

# Jak uniknąć trudnych sytuacji w czasie zajęć? Kilka słów o kontrakcie.

Dlaczego warto jest mieć kontrakt?

- Jest to zbiór zasad, na które umawia się grupa i do których można się odwołać w czasie trwania zajęć;
- określa warunki, które są ważne dla uczestników zajęć;
- daje poczucie bezpieczeństwa.

Jak tworzyć kontrakt?

Powiedz, co to jest kontrakt i czemu służy, a następnie ustal z grupą zasady ważne dla ciebie i uczestników. Możesz kolejno wypisać wszystkie proponowane zasady, a następnie sprawdzić, czy każdy się na to zgadza. Przy każdej proponowanej zasadzie możesz konsultować też jej ostateczny zapis. Koniecznie sprawdź, czy każdy z uczestników wyraża zgodę na zapisaną zasadę. Jeżeli są jakieś wątpliwości, omów je z grupą.

Kontrakt powinien być otwarty – zostaw przestrzeń na dopisanie zasady, która może okazać się ważna już w trakcie trwania zajęć.

Staraj się budować kontrakt w oparciu o pozytywne, np. „PRZYCHODZIMY PUNKTUALNIE” zamiast „NIE SPÓŹNIAMY SIĘ”, ale pracując z młodzieżą warto jest dokładnie nazwać i określić, czego nie robimy np. słuchamy się, czyli nie przerywamy, nie komentujemy.

Bądź konsekwentny w egzekwowaniu ustalonych zasad!

Co na przykład może znaleźć się w kontrakcie:

- Zasada punktualności – przerwa 10 min oznacza 10 minut
- Nie rozmawiamy przez telefon i nie sprawdzamy nic w telefonie – wyciszamy telefony (Uwaga! Wyjątek może stanowić sytuacja, gdy ktoś czeka na ważną dla niego informację)
- Poufność – to, co się dzieje na zajęciach, pozostaje tylko między uczestnikami
- Używamy argumentów, a nie ocen

## Z doświadczenia trenera: Dlaczego zawieram kontrakt?

Łukasz Wojtacha: Kontrakt jest dla mnie fundamentem zajęć. Tak jak osobom oglądającym arcydzieła architektury rzadko przychodzi na myśl, by zapytać przewodnika o fundamenty danej budowli lub się nimi zachwycać, tak dla wielu osób na warsztatach edukacyjnych kontrakt to strata czasu, bo przecież nie po to tutaj przyszliśmy. Jednak prawda jest inna. Dawni architekci przykładali dużą wagę do stawiania fundamentów, gdyż pragnęli, aby ich dzieło przetrwało wiele lat. To, jaki kontrakt zawiąże z grupą podczas prowadzonych zajęć, wpłynie na ich przebieg. Uświadomienie uczestnikom

realnego wpływu kontraktu na to, co się za chwilę będzie działo, pozwala na uniknięcie wielu frustracji oraz sytuacji kryzysowych.

Bardzo często podczas warsztatów w uczestnikach uaktywniają się różne emocje. Próbują oni wówczas znanymi sobie metodami pozbyć się narastającego w nich napięcia. Doprowadza to niejednokrotnie do oceniania czyjegoś zachowania, zamiast dawania konstruktywnej informacji zwrotnej. Stosują wtedy zasadę używania komunikatów „JA” – tzn. nazwanie swoich emocji wywołanych konkretnym zdarzeniem oraz wyrażenie swojej potrzeby czy prośby w związku z tą sytuacją. Nasze samopoczucie wpływa na to, jak przyswajamy wiedzę. Stres i napięcia blokują możliwości intelektualne człowieka, które uaktywniają się, kiedy czujemy się bezpiecznie, komfortowo. Zawieranie kontraktu ma na celu wzmocnienie naszej świadomej dyspozycyjności podczas zajęć.

Magda Kamieniecka: Rzadko używam słowa kontrakt. W zasadzie bardzo rzadko. Rozpaczynam spotkania, mówiąc: „Potrzebuję dowiedzieć się, co może być dla was ważne, o czym powinnam wiedzieć, tak by nam się dobrze pracowało. Rozumiem, że znacie się i macie swoje zwyczaje, których ja nie znam, więc jeśli możecie, powiedzcie mi proszę o nich”. Tak przeważanie zaczynam spotkania z gimnazjalistami, kiedy młodzież jest z jednej klasy lub też z różnych, ale są uczniami danej szkoły. Często panuje cisza, ponieważ młodzież nie jest przyzwyczajona do tego, żeby ustalać na wstępie zasady. W takiej sytuacji ja mówię o zasadach ważnych dla mnie: „Dla mnie jest ważne, by móc usłyszeć opinię każdego z was, dlatego chcę umówić się z wami, że kiedy mówi jedna osoba, to pozostali słuchają. Kiedy mówi kilka osób, nawet szeptem, ja się rozpraszam i jest mi trudno skupić się na tym, co akurat mówi ktoś z was. Czy możemy zapisać taką zasadę: mówi jedna osoba, a pozostali słuchają?” Dzięki temu już na wstępie mogę pokazać uczestnikom, że ich zdanie, opinie, przyzwyczajenia są dla mnie ważne. Jest to narzędzie, które pozwala nawiązać kontakt wzrokowy z każdym uczestnikiem – zawsze potrzebujemy uzyskać zgodę każdego na wprowadzane zasady.

Wprowadzanie kontraktu daje mi szansę usłyszeć coś bardzo ważnego, o czym bez wprowadzenia zasady np. poufności bym nie usłyszała. Zapewnienie grupy, że to, co mówimy, pozostaje między uczestnikami, jest załącznikiem budowania poczucia bezpieczeństwa.

Kontrakt eliminuje potrzebę upominania, zwracania uwagi, ponieważ wprowadza możliwość odwoływania się do zasad, co do których jest zgoda. Wystarczy gest, wymowne spojrzenie na zapisaną zasadę, która mówi np. o tym, że podczas rozmowy nie korzystamy z telefonów. Wprowadzając kontrakt, możemy na wstępie wyeliminować pewne niejasności i niezręczności. Kontrakt jest narzędziem grupy i dla grupy. Uczestnicy także mogą odwołać

Marcin Chydziański: Kontrakt zawieram dla... świętego spokoju. Dzięki temu, że każdy uczestnik zajęć zgodzi się na proponowane lub ustalone wcześniej zasady, mam spokój z tym, że nie muszę występować w roli strażnika zasad. Oczywiście jako trener muszę być czujny, muszę konsekwentnie przestrzegać ustaleń itd. Ale w sytuacji trudnej, w sytuacji, kiedy ktoś łamie ustalone zasady, wystarczy najczęściej, że odwołam się do nich. „To nie mnie przeszkadza, że rozmawiasz na boku, to po prostu jest nasza umowa. Jesteśmy tu po to, żeby się wspólnie czegoś nauczyć, a do tego potrzebna jest nasza wzajemna uważność”. 99,99% potencjalnych sporów zostaje dzięki temu rozładowana bez konfliktu. Widać z tego, że przy zawieraniu kontraktu bardzo pomaga odwołanie się do celu zajęć.

W jakiej formie zawierać kontrakt? Czasem warto na to przeznaczyć więcej czasu (np. jeśli naszym celem jest aktywizacja jakiejś społeczności, wspólne budowanie kontraktu może być narzędziem uświadamiającym uczestnikom, że mają wpływ na swoje życie), czasem tego czasu nie mamy i należy to zrobić w ciągu minuty, np. korzystając z zestawu obrazków. Nie zmienia się tylko jedna rzecz – kontrakt obowiązuje wszystkich obecnych, niezależnie od ich roli. Jeśli ich rola jest specyficzna (np. obserwatorzy), należy również określić to w kontrakcie.

### **Z doświadczenia trenera: Kiedy pomógł mi kontrakt?**

Łukasz Wojtacha: Projekt „Marzenie” był cyklem warsztatów dla młodzieży w wieku 14–21 lat z umiejętności tworzenia, realizacji i ewaluacji projektów. Warsztaty prowadzone były non-profit (zero kosztów uczestników, zero zysku dla prowadzących). Jako grupa trenerów chcieliśmy przetestować opracowaną metodologię, o czym młodzież została poinformowana w trakcie zawierania kontraktu. Podczas ustalania wspólnych zasad wyły od młodzieży hasła m.in. o partnerskim traktowaniu się nawzajem, współodpowiedzialności za to, co dzieje się w grupie, oraz dawaniu od siebie maksimum zaangażowania. Po pierwszych dwóch dniach warsztatów, tuż po zakończeniu zajęć na sali zostali sami trenerzy, więc to im przypadło w udziale uprzątnąć użyczoną na zajęcia przestrzeń. Spowodowało to odwołanie się w trzecim dniu do kontraktu, a zwłaszcza do wspomnianych wcześniej punktów. Zapytaliśmy, czym jest dla nich partnerstwo, współodpowiedzialność, czy też dawanie z siebie na maksa. Pozwoliło to na chwilę refleksji nad deklaratywnością naszych zobowiązań, słów. W efekcie, chociaż projekt trwał jeszcze kilka tygodni, to kiedy spadała różnym uczestnikom

motywacja do wspólnego działania, młodzież wspierała i motywowała siebie nawzajem. Dało to nam, prowadzącym, możliwość wyjścia z roli „strażników zasad”.

Magda Kamieniecka: To był warsztat dla seniorów, słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Przy omawianiu kolejnych zasad pojawiała się kwestia, jak my, trenerki mamy zwracać się do uczestników (istotna tu była kwestia wieku). Od grupy, której uczestnicy mówili do siebie po imieniu, wyszła propozycja, by stosować tę zasadę do wszystkich. Grupa zaproponowała, by zapisać „zwracamy się do siebie po imieniu”. Inny przykład, z zajęć dla gimnazjalistów. Na początku, chcąc prosić o ciszę, uczestnicy mówili „cicho bądź”, ale dzięki kontraktowi wiszącemu na ścianie zaczęli dbać o utrzymanie zasady „mówi tylko jedna osoba, pozostali słuchają”. Kilukrotnie odwoływałam się do zasady zapisanej w kontrakcie, co zaowocowało zmianą sposobu komunikowania się młodzieży między sobą. Do osoby, która przerywała, młodzież zaczęła zwracać się np. „Jasiek, kontrakt”.

Marcin Chydziański: Kontrakt pomaga mi za każdym razem, kiedy ktoś dużo mówi. Zdarzają się osoby, które z różnych względów nie dbają o czas innych osób. Mówią długo, wchodzą w dygresje, metafory, rozbudowane opisy. Odwołanie do kontraktu pozwala mi zachować partnerską relację, ale również autorytet. Nie tworzy się nerwowa atmosfera, a osobie mówiącej trudno polemizować, ponieważ to nie trener ją upomina, tylko potrzeba grupy nie może być spełniona z powodu braku czasu, jaki zostaje dla innych.

## Information about the resource

Publisher: Fundacja Nowoczesna Polska

Rights: Creative Commons Attribution – Share Alike

Publikacja zrealizowana w ramach projektu Trenerzy Edukacji Medialnej, dofinansowanego ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Resource prepared using [MIL/PEER](#) editing platform.

Source available at <http://milpeer.eu/documents/59/>