

104 w 2018 (104)

Jak być lepszym opiekunem?

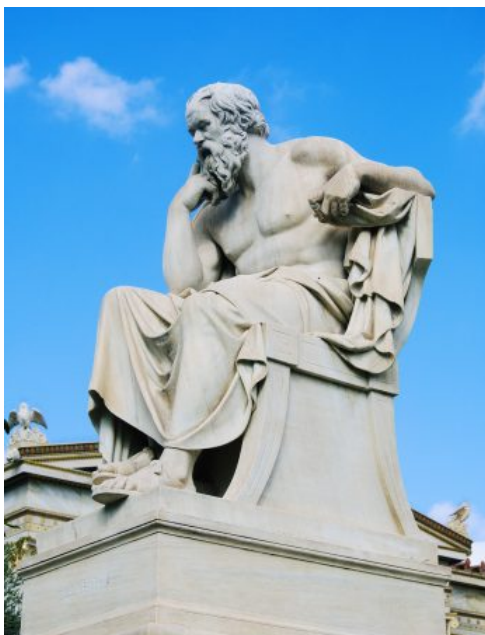
Data publikacji: 09.11.2018 / Autor: Jakub Sabak

Ten artykuł nie jest o tym jak być idealnym opiekunem. To jest tekst o tym co możesz zacząć robić, co zaprzestać, a co kontynuować by być nim trochę lepszym niż wczoraj. Poniżej kilkanaście wskazówek, opartych na kardynalnych zasadach metody harcerskiej, dla tych zwłaszcza, którzy są lub zamierzają być opiekunami na stopnie nie tylko instruktorskie, ale m.in. HO i HR.

1. Więcej pytaj niż mów

„Natura dała nam dwoje oczu, dwoje uszu, ale tylko jeden język po to, abyśmy więcej patrzyli i słuchali, niż mówili.” – Sokrates

Rolą opiekuna jest raczej pytanie, a nie udzielanie odpowiedzi. Już starożytni grecy, a potem m.in. św. Augustyn radzili, że dobry wychowawca to taki, który zadaje pytania. Ta wskazówka jest związana z jedną z kardynalnych zasad metody harcerskiej, a mianowicie oddziaływania od wewnątrz. Może czasem więcej pożytku przyniesie to, że Twój podopieczny sam poszuka odpowiedzi na pytania, które go nurtują, albo na te, które Ty mu zadałeś, zamiast powiedzieć mu wprost gotowe rozwiązanie.



Sokrates czeka na odpowiedzi
(fot. C Messier / CC BY-SA 4.0)

Trzymanie języka za zębami wymaga często nie lada cierpliwości i pokory. Czasami, opiekun podejrzewa, które rozwiązanie może być najlepsze w danej sytuacji. Jednak jeżeli tego nie wyjawi, tylko pozwoli by podopieczny sam je odkrył, nawet popełniając błędy, to możliwe, że takie podejście przyniesie dużo lepsze efekty w dłuższej perspektywie.

Jednym z zagrożeń sytuacji, w której opiekun za wcześnie wyjawi swoją opinię w danym temacie, może być to, że podopieczny nie mając wyrobionego jeszcze zdania, zbyt szybko przyjmie to, co właśnie usłyszał, zamiast samemu się wysilić i poszukać trochę głębiej. Często odpowiedzi nie są łatwe czy jednoznaczne. Warto mieć to na uwadze i czasem cierpliwie poczekać.

Kilka pytań, które mogą być przydatne przy okazji układania czy prowadzenia prób:

- co i dlaczego jest dla Ciebie najważniejsze?
- gdybyś miał nieograniczoną ilość pieniędzy (nie musisz ich zarabiać) to czym byś się zajął?
- czego się boisz?
- jakie masz marzenia?

2. Nauczyciel vs starszy brat

Jak ma wyglądać wasza relacja w czasie trwania próby? Jeżeli jako opiekun stawiasz siebie jako mędrca, nauczyciela – odpuść sobie. Nie ma to nic wspólnego z zasadą oddziaływania wzajemnego. Za to możesz być starszym bratem, który tak samo jak Twój podopieczny też ma przed sobą zadania do wykonania.

Umówiliście się, że co miesiąc będziecie się spotykać i omawiać postępy próby? A co powiesz na to, żeby również omawiać to jak Tobie idzie osiągnięcie obranych celów? Masz wtedy okazję oddziaływać przez swój przykład własny. Pokazanie na czym w praktyce polega samowychowanie.

Twój podopieczny w ramach rozwoju fizycznego przygotowuje się do maratonu? A Ty jak się rozwijasz w tym obszarze, grubasku? Każesz czytać lektury? A Ty, ile książek ostatnio przeczytałeś? Pamiętasz w ogóle jeszcze wszystkie litery w alfabecie? Wasza relacja to nie tylko zobowiązanie jednej strony, ale wspólna droga, na której idziecie razem. Szczyt, na który się wspinacie, znosząc wszelkie trudy i radości. Tak jak się idzie ze starszym bratem. Czasem, ktoś z was będzie potrzebował poczekać na drugiego, czasem trzeba odpocząć, przepakować plecaki, by łatwiej się razem szło.



3. „Wujek dobra rada”

To co może utrudniać wzajemne na siebie oddziaływanie i budowanie szczerzej relacji, to udzielanie rad przez opiekuna. Że to niby wiesz lepiej, co ktoś ma robić? Skąd ta pewność? Czy znasz w pełni czyjąś sytuację, razem z tym co właśnie przeżywa, jak to się ma w kontekście do całej historii jego życia? Czy nie przemawia przez Ciebie pycha?

Mówienie komuś co powinien robić, może przyczynić się do tego, że ktoś skarleje przy Tobie, a nie się rozwinię. Zamiast pozwolić, by ktoś zaczął brać odpowiedzialność za rozwój w danych obszarach życia, to uzależnia się od takiego opiekuna. Czasami to opiekun może wpaść w pułapkę i radzić podopiecznemu to, co dla niego samego byłoby najlepsze w danym momencie.

Pytanie – co jest celem udzielenia takich rad? Mogą być odbierane jako coś zewnętrznego – wtedy jest szansa, że zadziała niepożądany mechanizm „większy napór powoduje większy opór”. Ktoś zamiast się otworzyć jeszcze tym bardziej się zablokuje. Wtedy może pojawić się przeszkoda w waszej relacji – opiekun stawia siebie wyżej jako „nauczyciel życia”, a podopieczny wchodzi w rolę „wioskowego głupka”, który niby nie zna życia i potrzebuje kogoś, by mu mówił, jak żyć. Czy naprawdę tego chcesz? Może zamiast rad po prostu warto czasem spróbować więcej pytać i dać czas do namysłu.

4. Czas, a relacja



Jeżeli nie masz czasu by zbudować ze swoim podopiecznym pogłębioną relację – zrezygnuj od razu. Możliwe, że nie jesteś gotowy, by się podjąć tego zadania. Za to, jeżeli znasz jakiegoś opiekuna, którego warto polecić – możesz to zrobić.

Żeby kogoś poznać i faktycznie wejść w naturalny świat podopiecznego, potrzebny jest czas. Tylko jedno godzinne spotkanie może nie wystarczyć, by rozpisać próbę, w której poruszyście najważniejsze tematy. Czasami będziecie potrzebować kilku takich (lub dłuższych) spotkań, by postawić właściwe cele i dobrać do nich zadania.

Warto tu zaznaczyć, że (zwłaszcza w próbie na HR) dużo ważniejszy może okazać się sam proces rozpisywania próby, niż wykonanie tych zadań. Zwiększenie samoświadomości i poczynienie pogłębionej refleksji może być niecodziennym doświadczeniem. Rolą opiekuna jest to, by zdobywający stopień zadbał o to, by nie „ślizgać się na powierzchni”, ale faktycznie pójść nieco dalej i głębiej.

Dobrze jak to opiekun w trakcie trwania próby wychodzi z inicjatywą systematycznych spotkań. W mojej ocenie utrzymanie dyscypliny comiesięcznych kontaktów to praktyka godna polecenia. Jest tu wiele korzyści jak choćby:

- pogłębianie relacji i możliwość wpływania na podopiecznego przez przykład własny,
- sprawdzenie, czy zadania i cele są cały czas aktualne – jeżeli nie, to wypracowanie wspólnie ich korekty,
- wyciąganie wniosków na bieżąco i wzajemne uczenie się z tego, co się wydarzyło od ostatniego spotkania,
- rozmawianie nie tylko na tematy związane z próbą, ale dzięki bliższej relacji może naturalnie pojawią możliwości by poruszyć inne zagadnienia jak np. abstynencja od alkoholu, wspólne mieszkanie par przed ślubem czy służba Bogu, ojczyźnie i bliźnim.

5. Naturalne warunki

Dodatkowo w budowaniu relacji może pomóc wam spędzanie czasu w naturalnych dla was warunkach. Warto zaprosić podopiecznego tam, gdzie mieszka, a może nawet wspólnie zjeść obiad, pokazać mu czym na co dzień żyjesz, swoją kolekcję filmów, gier, książek czy ekskluzywnych samochodów. Dając się poznać i otwierając się na podopiecznego masz większą szansę, by w drodze rewanżu on pokazał Ci swoją rzeczywistość. Może pójdziecie razem na mecz, na trening wioślarski, do klubu dyskusyjnego czy do kościoła. Czasami krótka wizyta w miejscu, gdzie żyje na co dzień Twój podopieczny, może pokazać Ci dużo więcej niż wiele godzin rozmowy.



Trener Feliks Stamm udziela rad Julianowi Neudingowi (fot. z archiwum Kuriera Ilustrowanego / NAC)

6. Trener

Sportowcy potrzebują trenera m.in. dlatego, że sami nie są w stanie zobaczyć jakie popełniają błędy. Dopiero osoba trzecia, patrząc z boku, szybko może te błędy wychwycić i skorygować, by nie weszły w nawyk. Mądry opiekun będzie potrafił udzielić swojemu podopiecznemu konstruktywnej informacji zwrotnej – przede wszystkim jakie fakty dostrzega (np. opóźnienie w wykonaniu zadania), jakie emocje w nim to wywołuje (np. niepokój), poszukanie rozwiązania (np. zapytanie się o przyczynę opóźnienia – kilkukrotnie, jak małe dziecko, dlaczego, dlaczego, dlaczego?).

7. Sparringpartner



Sparring. Ta trzecia osoba, to w tej metaforze kapituła stopnia (fot. z archiwum Kuriera Ilustrowanego / NAC)

Opiekun może również pełnić rolę sparringpartnera. W sportach walki to osoba, której zadaniem jest staczać walki treningowe z zawodnikiem, stawiając mu maksymalny opór z zadaniem minimalnych obrażeń. W roli opiekuna może przejawiać się poruszaniem tematów trudnych, takich jak pornografia, życie w czystości, kryzys wiary, radzenie sobie z emocjami, relacje z płcią przeciwną czy rodzicami. Oczywiście należy to zrobić z wyczuciem. Może okazać się, że ktoś ma na tyle skomplikowaną sytuację, że będzie potrzebował skorzystać z pomocy specjalisty w danej dziedzinie (np. ksiądz, lekarz, psycholog, terapeuta, dietetyk). Warto to wtedy zaproponować.

8. Plan współpracy

Na początku warto by opiekun jasno powiedział jakie ma oczekiwania np. co do planu współpracy, jak często chce się spotykać. Niech podopieczny też powie, jak to widzi ze swojej strony, dlaczego wybrał akurat Ciebie i czy dobrowolnie zgadza się na to, co mu zaproponowałeś.

Po każdym spotkaniu możecie aktualizować stan próby. Zaznaczać na karcie, co podopieczny już wykonał, co należało zmienić, a co jest zadaniem na kolejny miesiąc. Pod koniec próby będziecie mogli łatwiej prześledzić proces wykonania każdego zadania. Może to być ważna nauka, pod warunkiem, że udało się wam prowadzić systematyczną pracę.

9. Pozytywne oddziaływanie

Jako opiekun dobrze jest podkreślać także drobne sukcesy podopiecznego przez pozytywne oddziaływanie. Choćby docenianie czyjegoś trudu, pracy i że jednak zabrał się za jakieś zadanie. Powiedzenie prostego „dobra robota” czasem wystarczy, by kogoś zachęcić do dodatkowego wysiłku. Innym razem może coś nie wychodzić, ale to często jest szansa, by pokazać coś w kategoriach nie porażki czy błędu, ale lekcji z nauką.

Podsumowanie

Mam nadzieję, że powyższa lista praktyk i przemyśleń pomoże Ci być trochę lepszym opiekunem. Często, jeżeli ktoś zostaje opiekunem pierwszy raz, postępuje tak jak opiekunowie, których do tej pory miał. Warto to pamiętać, ile pozytywnych i godnych polecenia praktyk Twój podopieczny, a może w przyszłości też opiekun, będzie mógł nauczyć się od Ciebie przez przykład własny. Jeżeli uda Ci się znaleźć chociaż jedną wskazówkę, którą zastosujesz w praktyce i się sprawdzi, podziel się nią z innymi instruktorami.

[Jakub Sabak](#)

Były drużynowy 82 WDHy Zbroja potem hufcowy WHHy Grochów. Kilukrotny członek kadr kursów Agricola oraz podharc mistrzowskiego HD. Od wielu lat działa w kapitułach st. HO, HR oraz Komisji Instruktorskiej.