

3 skyrius. Fasilitavimo įgūdžių taikymas praktikoje

Kodėl svarbu suteikti erdvės emocijoms

- Grupėse, kuriose aptariamos asmeninės ar jautrios temos (ypač psichikos sveikatos, traumos ar migracijos klausimai), emocijų raiška (pavyzdžiui, ašaros) yra natūrali.
- Fasilitatorius turi suteikti erdvės emocijoms, kartu išlaikydamas saugią ir struktūruotą grupės aplinką.
- Tai, kaip reaguojate tokiose situacijose, gali turėti didelę įtaką pasitikėjimui grupėje, jos sutelktumui ir dalyvių gebėjimui geriau suprasti savo patirtį bei stiprinti sveikimą.

3 skyrius. Fasilitavimo įgūdžių taikymas praktikoje

Teorija. Emocinis intelektas fasilitavimo procese

- Fasilitatoriui svarbus **emocinis intelektas** – gebėjimas atpažinti, suprasti ir tinkamai reaguoti į grupėje kylančias emocines būsenas.
- **Emocinis sąmoningumas** padeda pastebėti, kada dalyvis patiria emocinį disbalansą, o **emocijų reguliavimo įgūdžiai** leidžia išlikti ramiam, palaikančiam ir nepasiduoti emociniam pervargimui.
- Jūsų įsiterpimai į diskusiją – pasirinkti žodžiai, jų pasakymo laikas ir kalbėjimo tonas – yra svarbūs, nes jie parodo grupei, ar joje saugu reikšti emocijas ir kalbėti apie sudėtingas patirtis.

3 skyrius. Fasilitavimo įgūdžių taikymas praktikoje

Teorija. Reagavimas į emocijų raišką

Fasilitatoriams dažnai tenka spręsti: ar pripažinti ir tyrinėti dalyvių emocijas, ar greitai pereiti prie užduoties arba sprendimų paieškos.

Emocijas pripažįstančios strategijos:

- pripažinti emocijas;
- parodyti, kad jos yra natūralios;
- reaguoti empatiškai.

Emocijų tyrinėjimo strategijos:

- klausti, kaip emocijos susijusios su mokymusi arba kokią prasmę jos turi;
- padėti dalyviams apmąstyti, ką emocijos jiems signalizuoja.

Kai į emocijas reaguojama apgalvotai, jos gali padėti siekti tiek tarpusavio paramos, tiek mokymosi ir asmeninio augimo tikslų.

3 skyrius. Fasilitavimo įgūdžių taikymas praktikoje

Praktinės rekomendacijos. Emocijų raiškos valdymas

Remiantis fasilitavimo gairėmis ir gerąja darbo su grupėmis praktika:

- **Pripažinkite emocijas**, pvz.: „*Matau, kad jums dabar labai sunku.*“ arba „*Matau, kad esate labai susijaudinęs (-usi).*“
- **Padėkite išlaikyti saugią aplinką**: priminkite grupės susitarimus ir patikinkite dėl konfidencialumo.
- **Įvertinkite dalyvio galimybes tęsti dalyvavimą**: „*Ar norėtumėte trumpam sustoti? Ar norėtumėte padaryti pertrauką, o gal norėtumėte vėliau pasikalbėti su manimi arba kitu fasilitatoriumi?*“
- **Venkite pernelyg gilintis į asmeninius išgyvenimus grupėje**, ypač jei dalyvis patiria didelį emocinį sukrėtimą. Tokiu atveju geriau pasiūlyti individualų pokalbį po užsiėmimo.
- **Rūpinkitės savo savijauta**: atkreipkite dėmesį į savo emocinį krūvį, po užsiėmimo skirkite laiko refleksijai ir prireikus kreipkitės pagalbos į kolegas ar supervizorių.

3 skyrius. Fasilitavimo įgūdžių taikymas praktikoje

23

Simuliacijos užduotis. Scenarijaus pristatymas

Situacijos aprašymas dalyviams

Jūs fasilituojate nedidelę paramos grupę (nuotoliniu būdu arba gyvai), kurioje aptariami psichikos sveikatos iššūkiai.

Viena grupės narė, Amina, pradeda pasakoti apie neseniai patirtą netektį ir priverstinį persikėlimą. Kalbėdama ji susigraudina ir pradeda verkti.

Jūsų vaidmuo

- Reaguokite kaip fasilitatorius.
- Taikykite mokymų metu aptartas strategijas (emocijų pripažinimą, saugios aplinkos išlaikymą ir pasidomėjimą grupės narės savijauta), kad padėtumėte Aminai ir kartu užtikrintumėte, kad grupė išliktų saugi ir įsitraukusi.

3 skyrius. Fasilitavimo įgūdžių taikymas praktikoje

Simuliacijos užduoties instrukcija

Parašykite, kaip tokioje situacijoje reaguotumėte į Aminą kaip fasilitatorius. Atsakyme turi būti:

- emocijas pripažįstantis teiginys;
- pasiteiravimas apie jos savijautą (pasiūlymas trumpam sustoti, padaryti pertrauką arba suteikti pagalbą);
- prireikus – priminimas apie grupės susitarimus;
- tolesnių veiksmų planas (tęsti užsiėmimą, padaryti pertrauką arba susitikti individualiam pokalbiui).

Parašę atsakymą arba atlikę simuliaciją, apmąstykite:

- Ką buvo sunkiausia pasakyti ar padaryti?
- Kas, jūsų manymu, labiausiai padėjo?
- Ką kitą kartą darytumėte kitaip?

3 skyrius. Fasilitavimo įgūdžių taikymas praktikoje

25

Fasilitatoriaus atsakymas (pavyzdys)

**„Ačiū, Amina, kad pasidalijote. Matau, kaip jums dabar sunku, ir labai vertinu jūsų drąsą apie tai kalbėti. Ar norėtumėte trumpam sustoti? Galime padaryti trumpą pertrauką arba, jei norėsite, po užsiėmimo galėsime pasikalbėti privačiai. Tai, ką dabar jaučiate, yra visiškai natūralu. Taip pat primenu, kad pagal mūsų grupės susitarimus kiekvienas gali trumpam išeiti arba praleisti klausimą, jei tuo metu taip jaučiasi. Jūs pati nuspręsite, kas šiuo metu jums geriausia.“*

Kodėl šis atsakymas yra tinkamas?

- Pripažįsta dalyvės emocijas.
- Siūlo galimus pasirinkimus (trumpam sustoti, pasikalbėti privačiai).
- Primeną grupės susitarimus (rūpinimąsi savimi ir pasirinkimo laisvę).
- Padeda išlaikyti emociškai saugią aplinką visai grupei.

3 skyrius. Fasilitavimo įgūdžių taikymas praktikoje

Refleksijos klausimai (po simuliacijos)

- Kaip jautėtės rašydami šį atsakymą?
- Kokių baimių ar abejonių jums kilo? (Pvz., „O jeigu kiti grupės nariai pasijus nepatogiai?“, „Ar neprarasiu užsiėmimo kontrolės?“)
- Kaip po šios situacijos palaikytumėte ryšį su Amina (ar kitu panašioje situacijoje atsidūrusiu žmogumi)?
- Kokios pagalbos ar paramos jums, kaip fasilitatoriui, reikėtų, kad ateityje galėtumėte tinkamai reaguoti tokiose situacijose?

3 skyrius. Fasilitavimo įgūdžių taikymas praktikoje

Pagrindinės mintys

- Tokia emocijų raiška kaip verkimas turi didelę reikšmę – ji atspindi žmogaus pažeidžiamumą, pasitikėjimą ir dažnai gilų pagalbos poreikį.
- Fasilitatorius turi suteikti erdvės šioms emocijoms: jas pripažinti, pasidomėti žmogaus savijauta, padėti išlaikyti saugią aplinką, tačiau vengti pernelyg gilintis į asmeninius išgyvenimus.
- Emocijų raiškos situacijose pasitelkite savo fasilitavimo priemones – grupės susitarimus, pasiūlymą pasikalbėti individualiai ir prireikus padaryti pertrauką.
- Fasilitavimas – tai darbas, grindžiamas tarpusavio santykiu: tai, kaip reaguojate, stiprina pasitikėjimą ir rodo pagarbios emocijų raiškos pavyzdį.

3 skyrius. Fasilitavimo įgūdžių taikymas praktikoje

Tolesni žingsniai tobulinant fasilitavimo įgūdžius

- Prisiminkite vieną ar dvi emociškai sudėtingas situacijas, su kuriomis susidūrėte ankstesnių grupės užsiėmimų metu. Remdamiesi šiame skyriuje pateiktu pavyzdžiu, parašykite, kaip į jas reaguotumėte kaip fasilitatorius.
- Kitame komandos susitikime arba supervizijoje su kolegomis praktiškai išbandykite šiuos atsakymus (juos užrašydami arba atlikdami vaidmenų žaidimą).
- Po realaus užsiėmimo skirkite laiko refleksijai arba aptarkite jį su kolegomis: kai emocijos buvo stiprios, kas pavyko, o ką kitą kartą galėtumėte padaryti kitaip?
- Parenkite „fasilitavimo pagalbos planą“ : su kuo pasikalbėsite (kolegomis, kitu fasilitatoriumi ar mentoriumi) po emociškai sudėtingų situacijų?