstavijo tako, kot so ga doživljali takrat in kakor ga vidijo zdaj ipd. Na ta način lahko udeležence spodbudimo k 'prepričevanju' lastne zgodovine.

Viri:

Alenka Oblak, 17. 2. 2011, osebna komunikacija.



6.11 Žive fotografije

Kratek opis:

Sodelovalna dejavnost, v kateri skupina po navodilih enega izmed članov uprizori trenutek iz njegovega življenja.

Skupina:

Dejavnost je najprimernejša za:

- 6–20 udeležencev,
- udeležence različnih starosti,
- homogene ali heterogene skupine,
- vsa obdobja razvoja skupine (odvisno od teme in iztočnice).

Potreben čas:

- 20 minut.

Potrebni pripomočki:

Priporočljivo: • fotoaparat.

Uporabno za teme:

- Identiteta,
- družina,
- odnosi,
- izobraževanje
- ipd.

Opis:

Udeležence prosimo, naj si zamislijo prizor, ki se jim porodi ob voditeljevi iztočnici. Nekaj primerov:

- Moj najzgodnejši spomin je ...
- Ko sem bil/-a star/-a 12 let ...
- Moj prvi šolski dan ...
- Moja prva ljubezen ...

Kateri kraj in prostor jim ob tem pride na misel? Na katere osebe pomislijo? Kaj počnejo? Kakšni so videti? Kakšni občutki se jim vzbudijo ob tem spominu?

Udeležence nato povabimo, da eden za drugim ostale člane skupine razvrstijo tako, da bodo kar najboljše uprizorili živo fotografijo prizora iz svojega življenja. Vsakdo pri svoji fotografiji lahko uporabi vse člane skupine, lahko pa jih izbere le nekaj. Da jim navodila, kam naj se postavijo, v kakšno držo in kakšen naj bo njihov izraz na obrazu, ne pove pa jim, kakšno vlogo jim je dodelil. Tako bi udeleženec, ki uprizarja svoj prvi šolski dan, lahko na primer nekomu dodelil vlogo mame, ki učiteljici pri vratih preda otroka, medtem ko sošolci že sedijo v šolskih klopih. Člane spodbudimo, da s svojimi "fotografijami" poskušajo kar najboljše uprizoriti ne le razporeditev, ampak tudi zgodbo, občutke in vzdušje.

Ko je član s postavitvijo zadovoljen, vprašajmo igralce oz. opazovalce, kaj se po njihovem mnenju dogaja na fotografiji, kakšna je zgodba v ozadju in kakšno vlogo imajo. Udeleženec, ki je postavil fotografijo, posluša odzive, nato pa je povabljen, da tudi sam pove, kaj je želel izraziti.

Če je mogoče, žive fotografije tudi v resnici fotografirajmo.

Opozorila:

Dejavnost ima lahko močan čustveni naboj, zato naj bo voditelj pozoren, da izbere temo, ki je primerna za obdobje razvoja skupine in stopnjo zaupanja, ki vlada v skupini.



6.12 Kulturni krogi

Kratek opis:

Udeleženci oblikujejo dva koncentrična kroga in se z različnimi sogovorniki pogovarjajo najprej o svoji kulturi, nato pa se postavijo v vlogo nekoga iz druge kulture.

Skupina:

Dejavnost je najprimernejša za:

- vsaj 10 udeležencev,
- udeležence različnih starosti,
- homogene ali heterogene skupine,
- delovno obdobje razvoja skupine, z bolj direktivnim vodenjem pa je dejavnost mogoče izvesti tudi v začetnem obdobju oblikovanja skupine.

Potreben čas:

90 minut.

Potrebni pripomočki:

Stol za vsakega udeleženca,

- prostor pripravimo tako, da s stoli oblikujemo dva koncentrična kroga (vsak stol v zunanjem krogu je obrnjen k stolu v notranjem krogu).

Uporabno za teme:

Identiteta,

- medkulturni dialog,
- predsodki in stereotipi,
- mobilnost,
- medgeneracijski dialog.

Opis:

Udeležence razdelimo na dve enako veliki skupini. Ena skupina sede v notranji krog in ena v zunanjega, tako da ima vsak svojega sogovornika.

Udeležencem povemo, da jim bomo postavili nekaj vprašanj. O prvem vprašanju se bodo pogovarjali s prvim sogovorni-

kom, o drugem vprašanju z drugim in tako naprej (notranji krog se bo po vsakem vprašanju presedel za eno mesto v desno). Za pogovor o vsakem vprašanju bo na voljo 4–5 minut.

1. Katere navade, norme, običaji, obredi, povezani z mojim kulturnim ozadjem, so bili pomembni v mojem življenju?
2. Kako je moje kulturno ozadje vplivalo na to, kdo in kakšen sem danes?
3. Opišite nekoga iz svoje kulturne skupine, ki je pomembno vplival na vaše življenje. To naj ne bo član vaše družine, lahko pa je nekdo, ki ga osebno poznate, slavna oseba, vzornik ipd.
4. Opišite situacijo, ko ste se zaradi svojega kulturnega ozadja počutili, kakor da ne spadate zraven, ker ste drugačni od drugih.

Zdaj udeležence povabimo, naj se spomnijo nekoga, ki so ga srečali v svojem življenju in ki prihaja iz drugega kulturnega ozadja kot oni sami. To je lahko prijatelj iz druge kulture, dopisovalec iz otroštva, natak v kitajski restavraciji, tujec, ki ga pogosto srečujemo v mestu ipd. Razmislijo naj, kdo je bila ta oseba in kakšno je njeno kulturno ozadje. Naj se postavijo v njeno vlogo. Spet se bodo z različnimi sogovorniki pogovarjali o nekaj vprašanjih, vendar pa naj tokrat odgovarjajo v svoji novi vlogi. Sogovorniku naj povedo, koga predstavljajo in kakšno je kulturno ozadje izbrane osebe. Za vsa vprašanja naj obdržijo isto identiteto. Če na katero od vprašanj ne znajo odgovoriti, naj uporabijo domišljijo.

1. Katere navade, norme, običaji, obredi, povezani s kulturnim ozadjem izbrane osebe, so bili pomembni v njenem življenju?
2. Kako je kulturno ozadje izbrane osebe vplivalo na to, kdo in kakšna je?
3. Opišite nekoga iz kulturne skupine izbrane osebe, ki je po vašem mnenju pomembno vplival na njeno življenje.
4. Opišite situacijo, ko se je izbrana oseba zaradi svojega kulturnega ozadja počutila, kakor da ne spada zraven, ker se razlikuje od drugih.

Udeležence zberimo v skupino. Dovolimo jim nekaj trenutkov, da uredijo misli, in jih vprašajmo po hitrih prvih vtisih po tej dejavnosti. Nato spodbudimo razpravo v skupini.

Vprašanja za razpravo:



- Ali ste odkrili kaj zanimivega ali nepričakovanega o sebi ter o svoji in drugih kulturah?
- Kako ste izbrali "novo" vlogo, "novo" kulturno identiteto? Kako ste se počutili v izbrani vlogi?
- Koliko ste vedeli o izbrani osebi, njenem življenju, njenem kulturnem ozadju?
- Ali menite, da je izbrana oseba tipični predstavnik svoje kulturne skupine?
- Katero vprašanje se vam je zdelo najlažje in katero vam je povzročalo največ težav?

Pogovorimo se lahko tudi o tem, kaj je kultura in kaj kulturna identiteta. Kako na to vpliva geografska pripadnost, narodnost, rasa? Ali izbiramo svojo identiteto ali je naša identiteta določena z zunanjimi dejavniki? Kakšno vlogo imajo pri srečevanju s pripadniki drugih kultur stereotipi in predsodki? Vprašamo jih lahko tudi, ali so v vaji prepoznali kakšne skrite predpostavke o kulturi in kulturnem dialogu in ali menijo, da le-te držijo.

Opozorila:

Vprašanja lahko preoblikujemo tako, da bodo namesto na medkulturni dialog osredotočena na primer na medgeneracijski dialog, mobilnost in druge teme.

Viri:

http://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:6e1wnQHrUr0J:www.utsc.utoronto.ca/~phanira/WebDiver/Cultural%2520Circles%2520Exercise.doc+cultural+circles&hl=sl&gl=si&pid=bl&srcid=ADGEESjYnCW0oPZ3DR2BWWuvEotMQ8ORTKQzJBZcon-jro9g4ygHcHwMNVPIHYK8A9msiWa3M9-uKapQZw6C_MFsmXzbC2wWYdmtcVLNLsoprS97ZUyWdtYSjJ5-PztvF2pRgnwwdx&sig=AHIEtbThi2_UNuTGsTPaFjHo-DbyqPBLCA

6.13 Avtoportreti

Kratek opis:

Ustvarjalna dejavnost, v kateri udeleženci upodobijo sami sebe v različnih starostnih obdobjih, kot otroka, kot odraslega in kot starega človeka.

Skupina:

Dejavnost je najprimernejša za:

- neomejeno velikost skupine (večje skupine za predstavitev razdelimo),
- udeležence različnih starosti,
- homogene ali heterogene skupine,
- vsa obdobja razvoja skupine.

Potreben čas:

20–60 minut.

Potrebni pripomočki:

Papir (3 veliki listi za vsakega udeleženca),

- pisala, po možnosti raznobarvna,
- primerna podlaga za risanje (mize ali trda podlaga).

Uporabno za teme:

Identiteta,

- medgeneracijski odnosi,
- življenjski potek.

Opis:

Razdelimo papir in pisala (vsak udeleženec dobi 3 liste papirja). Nanje narišimo tri avtoportrete. Na prvem listu uprizorimo samega sebe, ko smo bili še otrok. Na drugi list narišimo sebe v tem trenutku, na tretjem listu pa upodobimo sebe v pozni starosti.

Pri risanju pomislimo na to, kakšen je bil oziroma bo v določenem starostnem obdobju naš videz, kakšni naši interesi, s čim smo se ali se bomo ukvarjali, kaj je bilo ali bo v našem



življenju pomembno, kdo so ključne osebe v določenem starostnem obdobju in podobno.

Za risanje »otroškega« avtoportreta bomo seveda morali uporabiti spomine, za risanje avtoportreta v pozni starosti pa domišljijo.

Dejavnost lahko priredimo tudi tako, da časovna obdobja natančneje določimo – udeležencem na primer naročimo, naj uprizorijo samega sebe pri 4, 40 in 80 letih.

Opozorila:

Največji izziv pri tej aktivnosti je časovno usklajevanje. Nekaj udeležencev pogosto zelo hitro konča z risanjem, drugi pa se izjemno vživijo v aktivnost. Pomembno je, da si vzamemo dovolj časa za ustvarjanje, saj nas bo to spodbudilo k razmišljanju in simbolnemu izražanju zamisli. Udeležence, ki hitro končajo, lahko spodbudimo, da na svojih avtoportretih dodajo podrobnost v zvezi z videzom, interesi, hobiji, dejavnostmi v določeni starosti.

6.14 Zemljevidi

Kratek opis:

Ledolomilec, v katerem na zemljevidu označimo kraje, ki so pomembni za naše življenje.

Skupina:

Dejavnost je najprimernejša za:

- neomejeno velikost skupine,
- udeležence različnih starosti,
- homogene ali heterogene skupine,
- vsa obdobja razvoja skupine.

Potreben čas:

15 minut.

Potrebni pripomočki:

Kopije zemljevidov Slovenije, Evrope, JV Evrope, sveta v velikosti A3.

Uporabno za teme:

Identiteta,

- mobilnost,
- vrednote,
- življenjski potek.

Opis:

Udeležencem razložimo, da bomo na zemljevidu označili kraje, ki so pomembni za naše življenje, na primer:

- kraje, v katerih smo doslej živeli,
- kraje, ki smo jih doslej že obiskali,
- kraje, ki so se nam najbolj vtisnili v spomin,
- sanjske kraje, ki smo si jih zmeraj želeli obiskati, pa jih še nismo,
- kraje, kjer se je zgodilo kaj, kar je imelo velik vpliv na nas, pa čeprav tam še nismo bili (npr. rojstni kraj vzornika ...).

Vsak udeleženec naj si izbere ustrezen zemljevid ali več zemljevidov. Pomembno je, da pred tem jasno opredelimo izhodiščno vprašanje; če na primer označujemo kraje, kjer smo doslej živeli, bo morda dovolj zemljevid Slovenije, če pa se pogovarjamo o vseh dosedanjih izkušnjah potovanja, bomo morda posegli po zemljevidu sveta.

Na zemljevidu označimo vse pomembne kraje. Lahko jih s premico povežemo po vrstnem redu. Obkrožimo kraj, ki nam največ pomeni. Drug drugemu predstavimo svoje zemljevide. Pogovorimo se, katere kraje smo označili, kateri so za nas najpomembnejši in zakaj. Če imamo čas, lahko vsak pove tudi kakšno zanimivost ali podrobnost, kaj je doživel v katerem kraju.

Različice:

Namesto kopij zemljevidov lahko uporabimo tudi velik stenski zemljevid sveta. Vsak dobi bucike drugačne barve in jih zabode v kraje, ki so bili pomembni za njegovo življenje. Če je pomemben vrstni red, lahko med bucikami v vrstnem redu napelje vrvico iste barve. Tako si lahko že na prvi pogled ogledamo 'skupni zemljevid' celotne skupine.

Opozorila:

Pri delu s starejšimi odraslimi ali posamezniki s posebnimi potrebami bodimo pozorni na morebitne težave z vidom in ustrezno prilagodimo velikost in obliko zemljevidov (npr. velike neme karte, ki ne vsebujejo preveč podrobnosti).



Udeležencem, ki nimajo veliko izkušenj z mobilnostjo, se bo morda zdelo, da ne morejo veliko prispevati. Pa ni tako! Mor-da se bodo celo primerjali s člani, ki so veliko potovali, in se bodo ob tem počutili neprijetno. Voditelj naj poskrbi za normalizacijo izkušenj, zaveda naj se svojih vrednot in prepričanj (npr. pogosto potovati je dobro; če ne potuješ, veliko zamujaš) ter naj se izogiba vrednostnim opredelitvam. Udeležence naj spodbudi, da se osredotočijo na vse svoje selitve in poti, tudi če se jim zdi, da so nepomembne ali da so se zgodile tik pred domačim pragom. Vse izkušnje mobilnosti so pomembne in enakovredne, pa naj gre za selitev v sosednjo vas ali potovanje na drug kontinent. In nenazadnje, iz izkušenj stabilnosti se lahko naučimo vsaj toliko kot iz izkušenj mobilnosti.

6.15 Genogram

Kratek opis:

Genogram je grafični prikaz posameznikovih družinskih odnosov in družinske zgodovine na izbranih področjih, kot so na primer zdravje, izobraževanje, denar. Dejavnost zahteva nekaj samostojne priprave udeležencev.

Skupina:

Dejavnost je najprimernejša za:

- majhno skupino udeležencev,
- odrasle udeležence,
- homogene ali heterogene skupine,
- skupine v delovnem obdobju razvoja (dejavnost zahteva dobro povezanost skupine in vzdušje varnosti, podpore in zaupanja).

Potreben čas:

- Predhodna samostojna priprava udeležencev običajno vzame nekaj ur,
- 10 minut na udeleženca za predstavitev in refleksijo.

Potrebni pripomočki:

- Papir (večji listi ali plakati),
- raznobarvna pisala,
- legenda dogovorjenih simbolov za izdelavo genograma.

Uporabno za teme:

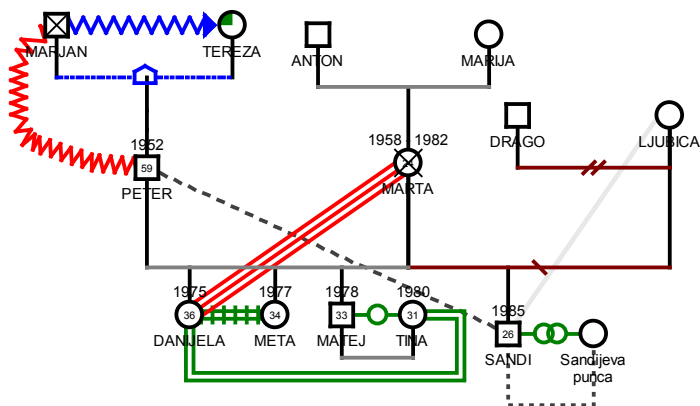
- Identiteta,
- družina,
- odnosi,
- zdravje,
- denar,
- mobilnost,
- medgeneracijski dialog,
- religija
- ipd.

Opis:

Genogram si bomo morda najlažje predstavljali, če o njem razmišljamo kot o neke vrste družinskem drevesu, ki poleg imen družinskih članov in prednikov vsebuje tudi veliko informacij o njihovih medsebojnih odnosih, družinski zgodovini, zdravstveni anamnezi, migracijah članov ipd.

V genogramu so družinski člani predstavljeni s simboli, pod katerimi je običajno napisano leto njihovega rojstva (in smrti) in ime osebe. Predstavniki iste generacije so predstavljeni horizontalno, predstavniki različnih generacij pa vertikalno.

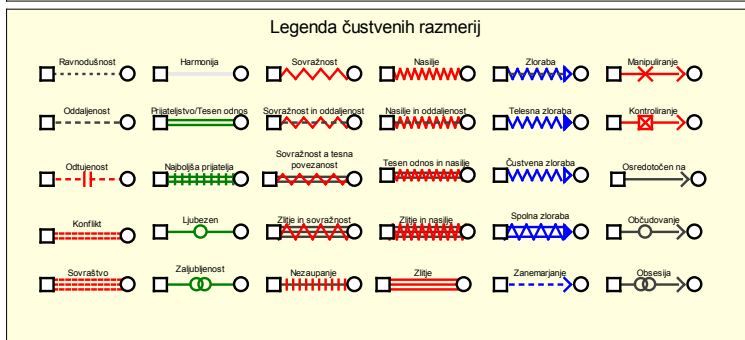
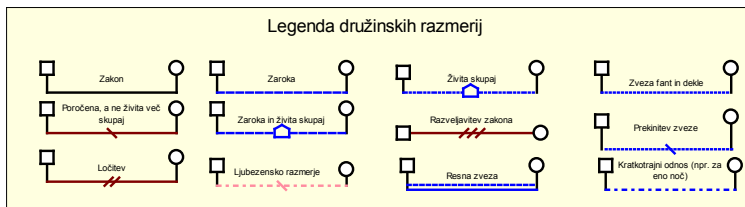
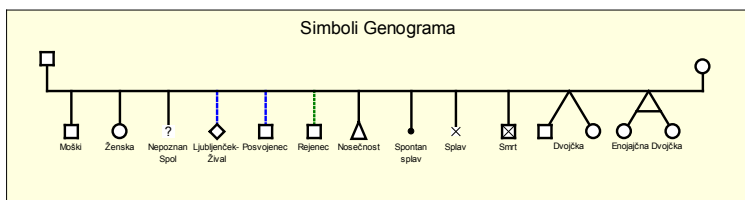
Primer:



Ali lahko uganete, za katero osebo gre?

- »Marjan je moj dedek, Marija pa moja babica.«
- »Odlično se razumem s svakinjo Tino.«
- »Skrbi me za edino sestro, s katero sva si blizu.«
- »Izredno pogrešam svojo mamo.«





Pravila:

1. Moški je v genogramu predstavljen s kvadratom, ženska s krogom.
2. Oče je vedno na levi, mama na desni.
3. Otroke označimo od najstarejšega do najmlajšega od leve proti desni.
4. Prvi partner (zakonec, razmerje) je označen najbližje osebi, naslednji partnerji sledijo po kronološkem zaporedju.
5. Rojstvo je označeno nad simbolom levo, smrt nad simbolom desno.
6. Referenčna oseba (tista, ki pripravlja genogram) je obrobljena z dvema črtama.

Pred izdelavo genograma razmislimo o ciljih in vsebinah, ki jih želimo z njim osvetliti. Morda se bomo odločili izdelati podroben genogram, ki bo zajemal različne vidike, drugač pa nas bo na primer zanimalo samo področje zdravja ali mobilnosti.

Udeležencem razložimo, kaj je genogram, in jim pokažimo primer. Predstavimo jim dogovorjene simbole in pravila, po potrebi pa se lahko dogovorimo tudi za dodatne. Za poskus naj vsakdo nariše genogram svoje osnovne družine, razjasnimo nejasnosti. Čeprav je genogram mogoče risati sproti, je biografsko učenje najgloblje, kadar udeležencem damo nekaj časa, da genogram pripravijo doma, in jih spodbudimo, da po manjkajočih informacijah povprašajo družinske člane.

Vsak član lahko genogram pripravi tako podrobno in v takšni obliki, kot sam želi. Udeležencem povejmo, da ga bodo na naslednjem srečanju pokazali in na kratko predstavili skupini. Po predstavitvi lahko dovolimo, da člani drug drugemu postavijo razjasnitvena vprašanja. Predstavitvam sledi refleksija. Pogovorimo se o tem, kako smo doživeli dejavnost. Udeleženci pogosto delijo zgodbe o pripravi genograma, družinskih zgodbah in tabu temah, ki so jih prepoznali, družinski kulturi in vzorcih, ki jih posamezniki prepoznava-jo kot pomembne za svoje življenje in podobno.

Opozorila:

Izdelava genograma je lahko močna čustvena izkušnja za posameznika, zato naj bo voditelj v takih primerih pripravljen nuditi dodatno podporo. Dejavnost ima lahko katarzičen učinek, občasno pa se pojavijo tudi reakcije, kot so zadrega, jok, obrambne strategije. Vsebuje veliko mero samorazkrivanja, zato je primerna za skupine, v katerih vlada zaupanje, sprejemanje, spoštovanje in podpora članom.

Prikliče pa lahko spomine in občutke, s katerimi se še nismo soočili ali jih predelali. V skrajnih primerih (če bi se udeleženec na primer spomnil posebno travmatične izkušnje) se obrnimo na strokovno pomoč.

Genogram se pogosto uporablja v psihologiji, sociologiji, družinski terapiji, raziskovanju in izobraževanju. Voditelj mora zato dobro poznati cilje, ki jih želi z dejavnostjo doseči ter jo izvajati v okviru svojih izkušenj in usposobljenosti.

Če genogram uporablja kot izobraževalno dejavnost in ni usposobljen terapevt, naj se na primer izogne interpretaciji obrambnih mehanizmov ali predelavi morebitnih travmatičnih izkušenj.

Viri:

McGoldrick, M., Gerson, R. in Shellenberger, S. (1999). Genograms: Assessment and intervention. New York: W.W. Norton and Company.

<http://en.wikipedia.org/wiki/Genogram>

<http://courses.wcupa.edu/ttreadwe/courses/02courses/standardsymbols.htm>

6.16 Osmrtnica

Kratek opis:

Dejavnost z močnim čustvenim nabojem, v kateri si udeleženci predstavljajo svojo smrt in sestavijo osmrtnico ali pogrebni govor samemu sebi.

Skupina:

Dejavnost je najprimernejša za:

- majhne skupine (3–6 udeležencev),
- najprimernejša za mlajše odrasle (s prilagoditvami uporabna tudi za otroke, mladostnike in odrasle; s starostniki uporabljajmo posebej previdno),
- skupine v delovnem ali zaključnem obdobju razvoja.

Čas:

- 60–90 minut.

Pripomočki:

- Papir,
- pisala.

Teme:

- Identiteta,
- minljivost življenja.

Opis:

Dejavnost lahko začnemo s kratkim skupinskim pogovorom o tem, ali ljudje kdaj razmišljamo o umiranju, zakaj oz. zakaj ne, in kaj mislimo o dejstvu, da bo nekoč zadnji dan našega življenja. Udeležence prosimo, naj si predstavljajo, da so danes umrli. Naj si predstavljajo pogrebni govor, za katerega bi radi, da bi se prebral na njihovem pogrebu (če imamo na voljo manj časa, lahko napišejo osmrtnico).

Po potrebi skupini pokažimo kak primer osmrtnice ali preberimo primer pogrebnega nagovora, lahko pa se izognemo podrobnejšim razlagam in dovolimo udeležencem, da si dejavnost zamislijo čisto po svoje.

Udeležencem razdelimo liste in pisala. Dajmo jim dovolj časa za razmislek in pisanje (za pisanje osmrtnice običajno zadoštuje 10 minut, za pisanje pogrebnega govora pa okrog pol ure). Ko se skupina spet zbere, se pogovorimo o tem, kako je bilo razmišljati in pisati o lastni smrti. Udeležence povabimo, da svoj govor oz. osmrtnico delijo z drugimi člani (neobvezno). Izkušnje kažejo, da je dejavnost še posebej doživeta, če jo izvedemo na pokopališčih, v bližini cerkva ali spomenikov.

Opozorila:

Ta dejavnost pogosto izzove močne čustvene reakcije, ki lahko izjemno obogatijo posameznike in skupino kot celoto, hkrati pa lahko izzove stisko in stres, zato jo moramo uporabljati premišljeno in previdno.

Skrbno premislimo, preden jo uporabimo s skupinami ali udeleženci, ki se v svojem življenju soočajo z izkušnjo smrti ali izgube (npr. stari ljudje, ljudje s težko bolnimi svojci, ljudje, ki so pred kratkim koga izgubili ipd.). Vaje ne uporabljajmo z udeleženci, ki imajo zgodovino ali težnje samomorilnosti.

Smrt je za veliko ljudi tabuizirana tema, o kateri neradi razmišljamo. Soočanje z lastno umrljivostjo je zahtevna naloga. Med najpogostejšimi čustvenimi reakcijami, ki jih vaja lahko izzove, so smeh in zatekanje v humor, odpor, nepripravljenost za sodelovanje, pritoževanje, da je vaja pretežka, pojavijo pa se tudi avtentična čustva žalosti, izgube, stresa (lahko celo reakcije posttravmatskega stresa). Voditelj mora biti dovolj izkušen, da bo znal zaznati in se ustrezno odzvati na najrazličnejše reakcije udeležencev.



Vajo uporabljajmo le v skupinah, v katerih vlada vzdušje povezanosti, zaupanja, varnosti in medsebojne podpore.

V skrajnem primeru bo morda potrebno vajo ustaviti in preoblikovati v splošen in manj ogrožajoč pogovor skupine o smrti in minljivosti življenja.

Viri:

<http://wilderdom.com/games/descriptions/WriteYourOwnEulogy.html>

6.17 Listi iz dnevnika

Kratek opis:

Tehnika avtobiografskega pisanja, v kateri udeleženci v obliki dnevniških zapiskov pišejo o različnih obdobjih svojega življenja.

Skupina:

Dejavnost je najprimernejša za:

- majhne skupine,
- srednjo in pozno odraslost,
- homogene ali heterogene skupine,
- delovno obdobje razvoja skupine.

Potreben čas:

- 90 minut.

Potrebni pripomočki:

- Majhen dnevnik (zvezčič) za vsakega udeleženca (dovolj bo 10–20 strani),
- pisala.

Uporabno za teme:

- Identiteta,
- življenjski potek,
- osebnostni razvoj,
- odnosi
- ipd.

Opis:

Udeležence vprašajmo, ali so kdaj pisali dnevnik, blog ali kaj podobnega. V katerih obdobjih življenja? Kako pogosto so ga pisali? Kako dolgi so bili ti zapiski? O čem so pisali? Kje so ti dnevniki zdaj?

Vsakemu od udeležencev damo majhen dnevnik in pisala. Na prvo stran naj napišejo svoje ime. Na naslednji list v zgornjem desnem kotu napišejo datum svojega rojstva. Na tretji list zgoraj levo napišejo datum iz svojega otroštva, na četrti list datum iz časa najstniških let, na peti list datum iz časa dvajsetih let, na naslednje liste po en datum iz tridesetih, štiridesetih, petdesetih. Uporabimo lahko naključen datum ali pa datum kakšnega pomembnega ali zanimivega dogodka, ki se nam je zgodil v tistem obdobju.

Na vrhu vsakega datiranega lista napišimo naslov Dragi dnevnik! Udeležencem zdaj razložimo, da si bomo vzeli približno 40 minut časa za samostojno delo, in v tem času bomo napisali kratke dnevniške zapise za vsakega od izbranih datumov. Pisali bomo s perspektive otroka, najstnika, odraslega, kakršni smo pač bili na izbran datum. Pri pisanju pomislimo, kakšni smo bili v tistem obdobju, kako je potekal naš tipičen dan, kaj pomembnega se nam je dogajalo, kako smo o tem razmišljali in čutili takrat. Naš dnevniški zapis naj čim bolj odraža naše takratne misli in čustva. Priredimo lahko tudi pisavo, način pisanja, jezik (npr. sleng), dodamo risbe ipd., da bodo zapisi videti čim bolj avtentični.

Udeležence opozorimo, da bo pisanju dnevnikov sledila delitev izkušenj, zato naj pišejo o stvareh, ki so jih pripravljene deliti z drugimi člani skupine. Nato si vzemimo približno 40 minut za samostojno delo in pripravimo zapise. Ne ustavljajmo se predolgo pri enem zapisu, ampak jih poskusimo dokončati čim več.

Po izteku časa za pisanje udeležence povprašajmo, kako so doživeli izkušnjo pisanja, in jih spodbudimo, da na glas preberejo kak zanimiv odlomek.

Različice:

Izmenjava dnevnikov: Udeleženci dejavnost doživijo kot posebej zanimivo, če si dnevnike izmenjajo in preberejo zapise



drug drugega. Udeležencem pred pisanjem povejmo, da bodo njihove zapiske lahko prebrali tudi drugi člani skupine.

Ugani, kdo: Ta različica dejavnosti zahteva precej časa, običajno pa zbudi veliko zanimanja članov. Udeleženci pripravijo dnevniške zapise po zgornjih navodilih, pozorni pa naj bodo, da nikjer v dnevniku ne bodo uporabili osebnih podatkov, ki bi lahko izdali njihovo identiteto. Člani skupine si namreč po pisanju dnevnike izmenjajo, jih preberejo in poskušajo ugotoviti, kdo je avtor. Najbolj zanimivo je, če imajo vsi udeleženci možnost prebrati vse zapiske. Tistemu, ki prepozna največ avtorjev, lahko namenimo simbolično nagrado.

Opozorila: Avtobiografsko pisanje je ena izmed najpogostejše uporabljanih metod biografskega učenja. Pisanje je nadvse osebna metoda dela, zato se z udeleženci vnaprej dogovorimo, kako bomo uporabili zapise: jih bodo ohranili zase, jih bodo pokazali tudi drugim, bodo predstavili kratko ustno predstavitev ipd.

6.18 Knjiga življenja

Kratek opis:

Udeleženci doma samostojno izdelajo album o svojem življenju, ki vključuje fotografije in druge spominke.

Skupina:

Dejavnost je najprimernejša za:

- neomejeno velikost skupine,
- udeležence različnih starosti, največ pa pomeni tistim v obdobju pozne odraslosti,
- homogene ali heterogene skupine,
- skupine, ki se redno srečujejo,
- delovno obdobje razvoja skupine.

Potreben čas:

- Izdelava albuma doma vzame nekaj minut do nekaj ur, odvisno od vsakega posameznika,
- 5 minut na udeleženca za predstavitev in refleksijo v skupini.

Potrebni pripomočki:

- Album, mapa z listi ali debel zvezek,
- fotografije, kartice, časopisni izrezki, spominski predmeti,
- škarje, lepilo.

Uporabno za teme:

- Identiteta,
- družina,
- odnosi,
- zdravje,
- denar,
- mobilnost,
- medgeneracijski dialog,
- religija,
- življenjski potek
- ipd.

Opis:

Knjiga življenja je neke vrste album, v katerem so zbrane fotografije, dokumenti, zapiski in spominki, ki nazorno prikazujejo potek življenja neke osebe.

Udeležence povabimo, da doma izdelajo svojo življenjsko knjigo. Na voljo jim dajmo nekaj tednov časa, občasno pa jih spomnimo na nalogo. Najbolje je, če udeležencem pokažemo lepo izdelan primer. Skupaj poiščimo čim več idej, kaj vse bi lahko vključili v knjigo življenja. Uporabimo lahko na primer:

- Fotografije: otroške fotografije, šolske fotografije, fotografije pomembnih oseb, poročne fotografije, fotografije za dokumente ...
- Kopije dokumentov: rojstni list, šolska spričevala, osebne izkaznice iz različnih obdobj, vizumi iz potnih listov, delovna knjižica ...
- Izdelki: otroške risbe, odlomki iz dnevnikov, list iz starih šolskih zvezkov ...
- Spominki: razglednice, pisma, voščilnice, vabila, odlomek iz najljubše knjige, predmeti, ki nam veliko pomenijo ...
- Družinska zgodovina: družinsko drevo, družinske zgodbe in anekdote...



- Družbeni kontekst: pomembni zgodovinski dogodki v tem obdobju, časopisni naslovi ali članki iz tistega časa ...
- Informacije o življenjskih prelomnicah: časovna premica, življenjepis, seznam pomembnih datumov ...
- Spremno besedilo: komentarji fotografij in drugih spominkov, zgodbe o dogodkih, opisi, povzetki ...

Če so udeleženci tehnično dovolj podkovani, lahko gradivo skeniramo, knjige življenja oblikujemo na računalniku in jih nato natisnemo na kakovosten papir.

Opozorila:

Ta dejavnost udeleženca običajno zelo pritegne. Za izdelavo knjige življenja jim moramo dati dovolj časa, saj vsi morda ne bodo imeli pri roki svojih otroških fotografij, morda bodo želeli zbrati gradivo ali predmete iz otroštva ipd.

Pozorni bodimo, da sta lahko nakup albuma ali preslikava fotografij povezana tudi s stroški. Stroške lahko zmanjšamo tako, da v skupini izdelamo albume s trdimi platnicami (zelo pomembno je, da so lepe zunanosti), da udeležencem omogočimo razvijanje ali fotokopiranje fotografij, ki bi jih radi uporabili, pa jih ne želijo vzeti iz obstoječih albumov in podobno.

6.19 Oblikovanje novih dejavnosti za biografsko učenje

Voditelji biografskih skupin pogosto razvijejo lastne biografske dejavnosti ali pa priredijo pristope, ki jih sicer uporabljajo pri delu v skupini.

Primer:

Člani biografske skupine so se želeli pogovarjati o odkrivanju svojega osebnega poslanstva in o tem, kako so ga prepoznali skozi različne življenjske izkušnje. Peter, voditelj, je dolgo iskal ustrezno dejavnost, ki bi njegovo biografsko skupino spodbudila k razmisleku o tej temi. Večina dejavnosti, ki jih je našel v literaturi in na spletu, je predlagala izrazne in likovne tehnike, Peter pa je vedel, da ta način dela skupini ne ustreza najbolj. Nazadnje se je odločil, da bo razvil novo dejavnost.

Na srečanju skupine je dejavnost potekala tako: udeleženci so se najprej udobno namestili. Peter je vključil meditativno glasbo in udeležence v vodeni fantaziji povabil, naj zaprejo oči in se spomnijo dogodka iz svojega življenja, ko so kar najbolj jasno začutili svoje poslanstvo ali potrebo po njem. Udeležence je spodbudil, naj si v tišini priključijo v spomin podrobnosti tega dogodka: kdaj in kje se je zgodil, kdo je bil prisoten, kakšne so bile okoliščine (eno izmed njegovih usmerjevalnih vprašanj je bilo celo, kakšno je bilo tisti dan vreme!), kakšni so bili njihovi občutki ob tem dogodku.

Nato je voditelj udeležence povabil, naj odprejo oči in se razdelijo v pare. V parih so drug drugemu na kratko opisali dogodek, v katerem so prepoznali svoje poslanstvo ali začutili potrebo po njem, nato pa je vsak par izbral en dogodek in pripravil igro vlog. Igre vlog so odigrali pred celotno skupino. Sledila sta refleksija in deljenje v skupini. Srečanje so zaključili tako, da je vsak od udeležencev v nekaj besedah povzel svoje življenjsko poslanstvo, kot ga je v tistem trenutku občutil.

Prvi korak pri oblikovanju lastnih dejavnosti je analiza potreb in značilnosti skupine. Voditelji naj pri oblikovanju lastnih pristopov in dejavnosti upoštevajo:

- izbrano tematiko biografskega učenja,
- učne cilje, ki so si jih zastavili posamezni člani,
- vrsto ali tip aktivnosti,
- logistična vprašanja,
- ustrezno navajanje virov,
- kompetence voditelja.

Dobri voditelji bodo skoraj vsako dejavnost vsaj malo prilagodili, da bo kar najbolj odgovarjala na potrebe konkretne skupine. Vsaka skupina je namreč drugačna in nekaj, kar je odlično uspelo v eni skupini, morda ne bo primerno za drugo. Kadar izbiramo dejavnosti, zato vedno premislimo, kako lahko z manjšimi ali večjimi prilagoditvami bolj učinkovito dosežemo zastavljene cilje.



7 NAMESTO ZAKLJUČKA

Spremljati soljudi, ko se učijo iz življenja in za življenje, je odgovorna naloga, ki pa nam lahko prinese veliko osebnega zadovoljstva. Voditelje biografskih skupin zato spodbujamo, da se nenehno učijo, razvijajo in napredujejo. Prvi korak predstavlja ta knjižica!

Najprej smo si ogledali, kaj je biografija, kako se je razvila in kako se s tem pojmom srečujemo v vsakdanjem življenju. Ustavili smo se ob opredelitvi biografskega učenja in predstavili nekaj primerov dobrih praks. Spoznavali smo elemente biografskega učenje v skupini, napotke za voditelje skupin, ki pri svojem delu uporabljajo biografske pristope, nekaj primerov pogostih tematskih sklopov v biografskem učenju in primere skupinskih biografskih dejavnosti.

Upamo, da vam bo ta knjižica pomagala na poti do samozaupanja, poguma in pripravljenosti svojo življenjsko zgodbo deliti s soljudi, prisluhniti njihovim zgodbam in se ob tem učiti. Vaše učenje pa naj se ne ustavi tukaj, kopljite še globlje!

Ob koncu želimo z vami deliti besede, ki jih je v zaključnem biografskem intervjuju izrekel eden izmed udeležencev projekta Učeca se življenja (projekt smo predstavili v prvem poglavju).

Ena stvar, ki jo imam, je moč pripovedi. Nisem posebej izobražen ali usposobljen, nisem – saj veste – visoko inteligen ten ali kaj drugega od teh pomembnih zadev. Imam pa zgodbo. In ta zgodba mi pove, kdo sem, in ta zgodba me dela to, kar sem, in zaradi tega imam samozaupanje in sposobnost, da se lahko ukvarjam z drugimi ljudmi v njihovih lastnih zgodbah.

Russel Jackson (Learning Lives, 2008)

- Agapova, O. (2007). Biographical learning in adult education. Pridobljeno 4. oktobra 2010 z http://www.iiz-dvv.de/index.php?article_id=145&clang=1.
- Biography (n. d.). V Wikipedia, pridobljeno 18. 11. 2010 z <http://en.wikipedia.org/wiki/Biography>.
- Freire, P. (1986). *Pedagogy of the oppressed*. Continuum: New York.
- Govekar – Okoliš, M. (2008). Biografsko učenje in izobraževalna biografija odraslega. V Govekar – Okoliš, M. in Ličen, N. Poglavlja iz andragogike. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- Greenberg, K. R. (2003). *Group counselling in K-12 schools*. Allyn and Bacon: Boston.
- Karpiak, I. (2000). Writing our life: Adult learning and teaching through autobiography. V *Canadian journal of university continuing education* 26 (1), 31–51.
- Kenyon, G. in Randall, W. (1997). *Restorying our lives: Personal growth through autobiographical reflection*. Westport, CT: Praeger Publishers.
- Lawrence Lightfoot, S. (1994). *I've known rivers: Lives of loss and liberation*. Reading, MA: Addison-Wesley Publishing Company.
- Learning Lives (2008). *Learning lives: Learning, identity and agency through the life course: Working papers*. Pridobljeno 17. 11. 2010 z http://www.learninglives.org/Working_papers.html.
- Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (ur.) (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Rossiter, M. (2002). *Narrative and stories in adult teaching and learning: Eric digest*. Pridobljeno 1. oktobra 2010 z http://www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/search/detailmini.jsp?_nfpb=true&_ERICExtSearch_SearchValue_0=ED473147&ERICExtSearch_SearchType_0=no&accno=ED473147.
- Saving our stories. (2006) Pridobljeno 20. 10. 2010 z <http://www.iii.siuc.edu/sos.html>.
- SEDTA (2010). *Scientificallly based research glossary*. Pridobljeno 10. 11. 2010 z <http://www.setda.org/web/guest/glossary>.



Suddaby, K. in Landau, J. (1996). Positive and negative timelines: A technique for restorying. V *Family Process*, 37 (3), 287–298.

Vaillant, G. E. (2002). *Aging well: Surprising guideposts to a happier life*. Boston: Little, Brown and Company.

Vide Vogrin, P. (ur.) (2009). *Slovenski biografski leksikon: elektronska izdaja*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni center SAZU. Pridobljeno 18. 11. 2010 z <http://nl.ijs.si:8080/fedora/get/sbl:sbl/VIEW/>.



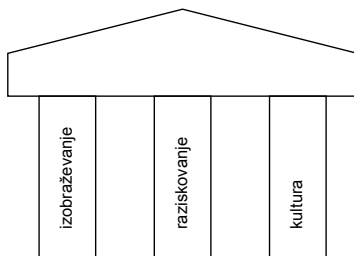
SOCIALNA AKADEMIJA

Poslanstvo Socialne akademije je preko izobraževanja, raziskovanja in kulturnih dejavnosti prispevati k spodbujanju družbene odgovornosti državljanov.

Vizija Socialne akademije je korak za korakom ustvarjati ustanovo s kakovostnimi kadri, ki vpliva na družbeno dogajanje v Sloveniji in širše.

Zavod Socialna akademija sestavljajo trije stebri – organizacijske enote:

- izobraževanje,
- raziskovanje in
- kultura.



Socialna akademija je bila formalno registrirana leta 2004. Ustanovili so jo društvo slovenski katoliški izobraženci, Društvo mladinski ceh in Društvo za trajne človekove vrednote Perennia. Formalno pa je program študija Socialne akademije obstajal že kar nekaj let prej. Eden od glavnih pobudnikov ustanovitve je bil prof. dr. Anton Stres. Socialna akademija je ime povzela po zgledu iz tujine, organizaciji imenovani KSOE – Katolische Sozialakademie Österreichs. Ta partnerska organizacija ima podobne smotre delovanja, med tem ko so dejavnosti Socialne akademije prilagojene slovenskemu kulturnemu okolju.



Glavne dejavnosti, ki jih zavod izvaja, trenutno (2010) obsegajo:

- študij Socialne akademije,
- Socialni teden (<http://www.socialniteden.si>),
- multimedijski center,
- prirejanje izobraževanj, družabnih, kulturnih in diskusijskih večerov,
- projekt Mladinski delavec (<http://www.mladinski-delavec.si>),
- projekt Medgeneracijsko sodelovanje (<http://www.mreza-mgs.si>),
- projekt aktivendrzavljan.si (<http://www.aktivendrzavljan.si>),
- Backpack Journalism (<http://www.bpjournalism.eu>),
- Mladinska pobuda Recikel bicikel (<http://www.recikel-bicikel.eu>),
- raziskovalni projekt Have our dreams come true?,
- ostali projekti (mladinska izmenjava Show must go on, Plečnik – evropski človek, delavska vprašanja, ...)

Polno ime:

Socialna akademija – zavod za izobraževanje, raziskovanje in kulturo

naslov:

Socialna akademija
Janeza Pavla II, 13.
1000 Ljubljana

spletna stran:

www.socialna-akademija.si

elektronski naslov:

info@socialna-akademija.si

ID za DDV:

93826206

transakcijski račun:

02031-0254668169 pri Novi Ljubljanski banki d.d.



1. Matej Cepin, Mojca Perat, **Diskuskijska kavarna: izobraževalna metoda za krepitev civilne družbe**, 2007
2. Eva-Maria Antz, **Človek raste skozi dialog: uvod v pedagogiko Paula Freira**, 2007
3. Zvonko Bergant, **Slovenci med nacionalno in evropsko identiteto**, 2008
4. Lucija Ferlin, **Najdem se v gledališču: gledališka pedagogika Augusta Boala**, 2009
5. Danilo Kozoderc, **Trajnovativnost: novi izzivi družbene odgovornosti podjetij**, 2009
6. Association for European Partnership, **Osnovna načela aktivne demokracije**, 2009
7. Danilo Kozoderc, **Čas skupnosti: izzivi življenja in dela v skupnosti in za skupnost**, 2010
8. Aleš Čerin, **Bolj preproste izbire: koliko je zame dovolj?** 2010
9. Mojca Perat, Peter Lah, **Aktivno državljanstvo: vodenje in promocija javnih dogodkov**, 2010
10. Urška Slana, **Prisluškovanje življenju: biografsko učenje v skupini**, 2011



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT



»Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, razvojne prioritete: »Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja«, prednostne usmeritve: »Izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistema izobraževanja in usposabljanja«.



**SOCIALNA
AKADEMIJA**