

Pravidla pro diskusi ve skupině

Lidská komunikace není jednou pro vždy dána, ale je z velké míry výsledkem procesů učení. Lze ji tedy změnit. Určitě jste zažili, jak nepříjemné může být, když v rámci diskuse ve skupině hovoří všichni zároveň; jak naplnění se cítíme, když končí diskuse, ve které se nám podařilo s někým se sblížit. Pokuste se při diskusi ve skupině dodržovat „pravidla hry“, která lze nacvičit a naučit se:

1. Staňte se svým vlastním mluvčím:

Sami si určete, co chcete říct, kdy chcete mluvit a kdy mlčet. Pokuste se sami dávat a přijímat to, co chcete dostat. Cvičte se v sebepozorování. Chovejte se k druhým se stejnou úctou jako sami k sobě. Jestliže se cítíte opomíjeni, vy sami to můžete změnit. Stát se svým mluvčím znamená, že budete sebe považovat za jedinečnou, autonomní a omezenou bytost a budete se cítit odpovědní za své činy.

2. Přednostně zpracujte rušivé momenty:

Postranní rozhovory ve dvojicích, potíže se soustředěním, nudu, vztek nebo únavu většinou potlačujeme, abychom „nerušili“. Často jsou však v pozadí problémy zajímavější i ostatní členy skupiny. Když tato „narušení“ ignorujeme, omezuje se nebo úplně zaniká kontakt členů se skupinou. Tím klesá výkonnost skupiny. Zkušenosti ukazují, že čas, který je třeba věnovat zpracování těchto „narušení“, se ušetří, protože takto navozené lepší porozumění zvýší výkonnost skupiny.

3. "Já" místo „člověk“ nebo „se“:

Ve svých výpovědích mluvíte za sebe, zastupujete totiž sami sebe, používejte „já“, a ne „my“. Toto pravidlo napomáhá tomu, abychom se neschovávali za veřejné mínění („Nikdo by neměl...“, „Lidé většinou...“, „Věříme...“) a hovořili za sebe.

4. Vlastní názor místo „vyptávání“:

Abychom při diskusi nehráli hru otázka - odpověď (rozhovor místo dialogu), raději místo otázky vyslovme svůj názor. Vyjádření vlastní zkušenosti a zážitku povzbudí k dalším interakcím - i ostatní sdělují své zážitky a postřehy. Opravdové ptání s cílem získat informaci je nutné pro pochopení: pak jsou otázky povoleny. Když už se musíme ptát, sdělme druhým důvod. Tím oslabujeme dojem inkvizice.

5. Autentická a selektivní komunikace (opravdové a vybrané výpovědi):

Vyberte si, co a kolik chcete říct. Když vyslovíte všechno, kladete tím přehnané nároky na důvěru a snahu pochopit. Pokuste se být autentičtí. Neupřímnost a manipulace znemožňují přiblížení a spolupráci.

6. Vždy může mluvit jen jeden:

Verbální interakce musí následovat po sobě, abychom jednotlivá vyjádření vůbec mohli vnímat. Často se stává, že mnozí chtějí hovořit současně. Pomáhá krátké sdělení, o čem máte v úmyslu mluvit, stručná a věcná komunikace přispívá skupině ke klidnému průběhu diskuse a k orientaci v různých tématech rozhovoru.

7. Poskytovat zpětnou vazbu:

Zpětná vazba (feedback) je informace o tom, jak osoba A vnímá a prožívá chování osoby B, dále je to informace A pro B, jaké reakce vyvolalo chování B v A na rovině a) chování nebo b) na rovině prožívání nebo i c) na rovině vztahové.