

Träningshandbok



Utbildningshandboken har utarbetats som ett resultat av Erasmus+ vuxenutbildningsprojekt
"From I to We – Enhancing Social Relations by Creativity" (2021-1-EE01-KA220-ADU-000029579).

Officiell hemsida: <https://psyhokraama.ee/projektid/from-i-to-we-2021-2023>

Kontak: pdi@psyhokraama.ee

Europeiska kommissionen ansvarar inte för innehållet i denna publikation

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Beskrivning av projektet	4
Utbildningskoncept	6
DAG 1	8
Lärandemål	8
PROGRAM	8
MATERIAL	12
Filosofi och principer för sociometri	12
Tele och möte	22
Lärande med kreativa aktionsmetoder i grupp	24
Vuxnas lärande och kreativa aktionsmetoder	26
Lärmiljöer	28
DAG 2	29
Lärandemål	29
PROGRAM	29
MATERIAL	37
Grupputveckling	37
Självstyrt lärande	40
DAG 3	45
Lärandemål	45
PROGRAM	45
MATERIAL	50
Kreativa aktionsmetoder	50
DAG 4	54
Lärandemål	54
PROGRAM	54
MATERIAL	59
Psykologiska hinder för lärande	59
DAG 5	62
Lärandemål	62
PROGRAM	62
MATERIAL	66
Utvärdering och bedömning	66
Etiska problem	67
RIKTLINJER FÖR ONLINEUTBILDNING	69
Forskning	71

Beskrivning av projektet

Behovsanalys:

Under Covid-19, sedan mars 2020 i Baltikum och Norden, har mänskliga relationer förändrats. Personliga möten ansikte mot ansikte har begränsats och delvis till och med förbjudits.

Den typen av restriktioner riskerar att stärka individfixering och isolering. Mänskliga aktiviteter såsom lärande och utveckling uppstår och sker i handling och i relationer mellan människor vilket är avgörande för att bibehålla och stärka motståndskraft och individuellt välbefinnande.

För att möta de utmaningar som den nya situationen har inneburit behöver vi utveckla nya färdigheter och kompetenser. Och yrkesverksamma, som stöder individer och grupper i deras utveckling och lärande, behöver både teoretiska begrepp och praktiska verktyg för att komplettera sina yrkeskompetenser. Nu när pandemin långsamt slutar behöver vi fortfarande kunskap om hur man kombinerar online och fysiska möten i undervisnings- och inläringssituationer. Lärare och lärare behöver egna praktiska erfarenheter av kreativa arbetsätt, reflektera över erfarenheterna, själva skapa koncept och experimentera med dem i praktisk handling för att i sin tur kunna stödja andras lärande och utvecklande av kreativitet och sociala relationer. I denna utbildningsmodul skapas denna typ av erfarenhet i lärsituationen som sedan reflekteras, konceptualiseras och praktiseras i en gemensam process. Sedan tidigare används utbildning i och lärande genom, kreativa aktionsmetoder i seminarier och utbildningar som skett vid fysiska möten.

Nu i tider med begränsad interaktion tvingas vi - lärare av dessa metoder, färdigheter och kompetenser - att hitta nya medier för undervisning och lärande. Vi behöver utveckla och modifiera undervisningsmetoder och stöd för inlärningsprocessen som både passar in i nya medier och former, och fullt ut utnyttjar de möjligheter som dessa erbjuder. Syftet med projektet är att hitta media, former och applikationer som möjliggör att alla aspekter av kreativa aktionsmetoder används både online och vid fysiska möten.

Målgrupper: Utbildningsmodulen riktar sig till vuxenlärare.

Innovationselement:

1. Utbildningsmodulen är en ny produkt som ännu inte finns i målfältet.
2. Kreativa aktionsmetoder kopplade till metakognitiva färdigheter i att relatera till andra är ett nytt ämne och det öppnar ett nytt perspektiv i fråga om kreativitet och socialt lärande.

Träningen har 4 delar

1. 3 seminarier (2+2+1 dagar) under en period av 2 månader: 5 dagar, totalt 40 inläringstimmar
2. Självstudier och reflektioner under processen: 3 dagar, totalt 24 timmar
3. Övning mellan seminarier består av
 - a. reflektera och medvetet utforska nya handlingsätt i sociala situationer i privatlivet (5 timmar)
 - b. öva och reflektera lärt innehåll och metoder i yrkesutövningen (15 timmar)
4. Lärandet stöds på en e-learning-plattform, vars lämplighet för metoder och kontakt- och onlineseminarier testas under projektets gång.

- Modul I** (2 dagar) online eller ansikte mot ansikte
Modul II (2 dagar) online eller ansikte mot ansikte
Modul III (1 dag) online eller ansikte mot ansikte

Arbetstid: **8 utbildningstimmar** (45 min/tim)

Förväntad effekt:

1. Yrkesverksamma lärare ökar sin kompetens att hantera nya svåra utmaningar som de ställs inför i samt sin förmåga att se välkända svåra utmaningar ur nya perspektiv och finna sätt att hantera dem adekvat.
2. Utbildningen utvecklar deltagarnas reflekterande, metakognitiva färdigheter i relation till andra,
3. Yrkesverksamma har färdigheter och metoder för att träna och stödja utvecklingen av
4. Metakognitiv kompetens hos sina elever/studenter, och därmed stärka deras kompetens i sociala situationer,
5. Stärkt kompetens att relatera till andra minskar risken för isolering och öppnar fler möjligheter för inkludering,
6. Utbildningsorganisationerna kan organisera utbildningar på ett effektivare sätt för att a) stödja yrkespersoner i deras arbete och b) hjälpa studerande och klienter att klara sig bättre i sin nuvarande situation och socialt nätverk,
7. Ett lärande/undervisning som har ett holistiskt förhållningssätt och inkluderar flera sinnen har enhållbar effekt.

Utbildningskoncept

FROM I TO WE, , förbättra sociala relationer genom kreativitet Erasmus+ -projektet

Vi människor föds i relationer, växer, lär och utvecklas i relationer, blir sjuka och helade i relationer , lever våra liv i relationer och dör i relationer. Vi är sociala varelser.

I detta projekt skapar vi tillsammans en utbildning för vuxenutbildare för att berika deras yrkeskompetenser i att leda och använda lärgrupper som resurser för lärande. För detta använder vi Morenianska kreativa aktionsmetoder, som bygger på psyko- och sociodrama och sociometri.

Grundtanken är att individers lärande avsevärt kan berikas, stärkas och förstärkas i sociala relationer, när relationerna i gruppen är trygga, öppna och olika nog. Kamrater i en inlärningsgrupp kan bli medinlärningsagenter. Lärare kan vara resurser, mentorer och facilitatorer för lärande för både individer och hela gruppen.

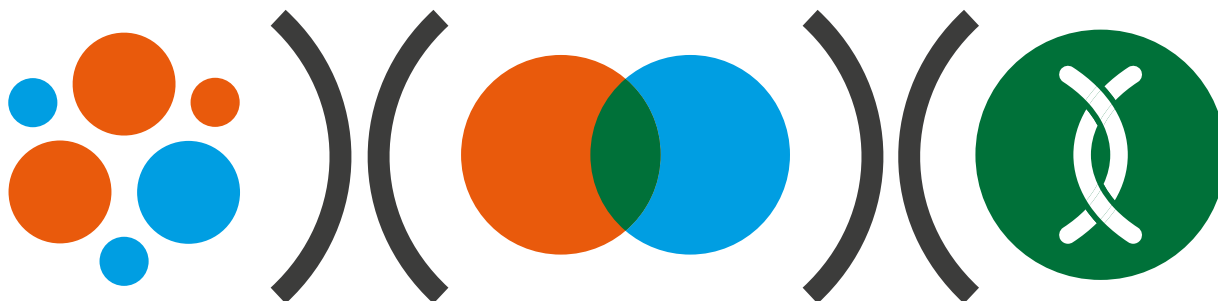
Lärande avser att göra något på ett annat sätt eller något nytt på ett lämpligt sätt.

Detta kräver att relationerna mellan gruppmedlemmarna är sådana att osäkerhet och ett icke-vetande sinestillstånd accepteras och stöds av hela gruppen. Detta möjliggör delad beredskap för samskapande, att bilda något nytt tillsammans.

Vuxnas lärande bygger på erfarenheter. Vissa erfarenheter är förflutna eller händer i framtiden (förväntningar).

Vissa erfarenheter är här och nu. Effektiv undervisning och lärande kan aktivera alla erfarenheter och använda dem som läromedel här och nu. Vi kan använda, inte bara den kognitiva delen av upplevelsen, utan också rörelse, känslor och sociala relationer för att stärka och diversifiera lärandet.

I I2W-utbildningsprogrammet skapar vi en holistisk inlärnings- och undervisningsmodell. Vi kombinerar teori och metoder för psykodrama och sociometri, som betonar sociala relationer och holistisk erfarenhet av lärande, till erfarenhetsinläring av vuxna, särskilt Kolbian Modell för vuxnas lärande. Således utvidgas det individuella lärandet till hela gruppens lärande genom hur gruppen leds och formas.



Effekterna av I2W-utbildningsprogrammet har beforskats, och det är effektivt! En av de viktigaste frågorna för deltagarna i pilotutbildningarna var hur man använder aktionsmetoderna på ett sådant sätt att de inte blir en negativ erfarenhet utan stöder lärande på ett positivt sätt. Vår holistiska inlärnings- och undervisningsmodell gör alla typer av upplevelser levande här och nu så denna oro för vuxenutbildare är motiverad. Du behöver veta från vilka perspektiv och hur starkt du aktiverar upplevelser för optimal nivå av lärande i grupper.

Effektiva metoder att arbeta med i fysiska möten och online presenteras i denna handbok. Genom att följa instruktionerna och förstå teorin minimeras riskerna med att använda erfarenheter som resurser för lärande.

För ytterligare information om utbildningen, vänligen kontakta psykodramautbildningsinstitutet i Baltikum och Norden, som deltog i samskapandet av I2W-programmet.

DAG 1

Lärandemål

Kunskap:

- förstår filosofin och principerna för sociometri och lärande
- känner till grunderna i vad som främjar en bra lärmiljön
- känner till vikten av både individuella och gruppmål för lärande

Färdigheter:

- kan aktivera och stödja gruppens inbördes relationer som aktiverar och stöder tele och encounter (se teoridelen)
- kan skapa väsentliga förutsättningar för goda lärmiljöer
- kan använda 2-3 konkreta metoder och verktyg för erfarenhetsinläring och gruppbildning på ett adekvat sätt.
- kan stödja både individer och grupp i att formulera mål för lärande.
- kan stödja både individer och grupp i att ta ansvar för sitt lärande

Attityder:

- är intresserad av att formulera mål för arbetet
- har en positiv inställning till att stödja lärande på gruppnivå

PROGRAM

BYGGA LÄRGRUPPEN – filosofi och praktik

- A. Introduktion
- B. Kontrakt
- C. Lära känna varandra och bygga gruppen
- D. Filosofi och principer för sociometri: tele och möte
- E. Vuxnas lärande och kreativa aktionsmetoder
- F. Lärmiljöer
- G. Sätt mål

A: INLEDNING

15 min

Välkommen, introduktion av lärare och utbildning, utbildningens mål , Struktur

B: KONTRAKT

15 min

Målet med utbildningen, överenskommelse om konfidentialitet, närvaro (inklusive schema och enheter), ansvar (inklusive läxor)

Online:

- Kameror är på hela tiden
- Stäng av mikrofoner om du inte talar eller om du är säker på att det inte finns något bakgrundsljud

C: LÄRA KÄNNA VARANDRA OCH BYGGA GRUPPEN

60 min

Alternativ I

Övning:

1. Introduktion i cirkel – namn + var kommer du ifrån?
2. Sociometriskt val – vem i den här gruppen känner du längst?
3. Par: presentera dig själv (Ta rollen av en annan person och gör det)
4. Par: presentera dig själv (Ta rollen av ett objekt och gör det)
5. Grupper om 4: Varför är du här? Hitta något ni har gemensamt

Alternativ II

Övning:

1. Dela upp den stora gruppen i grupper om 5 (var och en från ett annat organisation) och presentera dig själv.
2. Samling i storgrupp och bilda nya grupper med samma instruktion men den här gången väljer du ett objekt som kan berätta något om dig.
3. Samling i storgrupp och bilda nya grupper och presentera dig själv som någon du inte är, dvs i rollen av någon annan(t.ex. en kollega).
4. Samling i storgrupp och bilda nya grupper med frågorna: Varför är du här?
5. Hitta något ni har gemensamt och gör en skulptur som ni kan presentera i den stora gruppen.
6. Samling i storgrupp och presentera skulpturerna . De andra grupperna kan kommentera och reflektera över vad de ser.

KAFFE

Övning:

1. Spektrogram: Hur mycket använder du aktionsmetoder idag som gruppleddare
2. Step-in sociometri för att lära känna varandra
 - Placera alla som står i en cirkel.
 - Välj ett tema ni samtalar om, Vem är du något som inte handlar om yrke
 - Ledaren börjar med att säga något om sig själv något den tycker om som är viktigt för mig (jag trivs i naturen, Jag tycker om att resa, dansa och liknande) de som också gör det tar ett steg in också och tar ett steg in i cirkeln
 - Alla som håller med kliver också in i cirkeln. Om de vill kan de säga en förklaring till varför är en stor grupp låt bara några säga något om deras skäl. Gå ett varv runt först och sedan ett till.
 - 2 vad gör du för att må bra? Vad är viktigt för dig att må bra. Vad hoppas du på för framtiden, Vad är viktigt för dig för att du ska trivas i en grupp
 - Nu kan alla, en i taget, uttala sig om hur det är att vara i en grupp och/eller vad de behöver för att känna sig trygga

Övningarna ovan förklaras mycket snyggt på youtube-videor gjorda av Scott Giacomucci

Spectrogramme: <https://youtu.be/-lmysRgWF2Y>

Step-in socometry: <https://youtu.be/UEjYzIT-b0Y>

Och här är ytterligare en som är mycket lämplig för detta ändamål

Åsiktskartan eller "floorcheck": <https://youtu.be/nA47xvp2V5Y>

Föreläsning om filosofi och principer för sociometri (teori)

- Aktionsteori
- Rollteori
- Spontanitet-kreativitetsteori
- Sociometri
- Utvecklingsteori

KOLB

Träna i par: Jag ser/hör, då tänker jag och det får mig att känna /känna

Denna övning handlar om närvaro här och nu. Vi försöker sätta oss in i andras situation och vi försöker förstå hur jag påverkas när jag möter andra. (Detta är något som är grundläggande för empati) Vi måste ta hand om oss själva. Vår närvaro är deras bästa medicin.

Vi upplever allt i vår omgivning, vi skapar mening av det (har tankar om det) och att det påverkar oss.

Samtidigt har vi inte kontroll över den andres process. Därför ska du inte svara och följa upp de andras "fel tolkning", bara ta emot det och reglera dig själv innan du delar.

Gå i par och sitt framför varandra. Välj vem som ska vara A och B. Håll ögonkontakt. Börja med att A säger vad hen ser/hör, tänker och hur det får hen att uppleva/känna. B tar bara emot vad A säger utan att tolka eller svara. Sedan fortsätter B med vad hen ser/hör, tänker och vad det får hen att uppleva/känna.

Och A tar emot utan att kommentera.

Dela i grupper om 6 personer och kom tillbaka till stor grupp och låt oss höra från grupperna några reflektioner.

Föreläsning om tele och möte (teori)

LUNCH

E: VUXNAS LÄRANDE OCH KREATIVA AKTIONSMETODER

90 min

Föreläsning om lärande med kreativa aktionsmetoder i grupp (teori) med handling

FIKA

F: LÄRMILJÖER

45 min

Övning:

- Andas och dra dig till minnes en meningsfull inlärningsupplevelse
- Grupper om 5: dela minnena med varandra + Skapa och presentera en scen eller skulptur
- Föreläsning om teorin om lärmiljöer (teori)

Dela dina tankar i par

1. Vad påverkar ditt lärande i denna utbildning?
2. Vilken typ av inlärningsmiljöer har du "hemma" och hur kan du påverka den?
3. Svårhanterliga situationer som lärare / gruppledare

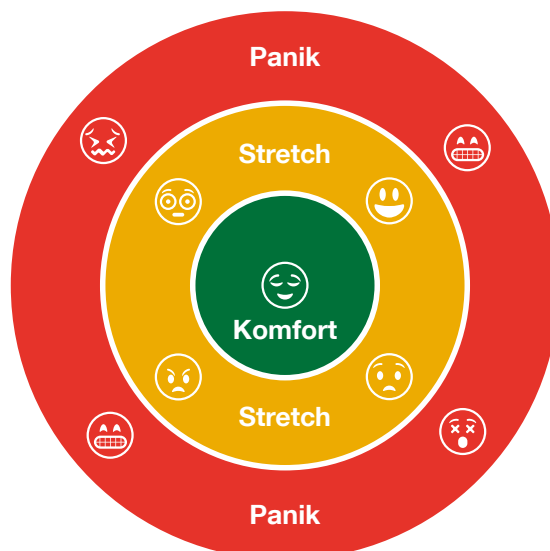
G: GOAL SETTING

45 min

Be aware of that this exercise can be done earlier or later depending on the group process and its adequacy.

Exercise: personal goal setting

Make two lists one of Hopes and one of risks/fears Use the floor if you meet IRL or a white board. If you meet online use Miro or whiteboard in zoom. Divide the objects on the list and place them into comfort zone, stretch and panic (This is a variant of the windows of tolerance. Or rather could be related to it) (It can also be related to **Vygotskij** zone of proximal development)



Reflektera över vad ni har skapat i grupper om 2-4 personer

MATERIAL

Filosofi och principer för sociometri

Under hela manualen kommer vi att prata om och hänvisa till "gruppen". Morenos förståelse av gruppen är en av de viktigaste delarna i vad metodiken i denna handbok bygger på. Morenos idé är att vi blir medskapare och lärande agenter för varandra genom idén om mervärdet av de enskilda medlemmarna som går samman och bildar gruppen. Matematiken ändras här från den vetenskapliga förståelsen, $1 + 1 = 2$, till Morenos förståelse; $1 + 1 = 3$. Detta betyder; Person A och person B kommer med sina individuella färdigheter och förmåga att förstå innehållet i utbildningen. Dessa färdigheter och förmågor kommer till viss del alltid att skilja sig från person till person. Mervärdet, "3", är när vi sammanfogar våra färdigheter och förmågor och får en ny och större förståelse än bara A och B bredvid varandra. I en spontan grupp, där vi samarbetar och lär oss att se de olika medlemmarnas perspektiv, kan vi samskapa och bredda vår perception, förståelse och förmåga att omsätta lärandet i handling. En grupp är alltid summan av alla deltagare + en.

Den ena är mervärdet av att samarbeta

Följande innehåll hänvisas från Giacomucci, S. (2021). Social work, Sociometry, and Psychodrama in Counselling, Coaching and Education (https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-981-33-6342-7_4)

Filosofiska underlag för Morenos arbete

Medan vissa moderna psykoterapeuter är medvetna om teknikernas bidrag från J. L. Moreno (se fig. 4.1), är de flesta omedvetna om att psykodrama är ett omfattande system av teori, filosofi och tekniker.

My philosophy has been misunderstood. It has been disregarded in many religious and scientific circles. This has not hindered me from continuing to develop techniques whereby my vision of what the world could be is established in fact. It is curious that these techniques—sociometry, psychodrama, group therapy – created to implement an underlying philosophy of life have been almost universally accepted while the underlying philosophy has been relegated to the dark corners of library shelves or entirely pushed aside. (Moreno, 2019, p. 175)

En del anser att psykodrama är ett av de mest komplexa psykoterapisystemen (von Ameln & Becker-Ebel, 2020). Psykodrama bygger på flera teorier, inklusive aktionsteori, rollteori och spontanitet-kreativitetsteori. Medan psykodrama är utrustad med sin egen teoretiska grund, eftersom den är mycket processdriven med många kliniska tekniker, kan den anpassas för att innehålla teoretiskt innehåll i något annat teoretiskt system.

Psykodramatiker har integrerat psykodrama med många andra modaliteter eller teoretiska system, inklusive: kognitiv beteendeterapi (Hammond, 2007; Treadwell, Dartnell, Travaglini, Staats, & Devinney, 2016; Treadwell, 2020), Freudiansk psykoanalys (Brown, 2007; Cortes, 2016), jungiansk psykologi (Gasseau & Scategni, 2007), objektrelationsteori (Holmes, 2015), positiv psykologi (Tomasulo, 2011), 12-steps och missbruksramar (Dayton, 2005; Giacomucci, 2017, 2020a; Giacomucci, Gera, Briggs, & Bas, 2018; Miller, 2007), traumaterapi (Dayton, 2005, 2015; Giacomucci och Marquit, 2020; Hudgins, 2017; Hudgins & Toscani, 2013;

dramaterapi (Casson, 2007; Landy, 2017), familjesystemterapi (Anderson & Carnabucci, 2011; Chimera, 2007; Gershoni, 2003), EMDR-terapi (Bradshaw-Tauvon, 2007), musik therapy (Moreno, 1999) och konstterapi (Peterson, 2003).

På samma sätt kan grundläggande teorier om socialt arbete integreras med psykodramapraxis. Bitel (2000) skriver: "Socialt arbete i grupp är en arena för gränslös kreativitet. Genom att se grupparbetet som en scen för skapandet av otaliga berättelser, drama, kamper och resolutioner, blir den sociala grupparbetaren en konstnär i sin egen medium" (s. 79).

Detta avsnitt beskriver kärnan i moreniansk filosofi som är väsentlig förståelse innan han engagerar sig i hans metoder för sociometri och psykodrama. Moreno hade blandade känslor om att hans metoder anpassades till den vanliga kulturen, medan hans filosofi försumrades. Zerka Moreno skriver 1969:

Substitute theories are false and misleading as they abrogate or abort the complete execution of the methods. Moreno's position was therefore "take my ideas, my concepts, but do not separate them from their parent, the philosophy; do not split my children in half, like a Solomonic judgment, love them in toto, support and respect the entire structure upon which they rest." (p. 5)

Den mänskliga naturen, den kosmiska människan och gudomen

Morenos filosofi är i grunden en existentiellistisk förståelse av den mänskliga naturen och människans plats i kosmos. Moreno påverkades starkt av Einsteins inkludering av gudsmedvetande i hans matematiska och vetenskapliga förståelse av världen. Moreniansk filosofi hävdar att människor inte bara är biologiska, psykologiska och sociala varelser, utan också kosmiska varelser. Morenos konceptualiseringar av krafter som påverkar människor går utöver psykodynamik och sociodynamik för att inkludera kosmodynamik (von Ameln & Becker-Ebel, 2020). Han förklarade "varje man är ett geni" - det finns bara genier (Moreno, 2019, sid. 12). Morenos nyutkomna titel *Autobiography of a Genius* kan låta egoistisk och storslagen; Men hans avsikt är att höja alla till att uppleva sig själva och alla omkring dem som ett geni.

In declaring the essential nature of the genius, Jacob Levy Moreno declares that you are a genius – that all humans are genius. He calls upon all human beings to recognize their creative genius and co-create a better world. This call to action comes at a pivotal time in the history of our world: will we survive? (Schreiber, Kelley, & Giacomucci, 2019, pp. 9–10)

Morenos försök att stärka människors självkänsla började inte med utropet att alla är ett geni. Han började med det ännu djärvare uttalandet att Gudomen finns inom varje person.

Hans tidiga arbete innan han immigrerade till USA som väsentligen andligt och existentiellt orienterat. Han var djupt påverkad av världsreligioner, helgon, Jesus, Buddha, hans familjs judiska arv och hans mors andlighet. Hans idé om en helare var nära besläktad med Jesus, en resande mystiker som går för att möta människorna där de är, snarare än en läkare som psykoanalyserar en patient på en soffa. I "Who shall survive?" skriver han:

I did not think that a great healer and therapist would look and act the way Wagner or Freud did. I visualized the healer as a spontaneous-creative protagonist in the midst of the group. My concept of the physician as a healer, and that of theirs were very far apart. To my mind, persons like Jesus, Buddha, Socrates, and Ghandi were doctors and healers; for Freud they were probably patients. (1953, p. xxvii)

När han studerade utvecklingen av begreppet Gud gav han en ny utvecklingslinje för att förstå gudomen. Han betonar att Gamla testamentets uppfattning om Gud var en avlägsen och osynlig gudom ("He-God"), och att Nya testamentets Gud var mänsklig, kärleksfull och närvarande ("Thou-God"). Han förklarade att den enda naturliga utvecklingen av Gudsiden var en förståelse av människor som Gud ("I-God") (Moreno, 1921, 2019). Hans tidiga arbete kulminerade med en publikation från 1921 med titeln "The Words of the Father", som skisserade hans andliga åsikter. Moreno försökte omsätta dessa åsikter i handling genom att behandla alla som om de var Gud och hade samma gudomlighet och förmåga till kreativitet. Medan vissa kan avskräckas av hans andliga åsikter, höjde han i huvudsak varje människas värdighet och värde i spetsen för sitt filosofiska system och inställning till samhällsproblem. Förutom att se varje människa som Gud, skrev Moreno också om en gudom, den ultimata skaparen.

Han skriver att hans fascination för Gud började i hans barndom - vilket ledde till vad han beskrev som sitt första psykodrama vid 4 års ålder när han och hans vänner började anta en himmelsk scen med Moreno i Gudsroll. Senare som ung vuxen kunde man hitta Moreno som uppmuntrade andra barn i Wiens parker att rollspela som Gud genom improviserad dramatik. Moreno föreslår upprepade gånger för sina läsare att hans sociometriska och psykodramatiska system inte kan förstås fullt ut utan att först förstå hans andliga åsikter. "Jag hade föreställt mig Gudomen som universums huvudperson och gjort det första sociogrammet, Gudomens sociogram." (Moreno, 2019, s. 174).

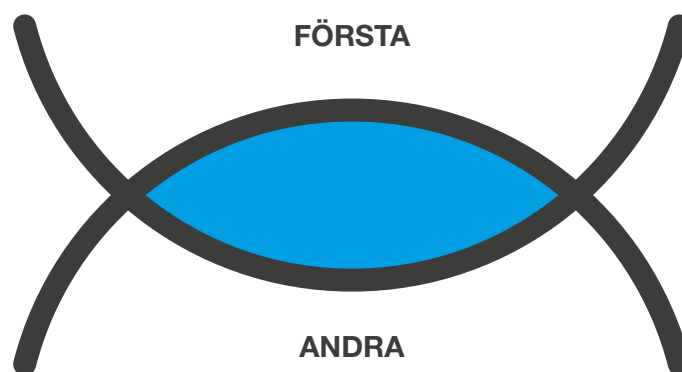
I tried the sociometric system first on the cosmos. God was a super sociometrist. The genesis of sociometry was the metric universe of God's creation, the science of "theometry". What I know of sociometry I learned first from my speculations and experiments on a religious and axiological plane. (Moreno, 2019, p. 28)

I dessa citat från hans självbiografi kan vi se påverkan av hans andlighet på utvecklingen av hans tänkande om sociometri och samhälle. Han fortsätter med att säga att förutom sociometri var "uppkomsten av psykodrama nära besläktad med gudomens uppkomst" (Moreno, 2019, sid. 25) Konsekvensen är att hans filosofi om mänsklig natur och universum är oskiljaktig från metoderna för sociometri och psykodrama. Zerka Moreno återger, i sin memoar *To Dream Again*, J. L.s filosofiska syn när hon skriver, "våra instrument är i grunden andliga och existentiella och pekar på och stöder värdet av den mänskliga anden" (2012, sid. 515). Hon fortsätter med att indikera att "vi är mer än biologiska, ekonomiska, sociologiska eller psykologiska varelser, Vi är först och främst är kosmiska varelser" (2012, sid. 40). Och "istället för att se på mänskligheten som en fallen varelse, är alla ett potentiellt geni och som det högsta väsendet, medansvarig för hela mänskligheten" (Moreno, 2012, sid. 295). Konceptualiseringen av alla människor som gudar eller genier kräver inställningen att alla människor är medansvariga och kapabla att bidra till världens förbättring. Moreno tänkte på människor som hjälpegon för Gud och hans verk i kosmos - "det finns så mycket elände och lidande i världen, till och med Gud verkar oförmögen att läka allt ensam, så vi måste dela ansvaret. (Moreno, 1989, sid. 6) Moreno beskriver i den sista delen av sin självbiografi den kosmiska människan som:

A man who is warmed up to himself - to act in accordance with his own moods or designs, unwilling to act by any other law beside his inner voice. He is an individual who is close to all beings, not really apart from them but with them and within them, involved with all men, animals and plants. He believes himself to be a part of the universe and not a member of a family or clan. Everyone is a brother or partner to him, - he does not make any distinction between rich or poor, black or white, man or woman. Everyone is his friend and he wants to help everybody. (2019, p. 339)

Encountersymbolen och det autonoma healingcentret

Moreno beskrev närvaron av ett första universum "som innehåller alla varelser och där alla händelser är heliga" (Moreno, 2019, sid. 27) i motsats till det andra universumet av form, rum och tid. Det är vid mötet mellan dessa två universum som människan existerar (se fig. 4.2). Hans filosofi föreslår att det finns "ursprunglig natur som är odödlig och återvänder på nytt med varje generation" (Moreno, 2019, s. 27) som ett spädbarns ande eller själ framträder ur det första universumet till det andra universumet genom födelsen. Han beskriver de första åren av ett spädbarns liv som existerande inom "the matrix of identity" där ingen känsla av självet realiseras och spädbarnet är ett med alla (Moreno, 1953). Genom socialisering och psykosocial utveckling blir människor mer integrerade i det andra universumet medan de upplever glimtar av det första universum eller kosmisk verklighet. Moreno föreställde sig psykodramas överskottsverklighet (surplus reality) som en väg för att få tillgång till och leva inom det första universum och att man vid döden återvänder till detta första universum (Moreno, 2012).



Modellen för encounter

I Moreniansk filosofi kallas denna komponent av mänsklig natur det autonoma helande centret. Morenos beskrev aktiveringen av ens autonoma läkande centrum (autonomous healing centre) som en process som sker tyst i kroppen, djupt inne i jaget, och som initieras genom handling inte bara ord (Moreno, 2012). Zerka säger senare uttryckligen att avsikten med alla former av terapi bör vara att hjälpa klienten att utnyttja sitt autonoma läkningscenter och hitta sin egen väg (2012).

Precis som varje individ ses som innehållande ett autonomt läkande centrum, "The god within", trodde

Moreno att varje grupp och till och med samhället självt hade ett autonomt läkande centrum och förmågan att läka sig själv om det accepterades. Alla Morenos gruppmetoder och instrument är ömsesidiga hjälpprocesser som fokuserar på att odla kraften hos gruppmedlemmar att läka och hjälpa varandra - eller med andra ord, att gruppen får tillgång till sitt autonoma läkande centrum som finns inom gruppens interpersonella sociometri och kollektiva medvetande (Giacomucci, 2019).

How would our work look if we treated each human as God with the capacity to heal themselves and each group as already possessing everything it needs to self-heal?

Den roll som krävs och förväntan som denna övertygelse ställer på andra ger dem möjlighet att få tillgång till sin spontanitet och kreativitet för att läka sig själva och lösa sina egna problem. Detta är i huvudsak socialarbetarens roll och psykodramatikerns roll.

Spontanitet-kreativitetsteori

J.L. Morenos spontanitets-kreativitetsteori är förändringsteorin inom Moreniansk filosofi och psykodrama är ett terapeutiskt tillvägagångssätt. Före sin medicinska utbildning studerade Moreno teologi och filosofi med avsikt att utveckla en religion (se Religion of Encounter in Nolte, 2014) och beskrevs av många som mystiker. När han definierade sitt begrepp om Gudomen beskrev han dess mest definierande kvalitet som funktionen som skapare – dess kreativitet. Således trodde han att förmågan att skapa något nytt - konst, musik, en idé, ett nytt svar, ett barn - i sig var gudalik (Moreno, 1921, 2019). Samtidigt ansåg Moreno att vi som kultur överbetonade skapelsens produkter utan att ge uppmärksamhet åt den kreativa processen i sig själv. Han trodde att både spontanitet och kreativitet var främsta andliga egenskaper och betonade alla människors "gudlighet" (Moreno, 2019). Han skriver att "spontanitet är kreativitetens ständiga följeslagare. Det är den existentiella faktorn som 'ingriper' för att kreativa processer ska förlösas" (1956, sid. 103). För Moreno är de dubbla principerna om spontanitet-kreativitet den ultimata kraften som ligger till grund för alla mänskliga framsteg och all mänsklig aktivitet (Nolte, 2014). Han definierade spontanitet som förmågan att "reagera till en viss grad adekvat på en ny situation eller med en viss grad av nyhet på en gammal situation" (Moreno, 1964, s XII).

Han identifierade också "former av patologisk spontanitet som förvränger uppfattningar, dissocierar utförandet av roller och stör deras integration på olika nivåer av livet" (Moreno, 1964, sid. xii); Man kan tänka på patologisk spontanitet som ett nytt svar som inte är adekvat (Dayton, 2005). Han trodde att känslomässiga eller psykologiska problem antingen var relaterade till brist på hälsosam spontanitet eller någon typ av patologisk spontanitet. Vidare observerade han att ångest och spontanitet är omvänt proportionella genom att när den ena ökar, minskar den andra - "Ångest sätter in eftersom det saknas spontanitet, inte för att 'det finns ångest', och spontaniteten minskar eftersom ångesten stiger" (1953, sid. 337). Denna observation bekräftades senare genom kvantitativ forskning om panikstörning och spontanitet (Tarashoeva, Marinova-Djambazova, & Kojuharov, 2017).

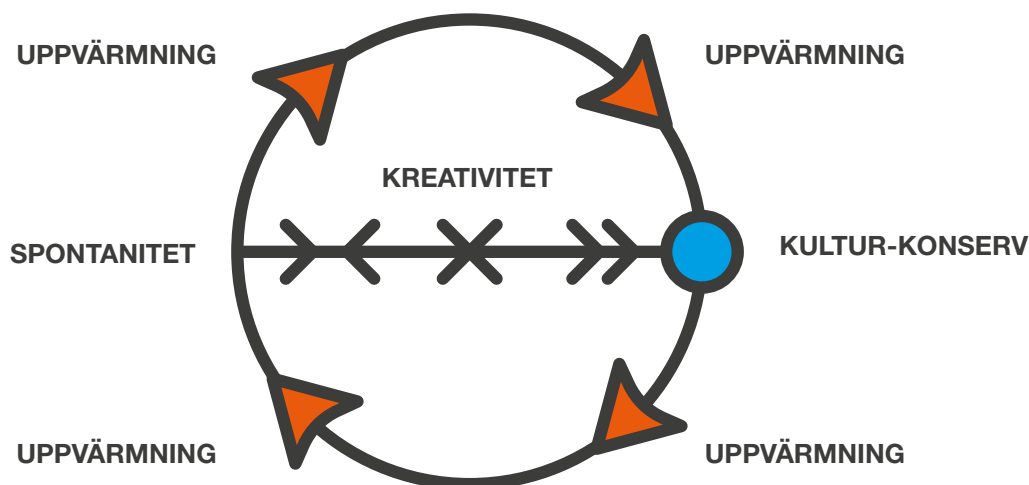
Intressant nog verkar Daniel Siegels definition av hälsa och välbefinnande återspegla Morenos spontanitetsteori decennier senare. Siegel föreslår att all psykisk sjukdom och social dysfunktion är ett resultat av för mycket kaos eller för mycket rigiditet - och att ett hälsotillstånd existerar i balans mellan dessa två ytterligheter (Siegel, 2010). I Moreniansk filosofi är kaos en funktion av patologisk spontanitet, och rigiditet är en funktion av bristen på spontanitet. Moreno hävdar att spontanitet i huvudsak är en indikator på hälsa och förmågan att regera med kompetens.

J.L. Moreno beskrev uppvärmningsprocessen som avgörande för genereringen av spontanitet - "spontanitet genereras i handling när en organism befinner sig i uppvärmningsprocessen" (1956, sid. 110).

Medan spontanitet är förknippad med en beredskap för den kreativa handlingen, är kreativitet förknippad med själva handlingen. Den skapade produkten, efter det ögonblick den produceras, är inte längre spontan; Detta kallar han en kulturell konserv. J. L. Moreno utvecklade ett visuellt diagram, Canon of Creativity (1953) för att visualisera den kreativa processen och skildra hans teori om spontanitet-kreativitet (se fig. 4.3). Det är genom denna process som all intrapsykisk, interpersonell och social förändring sker.

Ögonblicket , situationen och här och nu

Moreno betonade här-och-nu och ögonblickets helighet. Handling, spontanitet och kreativitet är bara tillgängliga här-och-nu. Nuet har en annan typ av kvalitet och är bron mellan det förflutna och framtiden. Morenos filosofi betraktar det förflutna som " minne i ögonblicket av tidigare upplevelser" och framtiden som "här och nu förväntan i ögonblicket av vad som så småningom kan upplevas" (Nolte, 2020, sid. 131). Nuet är en övergång mellan dåtid och framtid. När spontanitet och kreativitet nås i nuet skapas ny dynamisk mening som förvandlar nuet till ett ögonblick (Moreno & Moreno, 1969). I psykodrama sätter huvudpersonen en scen i handling här och nu som om det för närvarande hände. Huvudpersonens subjektiva sanning hedras och iscensätts på psykodramascenen. Zerka Moreno noterar att konkretiseringen av en gammal händelse i psykodramas här och nu gör att man kan hitta en ny sanning från en gammal händelse (1994).



"The canon of creativity", som skildrar uppvärmningsprocessen och förhållandet mellan spontanitet, kreativitet och kulturkonserv

Morenos existentiella filosofi positionerar varje ögonblick och varje situation som en möjlighet till förändring genom spontanitet och kreativ handling. På detta sätt är varje människa en initiativtagare, en skapare och en aktiv agent i världen snarare än ett offer för predeterminism. Psykodrama ger en möjlighet att återbesöka stunder från det förflutna och anta en annan möjlighet; eller att spola fram tiden här och nu för att uppleva ett ögonblick som ännu inte kommer. Psykodrama låter en bli frikopplad från sin egen verklighet och uppleva friheten att skapa ett nytt drama genom "Surplus reality" (Moreno, 1946).

At first sight it looks as if the psychodramatic function and the reality function would exclude one another. This is in fact only an outward appearance, the stage is not a stage in a theatrical sense, it is a social platform, the actors are not actors but actual people and they do not "act" but present their own selves. (Moreno, 1943, p. 333)

Människor är i grunden meningsskapare - psykodrama används för att i handling utforska, dekonstruera och konstruera mening genom den kreativa processen (Oudijk, 2007). Moreno utgår från en postmodernt tänkesätt, vilket framgår av psykodramas betoning på huvudpersonens perspektiv (Blatner, 2000). Genom att iscensätta en psykodramascen skildrar huvudpersonen scenen, rollerna och handlingen ur sitt perspektiv - Moreno höll till och med fast vid denna princip när han arbetade med psykotiska och schizofrena patienter som ger dem ett utrymme att bokstavligen agera ut sina fantasier och verkligheter. Han betonade vikten av att möta klienten där denne befann sig och här och nu.

Aktionsteori

J.L. Moreno ansåg att vi alla var improviserande skådespelare i livets spel och att varje människa var ett hjälpego för varandra (Moreno, 2013). Han integrerade aspekter av teater för att skapa psykodrama och ansåg att "det som lärdes genom handling måste vara bearbetas genom handling" (Dayton, 2005, sid. xxvii). Själva termen psykodrama betyder "Psyche in action" (Carnabucci, 2014). Han trodde på handlingskraften för att skapa förändring och utmanade Freuds "talande botemedel". I mötet med Freud vid universitetet i Wien utbrast J.L. Moreno:

Dr. Freud, I start where you leave off. You meet people in the artificial setting of your office. I meet them on the street and in their homes, in their natural surroundings. You analyzed their dreams; I try to give them courage to dream again. (J. L. Moreno, Z. T. Moreno, & J. D. Moreno, 1964, pp. 16–17).

Psykodrama är en av de första kroppсорienterade formerna av psykoterapi, som går utöver bara ord och berättelse (Carnabucci & Ciotola, 2013). J. L. Morenos aktionsteori vilar på idén att enbart prata, allvarligt begränsar klient-terapeuternas förmåga att utforska ett problem eller skapa förändring. "Hur viktigt verbalt beteende än är, är handlingen före ordet och 'inkluderar' det" (Moreno, 1955, sid. 17). Zerka Moreno säger senare att "även när tolkning ges, är handling primär. Det kan inte finnas någon tolkning utan föregående handling" (1965, s. 77).

Neurovetenskaplig forskning har visat att vi är "handlingsvarelser och berättelserna om våra liv är bokstavligen skrivna i våra neurala system" (Dayton, 2005, sid. 55). Det har förklarats av neuroforskarna att erfarenheter förändrar hjärnan och har den korrigerande potentialen att förändra effekterna av tidigare negativa erfarenheter (Cozolino, 2014; Siegel, 2012). Psykodramas "Surplus reality" erbjuder möjligheter att korrigera känslomässiga upplevelser vilket annars skulle ha varit omöjligt (Giacomucci, 2018c; Giacomucci & Sten, 2019).

Aktionsteori kompletterar erfarenhetsinläringsteorier och har blivit använda inom socialtjänstutbildningen i USA.. Erfarenhetsutbildning innebär en förkroppsligad inlärningsupplevelse där undervisningsinnehållet är presenteras i handling. Moreno inspirerades av John Dewey, fadern till erfarenhetsutbildning, och föreslog till och med sin egen spontanitetsteori om lärande (1949) som betonade spontanitetsträning i utbildning snarare än att memorera fakta eller information.

Morenos handlingsbaserade utbildningsidéer återspeglar det som Freires (2013), liksom Kolb & Kolb som beskriver som "ett integrerat tillvägagångssätt för lärande som balanserar känsla, tänkande, agerande och reflektion" (Kolb & Kolb, 2005, sid. 200). Socialarbetarutbildning (i USA) beskriver att den viktigaste pedagogiska delen i utbildningen är fältplaceringserfarenheten som i huvudsak innebär erfarenhetsinläring och där rollträning betonas (Giacomucci, 2019).

Rollteori

Morenos personlighetsteori bygger på rollteori (Telias, 2018). Termen roll härstammar inte från sociologi, psykologi eller psykiatri, utan kommer istället från teatern. I antika grekiska och romerska dramaproduktioner skulle en skådespelares karaktär eller linjer ofta skrivas på "rullar" och memoreras. J. L. Moreno hävdar att rollteorin överskred psykoanalysens och behaviorismens begränsningar med en systematisk utforskning av sociala fenomen, och därmed fungerade som en viktig bro mellan Psykiatri och samhällsvetenskap (1961). Begreppet roll integrerar kognitiva, emotionella och beteendemässiga tillstånd för enkel kategorisering (Buchanan, 1984) samtidigt som psykiatriska etiketter avmystifieras och förbinder dem med klientens upplevelse av jaget (Hudgins, 2002).

J.L. Moreno betraktade varje människa som en rollspelare (Fox, 1987). Han säger att jaget, eller personligheten, består av alla roller som man spelar i sitt liv - "roller uppstår inte från jaget, utan jaget framträder ur roller" (1953, sid. 76). Han beskriver tre kategorier av roller - somatiska, psykodramatiska och sociala roller. Somatiska roller utvecklas först, i de preverbala stadierna av livet, och representerar fysiska eller kroppsliga aspekter av jaget - inklusive ätare, andning, sovande, krypare, etc. Senare utvecklas psykodramatiska och sociala roller - men alla tre typerna av roller är intimt sammankopplade. Psykodramatiska roller, eller roller som spelas ut i psyket, representerar jagets inre dimensioner - tänkaren, kännaren, fantiseraren, drömmaren, etc. Och slutligen sociala roller, som är inbäddade i ett kulturellt sammanhang, är de roller som vi har i förhållande till andra och samhället, såsom far, syster, lärare och student. (Moreno, 1934). Moreno skriver att samlingen av alla ens somatiska eller fysiologiska roller är lika med deras somatiska eller fysiologiska jag. På samma sätt representerar klustret av alla ens psykodramatiska roller och sociala roller deras psykodramatiska jag och sociala jag. Dessa tre kluster av roller gör det möjligt för en individ att fullt ut uppleva sin kropp, psyke och samhälle (Moreno, 1972).

Operational and contact links must gradually develop between the social, the psychological, the physiological role clusters in order that we can identify and experience after their unification, that which we call the "me" or the "I"... Body, psyche, and society are then the intermediary parts of the entire self. (Moreno, 1972, p. III-IV)

På detta sätt är Morenos rollteori i sig en biopsykosocial-andlig conceptualisering av jaget som passar bra in i socialarbetsfilosofin som ramar in en individ i ett större socialt sammanhang.

Dessutom beskriver han tre stadier av rollutveckling, som börjar med rolltagande eller rollträning (roletaking). I denna fas lär sig en individ en ny roll och processen att kliva in i rollen, inklusive att arbeta igenom eventuell ambivalens om rollen och ansluta till förebilder. När en kulturellt bevarad roll har lärts in inträder nästa fas, rollspelandet (roleplaying). Under rollspelandets utvecklingsstadium börjar en individ naturligt ta med sig delar av sig själv till rollen. Det sista utvecklingsstadiet är rollskapandet (rolecreation), som beskriver processen att omvandla den en gång lärda rollen till en ny, unik roll (Dayton, 2005).

Denna process av rollskapande eller rollomvandling tar en ofta tillbaka till rolltagningsstadiet när man lär sig att bibehålla den nyskapade rollen. Morenos rollteori innebär att en individ med en bred rollrepertoar eller förmåga att på ett adekvat sätt växla mellan olika roller baserat på sammanhanget (hög spontanitet) kommer att visa hälsosam personlighet och god social funktion (Fox, 1987). Rollteori utgör ett icke-patologiserande alternativ till traditionella teorier om personlighet och psykopatologi. Till exempel konceptualiserade J. L. Moreno regression som en typ av rollspel:

In a paranoiac behaviour, the repertory of roles is reduced to distorted acting in a single role. The deviate is unable to carry out a role in situ. He either overplays or underplays the part; inadequate perception is combined with distorted enactment. Histrionic neurosis of actors is due to the intervention of role fragments "alien" to the role personality of the actor. (1961, p. 521)

Denna passage pekar på hans förståelse av roller som i uppåtgående eller avklingande baserat på hur mycket, eller hur lite, man har utvecklat rollen och hur tillgänglig rollen är för egot. "Egot måste ha roller att verka i" (Hale, 1981, s. 8).

Som rollspelare existerar vi inte i social isolering – i stället utvecklas och existerar var och en av våra roller i relation till andra. Roller är kopplade till motroller som visar fenomenet rollömsesidighet. "Det finns inga föräldrar utan barn, inga lärare utan studenter, inga terapeuter utan klienter, inga slavar utan mästare etc. Med andra ord är vi alla interaktörer med varandra" (Moreno, 2013, s. 38). Rollömsesidighet betonar person-i-miljön-perspektivet genom att konceptualisera roller, eller aspekter av jaget, som beroende av förhållandet till andra.

Utvecklingsteori

Morenos filosofi har sin egen unika utvecklingsteori och egna utvecklingsstadier som återspeglar och styr de interventioner som används i ett psykodrama. Utvecklingsteorin är starkt kopplad till Moreniansk filosofi om den mänskliga naturen och den kosmiska människan - denna koppling är tydlig i kapitel 27 i Quintessential Zerka med titeln "The Eight Stages of Cosmic Being in Terms of Capacity and Need to Double and Role Reverse" (2006). Som tidigare nämnts ansåg Moreno att ett spädbarn föds in i vår värld från det första universumet och existerar i ett tillstånd av odifferentierad identitet. Under de första veckorna efter födseln lever spädbarn i "The matrix of identity" under vilken de upplever sig som ett med inte bara sina mödrar, Men alla föremål i deras omgivning (1952). Genom lämplig dubbling, spegling och rollbyte utvecklar barnet en självkänsla och en känsla av "den andre" och "sig själv".

Dubbeln är den första etappen av J. L. Morenos psykodramatiska utvecklingsteori. Zerka Moreno (2006) menar att dubbling är avgörande för hälsosam anknytning genom att vårdgivarna sätter ord på vad som är uttalat och obemärkt för det icke-verbala barnet (som citerad i Hudgins & Toscani, 2013). I detta utvecklingsstadium skapar dubbling en säker miljö för spädbarnet (eller klienten) där den känner sig sedd och förstådd, inifrån och ut (Dayton, 2005). Detta utvecklingsstadium kännetecknas av betydelsen av anknytning mellan spädbarn och vårdgivare och sätter ramarna för barnets förmåga att självreglera sig i framtiden (Cozolino, 2014). Dayton beskriver vikten av anknytning från J. L. Morenos utvecklingsteori i följande avsnitt:

If the parent is an attuned 'double' for the child's experience, the child feels a sense of place and belonging. If, on the other hand, she leaves the infant to a world without doubling, the child may feel that he is incomprehensible to others and a sort of fissure may occur within the self due to feeling misunderstood or out of sync with his external representations of self since, from a child's point of view, parents and some siblings are part of his own self. (2005, p. 161)

I detta första utvecklingsstadium är dubbling avgörande för en sund identitetsbildning. Om moderns försök att fördubbla och möta barnets behov är felaktiga, kommer barnet säkert att meddela henne genom icke-verbal kommunikation. På liknande sätt kommer huvudpersonen att korrigera felaktiga dubblingsuttalanden från andra gruppmedlemmar - vilket stärker deras egoidentitet. Dubbelns intervention, eller rollen, i ett psykodrama hjälper till med utforskningen av huvudpersonens inre verklighet och fungerar som en bro mellan regissören och huvudperson (Hudgins & Toscani, 2013; Moreno, 2006).

Utvecklingsmässigt sett är speglingsstadiet det stadium då barnet börjar känna igen sig som en separat individ (Moreno, 1952). Detta stadium, som börjar runt nio månaders ålder, inkluderar barnets kapacitet för "gemensam uppmärksamhet" och "sekundär intersubjektivitet" (Dayton, 2005). Spädbarnet kan nu flytta uppmärksamheten mellan person och objekt genom att anpassa sin visuella uppmärksamhet med sin vårdgivares och därmed börja utveckla medvetenhet om en delad, men separat erfarenhet (Hobson, 1989; Trevarthen, 1998).

Detta är, som Dayton säger: "gryningen av en medvetenhet om jaget som differentierad från världen utanför jaget" (2005, s. 163).

Morenos utvecklingsteori beskriver rollbytet som den tredje fasen. Man har inte förmågan att byta roll förrän man först har etablerat en grundläggande självkänsla. Ett spädbarn i ett tidigare utvecklingsstadium, före ungefär två eller tre års ålder, kommer inte att ha denna kapacitet, även om de flesta vuxna har det (Moreno, et al., 1955). J. L., Zerka och Jonathan Moreno publicerade en artikel om användningen av rollbyte som hjälpmedel för att uppfostra ett barn och betona dess terapeutiska potential. Rollbyte liknar den separations- och individualiseringsprocess som beskrivs av Mahler, Pine, and Bergman (1975). Detta utvecklingsstadium representerar en sann känsla av separation och förmågan att empati med andra. Det är ett tillstånd av intersubjektivitet, att vara i förhållande till dubbel medvetenhet om sig själv och den andra inom ett dynamiskt förhållande (Dayton, 2005). "Vid ett rollbyte är känslan av ett själv tillräckligt stark så att vi kan lämna självet, stå i en annans skor och återvända säkert hem" (Dayton, 2005, sid. 439). Genom att psykologiskt byta roll med andra utvecklar barnet ett större ansvar för sina handlingar, för sig själv och ökar sin förmåga till empati med andra i den sociala världen.

När barnet fortsätter att utvecklas till vuxen, fortsätter föräldern att dubbla och byta roll med dem för att underlätta separationen och uppnå självständighet. Det vuxna barnet blir då en hjälp för den åldrande föräldern vars hälsa minskar och som förbereder sig för att återinträda i kosmos (Moreno, 2006). Nu har vårdgivarrollerna vänt, och det vuxna barnet dubblar och byter roll med föräldern när denne lever sina sista år i detta andra universum för att sedan helt övergå, tillbaka, till det första universumet.

Tele och möte

Morenos mellanmännsliga teori och mötet

*A meeting of two: eye to eye, face to face
And when you are near
I will tear your eyes out
and place them instead of mine
and you will tear my eyes out
and place them instead of yours
then I will look at you with your eyes
and you will look at me with mine.
(Moreno, 1914).*

Detta citat från Morenos dikt från 1914, En inbjudan till ett möte, förmedlar grunden för hans interpersonella teori, hans psykodramatiska teori och hans existentiella filosofi. Han skriver att begreppet "möte" (Begegnung) inte översätts bra från tyska till engelska. Att det på engelska förlorar sitt djup och blir sterilt, ett vagt interpersonellt förhållande. Hans avsedda mening är ett mycket mer meningsfullt möte.

*It means that two or more persons meet, but not only to face one another, but to live and experience each other, as actors each in his own right, not like a "professional" meeting (a case-worker or a physician or a participant observer and their subjects), but a meeting of two people. In a meeting the two persons are there in space, with all their strengths and all their weaknesses, two human actors seething with spontaneity..."
(Moreno, 1943, p. 310).*

Moreno beskriver denna dikt som den enklaste definitionen av interpersonella relationer (1955). Han skriver att endast genom autentiska möten mellan andra uppstår naturliga grupperingar och faktiska samhällen (1946). Genom ett genuint möte förändras och påverkas båda individerna av den andra.

Nolte beskriver ett möte som "två aktiva individer som lever och upplever varandra" (2014, sid. 19).

Varje deltagare i mötet kommer till en djupare insikt om jaget genom total ömsesidighet med den andre samtidigt som man intuitivt byter roll i full spontanitet och autonomi här och nu (Moreno, 1960).

Han fortsätter med att skriva att "mötet är också den verkliga grunden för den terapeutiska processen" (1960, sid. 16). Det är genom denna lins som Morenos sociometriska och psykodramatiska teorier utvecklades.

Morenos interpersonella teori och Martin Bubers I and Thou concept (Buber, 1923), publicerad 9 år senare, har mycket gemensamt. Intressant nog arbetade Moreno och Martin Buber tillsammans på redaktionen för en litterär tidskrift som hette Daimon i Wien och hade helt klart ett betydande inflytande på varandras tänkande (Moreno, 2019). Morenos arbete påverkade många andra, och eftersom han publicerade sitt arbete anonymt i nio år har hans namn försvunnit från många av hans skapelser. Oavsett det skulle få argumentera mot påståendet att "Moreno var en pionjär i utforskningen av mänskliga relationer" (Hale, 2009, sid. 356).

Tele

“Vi kunde observera att vissa individer har en viss känslighet för varandra som om de var kedjade av en gemensam själ. När de blir uppvärmda ‘ klickar ‘ de “ “ (J.L. Moreno, 1924, sid. 57). Detta citat från J.L. Morenos Das Stegreiftheater (Spontanitetens teater) beskriver begreppet tele nästan ett decennium innan han senare namngav termen genom sin sociometriska forskning. Termen tele härstammar från det grekiska ordet som betyder “avlägset” eller “ på avstånd” (Moreno, 1934). J.L. Moreno säger att “ varje hälsosam mänsklig relation beror på närvaron av tele”; Han definierar tele som “ insikt i”, “uppskattning av” och “ känsla för” den “ faktiska uppenbarelsen” av den andra personen. (1959, sid. 37). Det är “den socio-gravitationella faktorn, som fungerar mellan individer och som påverkar dem att bilda mer positiva eller negativa parrelationer ... än som vore fallet om det bara berodde på slumpen” (J.L. Moreno, 1947, sid. 84). Tele kan konceptualiseras som tvåvägs empati (J.L. Moreno, 1953). Utvecklingen av terapi och utvecklingen av grupper beror på tele och utgör en grund för deras utveckling (Moreno, 2000). “Tele innebär att människor är deltagare i ett interpersonellt sammanhang där de kontaktar och kommunicerar och resonerar med varandra på avstånd och att de skickar känslomässiga meddelanden till varandra “ (Kellermann, 1992, som citeras i Dayton, 2005, sid. 53). Dayton (2005) föreslår att telefenomenet fungerar genom vad neuroforskare beskriver som “ emotionellt laddad, ansiktsförmedlad höger hjärna-till-hjärna-kommunikation, på nivåer som är omedvetna” (Lazarus och McCleary, 1951). På samma sätt presenterar Yaniv (2014) en neuropsykologisk konceptualisering av tele som relaterad till en funktion i orbitofrontal cortex att spåra emotionell valens.

Tele är inte överföring eller motöverföring (J.L. Moreno försökte demontera maktdynamiken i relationan “patient - terapeut” genom att hänvisa till motöverföring som överföring). Överföring är en enkelriktad process - en förvrängning av tele , men tele är en tvåvägs, exakt, kunskap om varandra. Både överföring och tele är ofta närvarande i relationer, och målet över tiden är att ersätta överföring med tele (J.L. Moreno, 1959). “Per definition tenderar överföring att producera dissociation av interpersonella relationer. Däremot stärker tele associering och främjar kontinuitet, säkerhet, stabilitet, ömsesidighet och sammanhållning av grupper” (Moreno, 1983, sid. 164). J.L. Moreno skiljer tele från överföring i följande avsnitt:

Transference, like tele, has a cognitive as well as a conative aspect. It takes tele to choose the right therapist and group partner; it takes transference to misjudge the therapist to choose group partners who produce unstable relationships in a given activity. (1959, p. 12).

Han hävdade att överföring är en fantasi (överskottsverklighet) baserad på tidigare erfarenheter, medan tele är baserad på känslor i en annans verklighet. Överföring baseras på ens inre psykodynamiska upplevelse; Tele beskriver sociodynamiken mellan två individer (1959).

Förekomsten av tele inom psykodramagrupper synliggörs ofta när en protagonist väljer en annan gruppmedlem (ofta utan att känna till dennes historia) till att spela en specifik roll – för att först senare få reda på att rollen direkt sammanföll med den gruppmedlemmens egna personliga arbete (Nolte, 2014). Tele ligger till grund för en individs förmåga att fullt ut byta roll med en annan person (von Ameln & Becker-Ebel, 2020). Tele finns inom alla grupper och alla sociometriska, psykodramatiska och grupppsykoterapisessioner. Det är tydligast i grupsociometri genom utvecklingen av ömsesidiga val eller när ens uppfattning av en annan matchar den personens upplevelse av sig själv (Hale, 1981).

Lärande med kreativa aktionsmetoder i grupp

Vuxnas lärande bygger på personliga erfarenheter och sociala relationer.

Personliga relationer kan baseras på

- olika livshändelser
- kompetens och färdigheter
- utbildning
- yrkeskarriär
- och särskilda och viktiga episoder, som påverkar individen - medvetet eller omedvetet

Dessutom har vuxnas identitet, personlighet och temperament + natur och vård en effekt på hur individen lär sig.

Kreativa aktionsmetoder bygger på psykodrama och sociodrama och sociometri. Psykodrama och sociodrama använder personliga och kollektiva erfarenheter som material i en kreativ process när man utforskar av möjligheter.

Sociometri är vetenskapen om relationer i grupper och samhällen - hur dessa uppmärksammas, utforskas och kan utvecklas och stärkas. Målet är att stärka kreativiteten och att öppna nya vägar att använda den potential som finns i varje individ och grupp.

Det finns en stark koppling mellan vuxnas lärande och utveckling genom psykodrama och sociodrama, baserat på sociometri. Båda använder erfarenhet som utgångspunkt för lärande, och principiellt är processen likartad.

Erfarenhetsinläring av Kolb

En av de mest använda teorierna inom vuxnas lärande är erfarenhetsbaserat lärande av David Kolb (1984). Den betraktar vuxnas lärande som en process som innehåller fyra faser: Konkret erfarenhet, Reflekterande observation, Abstrakt konceptualisering och Aktivt experiment.

Vuxnas lärande bygger på erfarenheter – tidigare eller nuvarande. I fasen "konkret erfarenhet" aktiveras, diskuteras och potentiellt upplevs de erfarenheter som är relevanta för lärandemålet. I "reflekterande observation" utforskas upplevelsen medvetet från den "reflekterande positionen". Resultaten av reflektion generaliseras genom i fasen "*abstrakt konceptualisering*". I det fjärde steget som är "aktivt experiment", testas i handling och övning, den nya versionen av handlingen eller beteendet, som skapats under de tre första faserna. Detta skapar i sin tur en ny upplevelse, som kan vara nytt innehåll för inlärningscykeln.

Kreativ process i psykodrama

Den principiella processen i psykodrama har också fyra faser: uppvärmning (warm up), aktion(action), delning (sharing) och bearbetning/ integration/processanalys. Detta utgör grunden för den kreativa processen.

Under uppvärmningen värms deltagarna upp fysiskt och mentalt till att involvera sig "här och nu" i såväl fysiska, kognitiva, emotionella som andliga dimensioner. Uppvärmningen sker såväl inom deltagaren som i relationerna mellan dem och handlar om både teman och konkret innehåll.

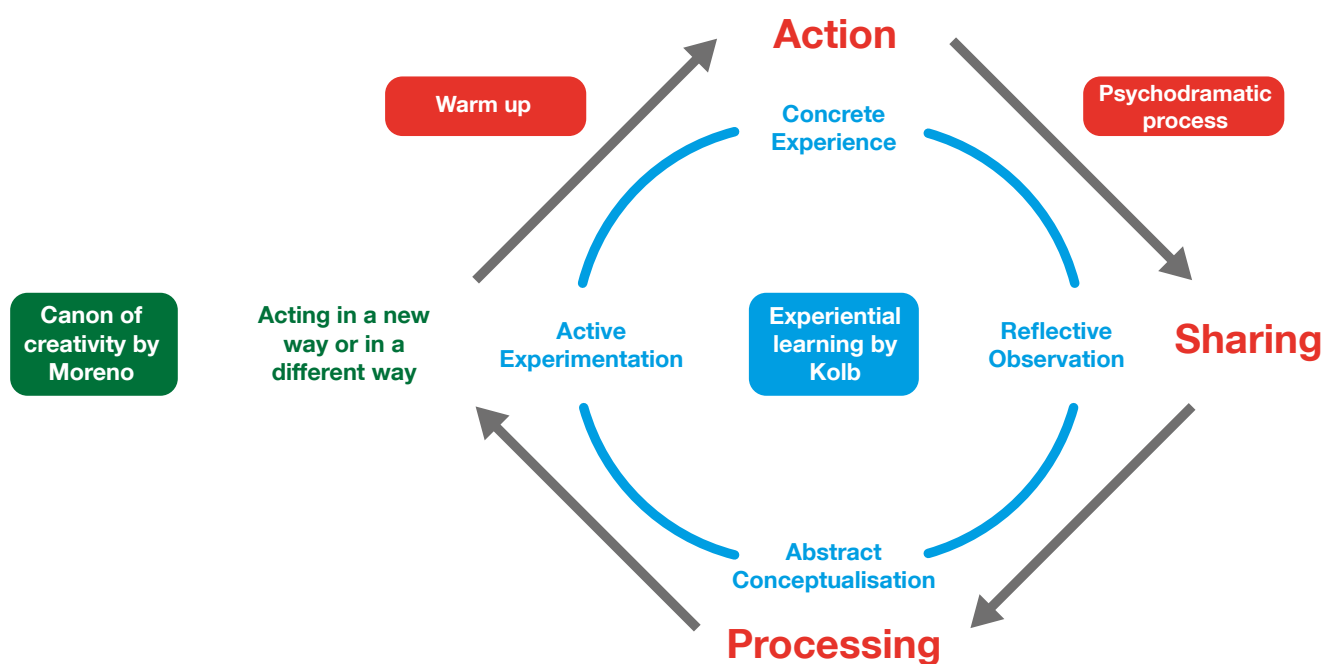
Erfarenheter och teman som aktiveras i denna uppvärmning, är utgångspunkten för den fortsatta processen. Under aktionsfasen levandegörs redan existerande erfarenheter och fantasier om genom att man gestaltar dem med hjälp av metoder baserade på drama.

Genom att göra detta bildas en ny, delad upplevelse. I delningsfasen delar deltagarna med sig av vad de upplevde i aktionsfasen, och hur det var för dem att delta. I process och integration kopplas de erfarenheter som aktiverats, skapats och delats medvetet till deltagarnas tidigare erfarenheter, sammanhang och liv.

Spontanitet-kreativitet är ett av kärnbegreppen i moreniansk teori och filosofi. Kreativitetens kretslopp beskriver sambandet mellan spontanitet och kreativitet – spontanitet är katalysatorn för kreativitet. Tillsammans kan dessa skapa en ny erfarenhet, som är helt ny eller en ny version av redan befintlig erfarenhet. Moreno har definierat spontanitet som "ett nytt sätt att agera i en bekant situation, eller ett adekvat sätt att agera i en ny situation". Spontanitet aktiveras under uppvärmningsfasen i den kreativa processen, och den nya versionen skapas under aktionsfasen.

Lärande i och med psykodrama

Både Kolbs erfarenhetsinläring och psykodrama använder erfarenheter som grund för vuxnas lärande. Den erfarenhetsmässiga inlärningsprocessen och den kreativa processen i psykodrama kan kombineras på ett sätt som belyser psykodramaens särdrag - handling, kreativitet och nytt erfarenheter för lärande.



Figur 1 Psykodramatisk process och erfarenhetsinlärningscykel. (Kauppila 2022).

De viktigaste fyra faserna i båda processerna kan kombineras på ett sätt som presenteras i figur 1. Erfarenhetsinläring och lärande i psykodrama. Faserna vid lärande genom psykodrama med hjälp av kreativa aktionsmetoder jämfört med traditionell diskussion av erfarenheter: 1) ge liv åt upplevelser på en holistisk nivå, 2) samskapade och delade erfarenheter i gruppen (Kauppila 2022).

Kreativa aktionsmetoder ger liv åt upplevelser holistiskt och skapar nya versioner av dem, istället för att de enbart reproduceras, vilket ofta sker i vanlig delning genom diskussion. Genom att använda kreativa aktionsmetoder kan man aktivera och utnyttja hela lärgruppen och tillsammans skapa gemensam upplevelser som ger en grund för gemensamt lärande i sociala relationer.

Hänvisning:

Kauppila, R. (2022). Lärande i psykodrama. Manuskript under utarbetande.

Kolb, D.A. (1984). Erfarenhetslärande: erfarenhet som källa till lärande och utveckling.

Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hal

Vuxnas lärande och kreativa aktionsmetoder

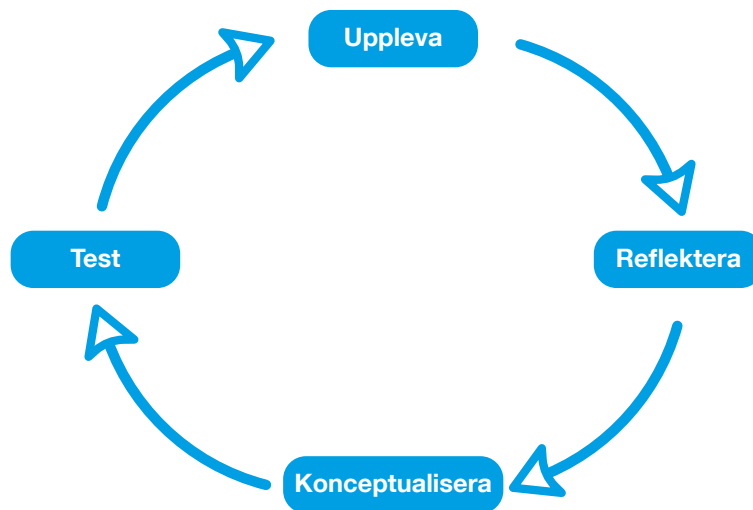
Den erfarenhetsbaserade inlärningscykeln:

Kolbs erfarenhetsinlärningsstilteori representeras vanligtvis av en inlärningscykel i fyra steg där studenten "berör alla baser":

1. Konkret erfarenhet (concrete experience) - (en ny upplevelse av situationen uppstår, eller en omtolkning av befintlig erfarenhet).
2. Reflekterande observation (reflective observation) (av den nya upplevelsen. Av särskild betydelse är eventuella inkonsekvenser mellan erfarenhet och förståelse).
3. Abstrakt konceptualisering (abstract conceptualisation) (Reflektion ger upphov till en ny idé eller en modifiering av ett befintligt abstrakt koncept).
4. Aktivt experiment (active experimentation) (studenten tillämpar dem på världen runt dem för att se vilka resultat).

Effektivt lärande ses när en person går igenom en cykel med fyra steg:

1. Att ha en konkret upplevelse följt av
2. Observation av och reflektion över erfarenheten som leder till
3. Bildandet av abstrakta begrepp (analys) och generaliseringar (slutsatser) som sedan
4. Används för att testa hypoteser i framtida situationer, vilket resulterar i nya erfarenheter



Kolb ser lärande som en integrerad process där varje steg ömsesidigt stöder och leder till nästa. Det är möjligt att gå in i cykeln var som helst och följa den logiska sekvensen. Effektiv inläring sker dock bara när en student kan utföra alla fyra stegen i modellen. Därför är inget steg i cykeln effektivt som ett inlärningsförfarande på egen hand.

Pedagogiska konsekvenser:

Både Kolbs inlärningsstadier och cykel kan användas av för att utvärdera de möjligheter till lärande som finns studenterna och för att utveckla dem. Aktiviteter bör utformas och genomföras på ett sätt som ger varje student chansen att engagera sig på det sätt som passar dem bäst. Studenterna kan också få hjälp att lära sig mer effektivt genom att identifiera sina mindre föredragna inlärningsstilar och stärka dessa. Helst bör aktiviteter och material utvecklas på sätt som bygger på förmågor från varje steg i cykeln och tar studenterna genom hela processen i följd.

Etapp	Beskrivning	Aktiviteter för att hjälpa
Konkret erfarenhet	Kolbs cykel börjar med en konkret upplevelse. Med andra ord börjar det med att göra något där individen, teamet eller organisationen tilldelas en uppgift. Nyckeln till lärande är därför aktivt engagemang.	Isbrytare & praktiska övningar,
Reflekterande observation	Ta time-out från att "göra" och granska vad som har gjorts och upplevts. I detta skede ställs många frågor och deltagarna verbaliserar och diskuterar med varandra.	Be om observation skriva en kort rapport ge feedback till andra deltagare Tyst tänkande Pauser inlärningsloggar eller dagböcker
Abstrakt konceptualisering	En process att skapa mening vad som har hänt, att tolka händelserna och förstå relationerna mellan dem. I detta skede gör studenterna jämförelser mellan vad de har gjort, och vad de redan vet och reflekterar över det.	Nuvarande modeller ger teorier, ger fakta
Aktivt experimenterande	Studenterna omsätter det de har lärt sig i praktiken. Planering gör det möjligt att ta den nya förståelsen och översätter den till förutsägelser om vad som kommer att hända närmast eller vilka åtgärder som bör vidtas för att förfinas eller revidera hur en uppgift ska hanteras. För att lärande ska vara användbart måste de flesta placera det i ett sammanhang som är relevant för dem.	Ge studenterna tid att planera för hur de ska använda kunskaperna Använda rollspel Be studenterna använda verkliga problem.

Undervisningsaktiviteter som stöder olika aspekter av inlärningscykeln :

Konkreta upplevelse	Reflekterande Observation	Abstrakt Konceptualisering	Aktiv Experimenterande
Laboratorier Problemuppsättningar Filmer Observationer Simuleringar/Rollspel Textläsning	Idékläckning Tankefrågor Retoriska frågor	Analogier Modell byggnad	Laboratorium Fallstudie Simuleringar

Beskrivningen av Kolbs inlärningscykel är från:

<https://medium.com/@johnharrydsouza/david-kolb-s-cycle-of-learning-2777d150d09e>

Lär milj öer

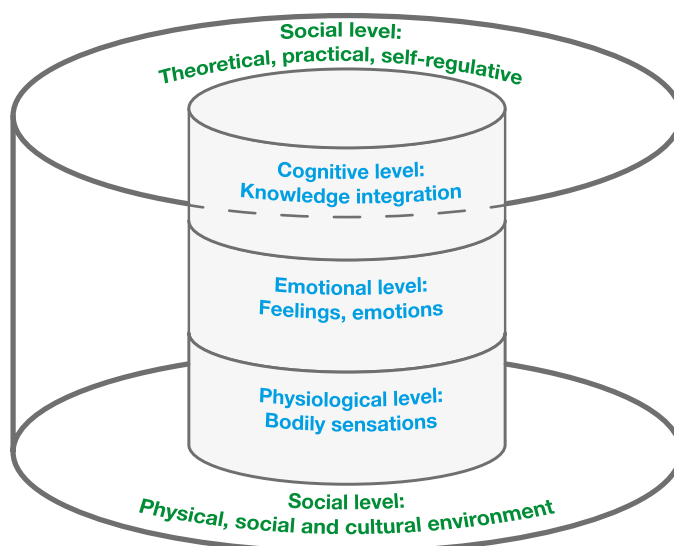
Traditionellt hänvisar inlärningsmilj öer till de fysiska, sociala och psykologiska milj öer där lärandet äger rum. Dessa milj öer kan variera mycket beroende på sammanhanget, oavsett om det sker i en formell klassrums- milj ö, online, på arbetsplatsen eller informellt i en samhälls- eller hemmilj ö.

Människor är inte bara fysiska, sociala och psykologiska varelser, utan har också emotioner och fysiologiska förnimmelser. Här följer en modifierad modell för integrativ pedagogik (Täks, 2015, ursprungligen av Tynjälä). Modellen beskriver inlärningsmilj ön som omfattar alla nivåer av mänsklig interaktion och perspektiv på lärande av kunskaper och färdigheter.

Det finns fyra typer av kunskap : teoretisk, praktisk, självreglerande och sociokulturell kunskap.

Överst är kognitiv nivå, som betecknar integrationen av kunskapen. Därunder finns den emotionella nivån av lärande. Och längst ner den rent fysiska sensoriska delen av lärandet som inkluderar kroppsliga förnimmelser. Morenianska kreativa aktionsmetoder aktiverar och utnyttjar alla nivåer av lärande alltifrån fysiologisk nivå till kognitiv nivå, särskilt när lärande sker och stöds i sociala relationer.

Denna holistiska modell för pedagogik och lärande inkluderar alla dessa nivåer och perspektiv, och nedan är modellen som en bild:



Holistisk inlärningsmodell i psykodrama (modifierad från Täks, 2015).

I From I to We-programmet betonar vi social nivå av lärande genom att skapa och aktivera potentialen för grupprelationer för lärande och använder både vår emotionella och fysiologiska nivåer för effektivt och effektivt lärande.

Hänvisning

Kauppila, R. (2023). Social inlärningsmilj ö i psykodrama. Manuskript under utarbetande.

Täks, M. (2015). Ingenj örsstudenters erfarenheter av entrepren örsutbildning : en kvalitativ ansats.

DAG 2

Lärandemål

Kunskap:

- känner till processen för grupputveckling
- förstår principerna för erfarenhetsinläring
- känner till både motstånd och hinder för lärande
- förstår skillnader och likheter mellan kontakt och online-lärande
- förstår mångfald och dess inverkan på relationer för gruppinläring och lärande i grupp
- Känner till lärarens roll

Färdigheter:

- kan tillämpa grunderna för grupputveckling i inlärningsprocessen för individer och grupper
- har 2-3 verktyg för att stödja grupputveckling
- kan hantera / utforska motstånd och hinder för lärande
- kan hjälpa studenter (individer och grupper) att hantera motstånd och hinder för lärande
- kan utforska mångfald i gruppen på ett positivt sätt
- kan identifiera olika perspektiv för mångfald
- har 2-3 verktyg för att utforska mångfald
- kan identifiera sin egen roll när det gäller träningsgrupper , mål och innehåll

Attityder:

- betraktar lärande som en process som sker i relationer
- är intresserad av att försöka utveckla online- och kontaktutbildning och lärande
- är angelägen om att hantera mångfaldsämnen i inlärningsgrupper

PROGRAM

BYGGA INLÄRNINGSGRUPPEN

- A. Checka in
- B. Grupputveckling
- C. Bygga relationer för gruppinläring och lärande i grupp
- D. Erfarenhetsbaserat och självstyrkt lärande
- E. Lärarens roll
- F. Ansikte mot ansikte vs online

Incheckningscirkel stående
 Fokuseringsövning: ja, nej, kanske-vara

Övning: Historiekartan

Huvudsyftet med denna aktivitet är att reflektera över hur det kommer sig att man är här i dag eller över en gemensam upplevelse. Var och en kommer att få en uppfattning om vad som har lett fram till i dag eller vad gruppen har gått igenom tillsammans. Om du använder den här övningen i slutet av ett projekt, program fungerar den som ett sätt att dra ut lärdomar, fira höjdpunkter och skapa avslut. Den här metoden kan köras bådansikte mot ansikte och online.

Om du använder den i början av en kurs eller ett projekt, kan också vara ett användbart verktyg för att undersöka varje deltagares olika historia och få en mer gemensam förståelse för de förväntningar som finns i gruppen och anledningarna till att vara där och delta. Temat kommer då att vara vad som har hänt som har lett dig till att vara här just nu.

STEG 1:

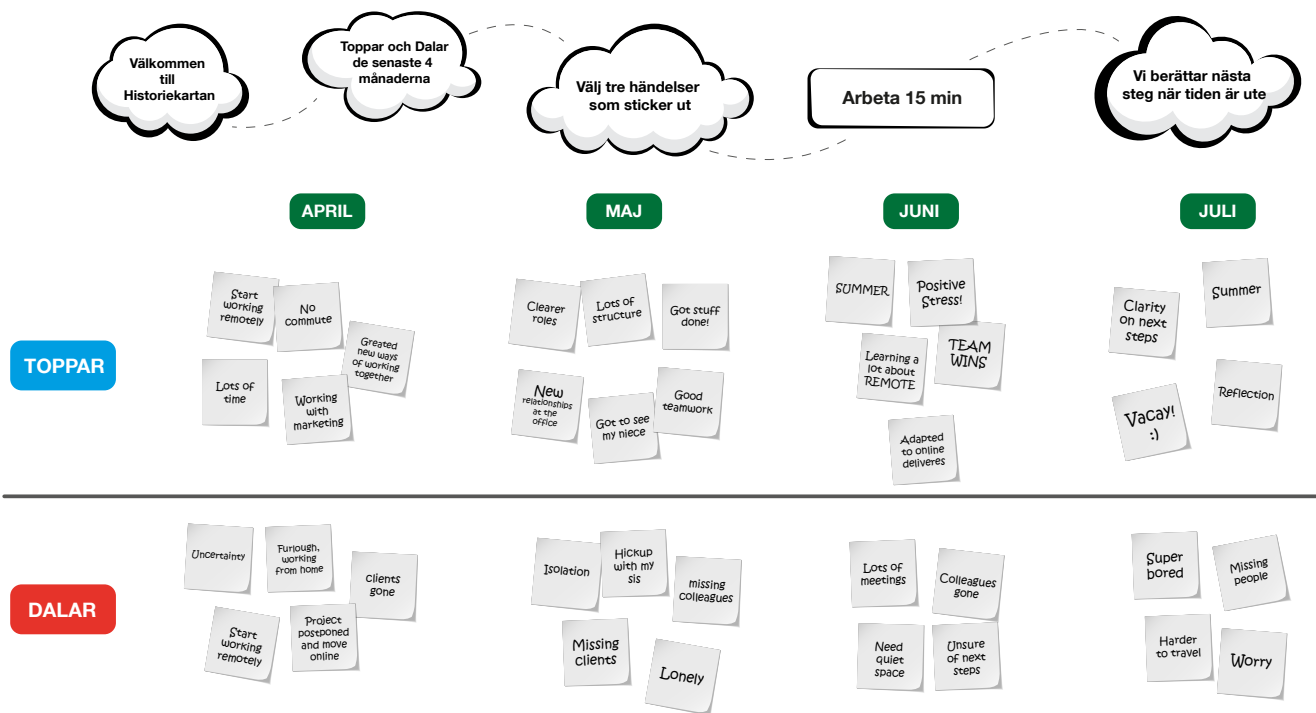
Ansikte mot ansikte instruktion

Lägg ut ett långt papper (kan vara till och med 5-10 meter) på golvet eller på en vägg. Rita en tidslinje som representerar perioden för ett projekt eller en teamupplevelse. Inkludera månader och ett par viktiga händelser som höjdpunkter och lågdagar. Om projektet är mycket långt - överväg att inkludera de senaste 3-6 månaderna.

Online Instruktion

Exempel på virtuell whiteboard

Skapa en tidslinje på din virtuella whiteboard (Miro eller Mural) och rita enligt instruktionerna.



Se exemplet för en uppfattning om hur din virtuella whiteboard kan se ut över Miro eller Mural.

STEG 2:

Låt deltagarna tänka igenom sina upplevelser. De kan inkludera sina höjdpunkter, lågpunkter, lärdomar, utmaningar, framgångar och allt annat som var viktigt för dem. Ge tillräckligt med tid för alla (15-30 min) att skriva sina upplevelser och placera dem på tidslinjen. Skriv bara ett ämne på varje klisterlapp och skriv ditt namn på den.

Online Instruktion

Facilitator: Skapa virtuella klisterlappar, emojis etc. för människor att skriva sina erfarenheter och placera på den virtuella whiteboardtavlan.

Ett alternativ för en ansikte mot ansikte session: Om du har tid är ett kreativt alternativ att göra detta steg att använda bilder från tidskrifter eller ge dem ett val att rita Symboler. Sprid ut en stor hög med gamla tidningar, saxar, tejp och markörer. Deltagarna gör "samma sak", men använder tidningsurklipp eller bilder snarare än att använda klisterlappar.

STEG 3:

När kartan har skapats ber du deltagarna att dela med sig av sina topp (1-3) toppar och dalar till övriga. Antalet toppar / dalar de delar är upp till kan variera. Det beror på gruppens storlek och den tid som finns tillgänglig.

Överväg att ge en bestämd tid för varje person för att hålla koll på tiden. Bestäm hur lång tid de får. Utse en tidtagare om du vill.

STEG 4:

Valfritt sista steg

Låt deltagarna reflektera individuellt, i tystnad, över de erfarenheter de just har delat och hört och och låt dem välja det viktigaste ögonblicket för dem.

Möjliga fokuser för reflektion (utvecklad utifrån Hans Bennink):

- Innehåll (hur har utbildningens innehåll varit)
- Process / procedur (Hur har processen varit)
- Grupp och relationer (hur är gruppens relationer och hur har de förändrats över tid)
- Själv (hur har din insats varit)
- Meta (ta ett helikopterperspektiv och reflektera över utbildningen)

Ge ca 2-3 minuter för detta steg.

Sedan, en efter en, placerar deltagarna en klisterlapp eller ett ljus (ett värmeljus) på det ögonblick som har varit viktigast för dem och låter dem kort beskriva varför.

Fortsätt tills alla deltagare har placerat ett ljus och beskrivit varför.

Onlineinstruktion: Deltagarna använder ett virtuellt ljus eller klisterlapp.

Källa: <https://toolbox.hyperisland.com/history-map>

FIKA

B: GRUPPUTVECKLING

30 min

Föreläsning om Wheelan/Tuckman (teori)

Övning

Visualisering av de olika stadierna i människors möte.

- Beroende och inkludering – forming
- Motberoende och kamp – storming
- Tillit och struktur – norming
- Arbete och produktivitet – Performing
- Uppsägning – Adjourning

Alternativ I

Grupparbete:

1. Vilka behov har människorna i olika stadier?
2. Vilka är de (viktigaste) behoven som ledaren bör agera på?

Alternativ II

Låt gruppen göra statyer eller korta rollspel som illustrerar de olika stadierna i grupputveckling. Om gruppen är oerfaren och inte vill skapa statyer så använd stolar eller som. Statyteater gör en staty av varje fas i små grupper och visar varandra.

Alternativ III

Eller välj ett bilder som illustrerar de olika stadierna och reflektera över dem

FIKA

C: BYGGA RELATIONER FÖR GRUPPINLÄRNING OCH LÄRANDE I GRUPP 45 min

Övning

Spektogram:

Syftet är att undersöka vad var och en anser om en fråga som innehåller ett par motsatta ståndpunkter och starta en undersökande dialog i min egen och egen grupp andras ståndpunkter. Rita en linje på golvet och placera det motsatsparen i vardera änden av linjen.

Be deltagarna att visa sin position genom att placera sig på linjen som de uppfattar den just nu. Gör det klart för gruppen att det är så de uppfattar det just nu. Det kan förändras.

1. Jag gillar att arbeta ensam vs jag gillar att arbeta i grupper
2. Jag föredrar att vara säker vs jag föredrar utmaningar
3. Jag är bekväm i nya grupper vs jag hatar att komma till en ny grupp

Undervisning:

1. Låt folket välja en punkt på linjen
2. Låt dem prata med sin granne som har ungefär samma preferenser
3. Låt dem prata med någon som har valt helt annorlunda (med andra preferenser)

Övning

1. Step-in sociometri för att lära känna varandra (övningen finns redan beskriven under dag 1)
 - Placera alla som står i en cirkel.
 - Välj ett tema ni samtalar om, Vem är du något som inte handlar om yrke
 - Ledaren börjar med att säga något om sig själv något den tycker om som är viktigt för mig (jag trivs i naturen, Jag tycker om att resa, dansa och liknande) de som också gör det tar ett steg in också och tar ett steg in i cirkeln
 - Alla som håller med kliver också in i cirkeln. Om de vill kan de säga en förklaring till varför. Är det en stor grupp kan ledare enbart låta några säga något om deras skäl. Gå ett varv runt först och sedan ett till.
 - 2 vad gör du för att må bra? Vad är viktigt för dig att må bra. Vad hoppas du på för framtiden.
 - Vad är viktigt för dig för att du ska trivas i en grupp. Nu kan alla, en i taget, uttala sig om hur det är att vara i en grupp och/eller vad de behöver för att känna sig trygga

Övning

Denna övning handlar om att göra val som bygger relationer, så när du gör det väljer du relevanta kriterier som stöder det, använd positiv förstärkning.

- Välj någon som du (av någon anledning) tror är lik dig i något avseende och prata med honom / henne om din anledning till ditt val. Välj någon som du tror är olik dig och prata med den om varför.
- Dela upp i slumpmässiga grupper om fyra till fem personer. Hitta något ni har gemensamt och hitta ett sätt att visa det. Det kan till exempel vara ett kort rollspel eller en staty. Visa det för de övriga och få dem att gissa. Viktigt: Det är inte en gissningstävling. Låt människor visa och ta dig tid att reflektera.

Övningarna ovan förklaras mycket snyggt på youtube-videor gjorda av Scott Giacomucci

Spectrogramme: <https://youtu.be/UEjYzIT-b0Y>

Step-in socometry: <https://youtu.be/UEjYzIT-b0Y>

Och här är ytterligare en som är mycket lämplig för detta ändamål
Åsiktskartan eller "floorcheck": <https://youtu.be/UEjYzIT-b0Y>

Övning:

Gruppen från helvetet.

Gör ett rollspel, improvisation eller en staty av en grupp som du absolut inte skulle vilja ha som ledare. Nedan följer en lista över möjliga faktorer som skapar gruppen från helvetet.

- Fördomar om både innehåll och föreläsare
- Konflikter i gruppen som stjäl uppmärksamhet och föder osäkerhet
- Ledamöter vågar inte tala ut av rädsla för att bli förlöjligade
- Olika kunskapsnivåer
- Olika kulturella bakgrunder som ger olika förförståelse
- Komplikerat ordförråd och språk
- Emotionellt engagemang utanför gruppen
- Alltför ovanliga metoder

Övning:

Buddha-tricket

1. Instruera var och en att tänka på en "stenbuddha" i 1 minut och hålla sig så fokuserad som möjligt under denna tid. Om de någon gång tappar fokus ska de lyfta ett finger och varna både sig själva och dig om att de har tappat fokus.
2. Diskutera nu hur den här övningen var, vad de observerade och hur mycket energi det tog att hålla sig fokuserad.
3. Därefter instrueras var och en att inte tänka på "stenbuddhor" i en hel minut. Återigen ska de lyfta ett finger varje gång de kommer att tänka på en "stenbuddha". När minuten är över får de tid att reflektera över svårigheten med denna övning och mängden energi som krävs för att hålla sig fokuserad.
4. Nu uppmanas de att lägga märke till om "stenbuddhor" dyker upp i tankarna i ännu högre grad än före tankeundertryckande. Detta kallas rebound-effekten och har noterats i ett antal forskningsstudier. Studierna visar att föremålet för undertryckta tankar dyker upp oftare och kraftigare än före undertryckandet.
5. Förklara detta fenomen för gruppen så att de förstår vikten av att reflektera och hantera våra negativa tankar, känslor, minnen eller rädslor i stället för att vilja undertrycka dem. Och risken med att sopa olösta konflikter under mattan.

Andra övningar som kan göras :

- Vad underlättar för människor att lära sig (motsatserna till hinder).
 - Gör den längsta listan du någonsin har gjort om alla hinder för lärande du kan tänka dig.
 - Samlas i grupper om tre, jämför och skriv motsatserna till hindren.
- Lärare från helvetet – lärare från himlen – intervjuövning anställningsintervju
 - Arbeta i par eller små grupper. Låt någon ta rollen som lärare från helvetet och genomföra en intervju. Låt hen beskriva sig själv och hur hen är.
 - Låt tränarna från helvetet komma ur sin roll. Skapa tillsammans läraren från himlen
- Lärare/ledare jag sett upp till – Alla väljer en och tar rollen av den personen. Be någon att intervjua dig. Gå ur rollen och välj en situation när du vill ha hen som stöd eller vill vara som hen. Skapa en scen av den situationen.

Föreläsning om självstyrkt lärande (teori)

	Student	Lärare
Stag 1	Beroende	Auktoritet, Coach
Exempel: Coaching med omedelbar feedback. Disciplin. Informativa föreläsningar. Övervinna försvar och motstånd.		
Stag 2	Intresserad	Motivator, Guide
Exempel: Inspirerande föreläsning och guidade diskussioner. Sätta mål och inlärningsstrategier.		
Stag 3	Involverad	Facilitator
Exempel: Diskussion som leds av läraren som deltar som jämlik. Seminarium. Grupparbeten.		
Stag 4	Självstyrd	Konsult, Delegerare
Exempel: Praktik, avhandling, individuellt arbete eller självstyrd studiegrupp.		

Aspekter: motivation; självbehärskning; egenkontroll; självförtroende.

LUNCH





Snabb reflektion av förmiddagen

F: LÄRARENS ROLL

45 min

Föreläsning om sambandet mellan grupputveckling och Lärarens roll

Jämförelsen mellan självstyrkt lärande och Wheelan/Tuckman ska bara betraktas som en reflektion. Det är stämmer inte i alla situationer, men det är värt att reflektera över.

	Elva	Lärare	Wheelan/Tuckman
Stag 1	Beroende	Auktoritet, Lärare	 Forming  Storming  Norming  Performing
Exempel: Coaching med omedelbar feedback. Borra. Informativ föreläsning. Övervinna brister och motstånd.			
Stag 2	Intresserad	Motivator, Guide	
Exempel: Inspirerande föreläsning plus guidad diskussion. Målinställning och inlärningsstrategier.			
Stag 3	Involverad	Facilitator	
Exempel: Diskussion som leds av läraren som deltar som jämlik. Seminarium. Grupparbeten.			
Stag 4	Självstyrd	Konsult, Delegerare	
Exempel: Praktik, avhandling, individuellt arbete eller självstyrd studiegrupp.			

Övning:

Skapa en staty/kort vinjett av de olika stegen i en grupp samt ledarens roll i förhållande till gruppen. Du kan också använda stolar. Sätt stolar på golvet en staty av stolar för varje scen och ge röst till stolarna och uttryck deras tankar och känslor.

D: ANSIKTE MOT ANSIKTE vs ONLINE

45 min

Reflektera och samtala om skillnaderna mellan de två arbetssätten.

Personliga

- Lärande process
- Gruppprocess
- Personlig utvecklingsprocess

Uppkopplad

- Teknisk producent

FIKA

REFLEKTIONER AV MODUL I:

45 min

- Vad utlöser panik? Vad är hjälpsamt för att komma ut ur komfortzonen? (Reflektera i grupper om 3-4 Anteckna.)
- Reflektion om processen (Reflektera i grupper om 3-4 Ta anteckningar.)
 - Övriga (Vad har överraskat dig)
 - Lärandemål (Vad lärde du dig?)
 - Tillfredsställelse (Vad har gjort dig nöjd?)
 - Utmaningar (Vilken typ av utmaningar har du ?)
 - Upptäckter (Vad har du upptäckt?)
- Möjliga fokuser för reflektion (utvecklad utifrån Hans Bennink):
 - Innehåll (hur har utbildningens innehåll varit)
 - Process / procedur (Hur har processen varit)
 - Grupp och relationer (hur är gruppens relationer och hur har de förändrats över tid)
 - Själv (hur har din insats varit)
 - Meta (ta ett helikopterperspektiv och reflektera över utbildningen)

LÄXA

- a) Inom 24 h från modulen skriv:
 - a. Vad planerar du att öva / använda från det du lärde dig den här gången?
(t.ex. börja med sth ny? sluta med sth? fortsatt med sth?)
 - b. Vad var det bästa / viktigaste under denna modul?
 - c. Vad var inte så bra / vad borde ändras ?

- b) Senast 24 h innan nästa modul skriv:
 - a. Använd något från I-sessionen + reflektera över det i skriftlig form
(t.ex. vad använde du? Vad hjälpte? Vad fungerade inte? Om du inte använde, hur kommer det sig? Några lektioner?)

MATERIAL

Grupputveckling

Bruce Tuckman var en amerikansk professor i psykologi och baserat på sin tidigare forskning och egen erfarenhet konstruerade Tuckman en teori som kallas "Tuckmans stadier av grupputveckling". Den består av för linjära stadier i grupputveckling: forming, storming, norming och performing och han lade också senare till adjourning som är det stadium där gruppen upplöses .

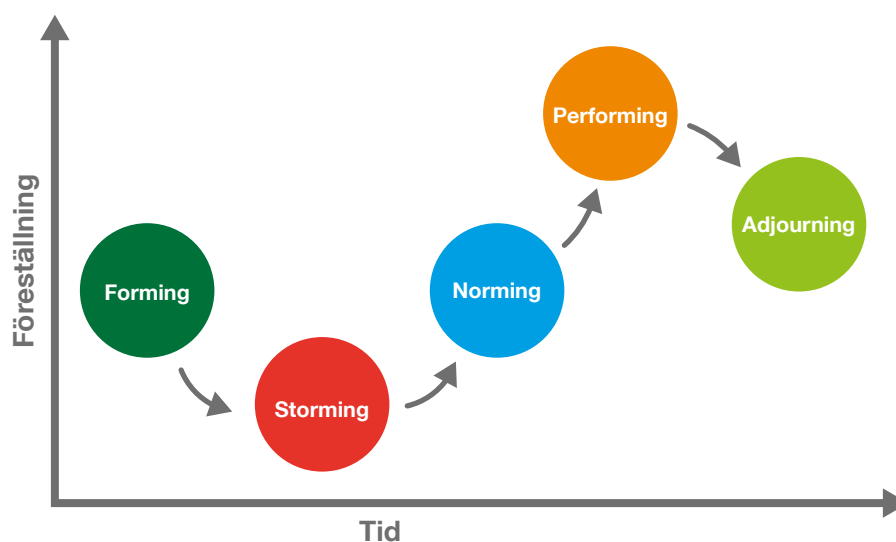
Utifrån Tuckmans och andras forskning skapade Susan Wheelan Integrated Model of Group Development (IMGD). IMGD är mycket lik Tuckmans modell.

De 5 stegen är:

1. Forming (beroende och inkludering)
I detta skede kommer gruppen samman och lär känna varandra och är mycket beroende av ledaren. Det finns en låg grad av förtroende.
2. Storming
Gruppdeltagarna känner sig tryggare och öppnar upp och avslöjar sig själva och sina värderingar. Konflikter uppstår och är oundvikliga. Det kommer också att finnas konflikter om roller i gruppen. Ledaren är fortfarande mycket viktig, men hans/hennes roll kommer att utmanas. Konflikthantering kommer att vara en uppgift för ledaren. Kom ihåg Buddha-tricket nedan. Konflikter och konflikthantering är en del av gruppens mognad.
3. Norming
Gruppen börjar bygga upp förtroendet och rollerna är mer formella och informella definierade. Fokus är mer och mer på gruppens mål och uppgifter. Ledarens roll är mindre direktiv. Mer som rollen som handledare
4. Performing
Gruppens resultat är nu på topp. Konflikter är mer sällsynta och om några uppstår är de mer fokuserade på uppgifterna och hur man gör saker
5. Adjourning
Det här steget handlar om gruppens upplösning. När projektet eller kursen är klar, eller arbetsplatsen är på väg att omorganiseras. Människor har olika förhållande till avsked och det behövs en del insatser för att göra en bra avslutning och fira det som har varit och ge utrymme för att säga adjö.

Denna presentation är hämtad från webbsidan:

<https://www.hyperisland.com/blog/creating-effective-teams-the-detailed-curation>



Forming

Detta första steg präglas av ett starkt behov av trygghet och inkludering och gruppen är beroende av ledaren. Medlemmarna försöker lära känna varandra, de är artiga, de följer regler, tar få risker och söker inkludering i gruppen. Konflikter är ganska sällsynta i detta skede.

För att stötta ett team att utvecklas i detta skede är det viktigt att skapa ett klimat av öppenhet, där medlemmarna känner sig trygga att visa sig. Tim Leberecht skriver:

“Vi kanske tror att vi vill att våra ledare ska vara maskiner eller hjältar. Men det är omöjligt att lita på en person som alltid är rationell, seriös och i kontroll... (Ledaren bör)...ha modet att presentera dig själv som en mer komplex varelse” Detta är också det stadium där teamets kultur börjar bildas.

Storming

The second stage is characterized by friction and conflict. It can take many forms, but it's basically inevitable. Den andra etappen kännetecknas av friktion och konflikt. Det kan ta många former, men det är i princip oundvikligt. När medlemmarna känner sig tryggare och mer tillitsfulla öppnar de sig. Och det avslöjar skillnader i personlighet, perspektiv, värderingar etc. Ofta är ett första tecken ifrågasättande av ledaren. Samtidigt uppstår spänningar kring tolkningen av uppgifter och mål. Med ett ord tränar varje medlem på något sätt:

Hur mycket kan jag påverka andra här? Hur mycket kommer jag att låta mig påverkas av andra?

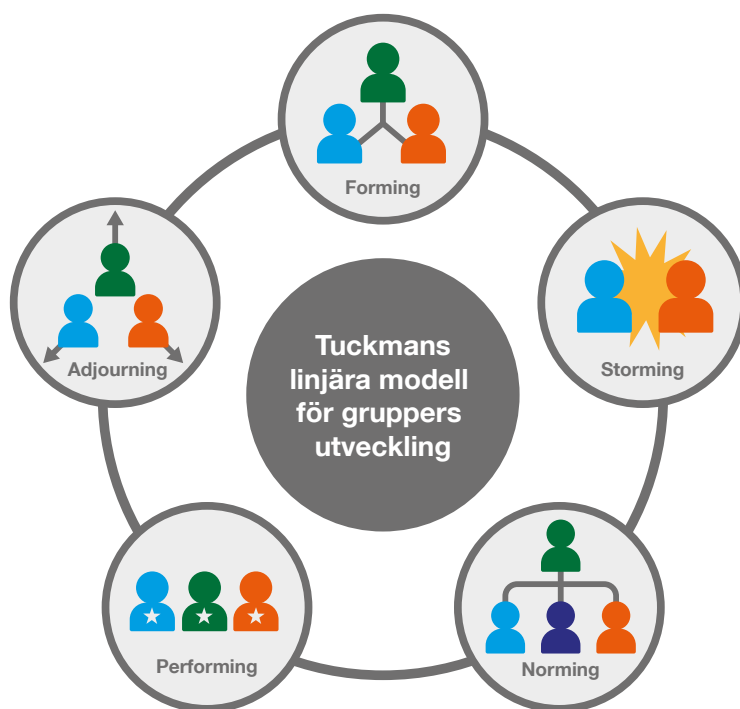
Den befriande insikten här är att konflikt är en oundviklig (och produktiv) del av varje grupps utvecklingskurva. Oavsett om det är eldigt och öppet eller dämpat och diplomatiskt ... Vi går alla igenom det. Och det är ofta det stadium där de flesta saknar bra verktyg.

Nyckeln till att ta sig igenom detta stadium är att acceptera och hantera konflikten snarare än att försöka undertrycka den. (kom ihåg buddha-tricket)

Norming

Det tredje steget framträder när friktionen i steg två lugnat sig. Gruppmedlemmarna skapar en känsla av engagemang och förtroende som inkluderar skillnader. Detta stadium kännetecknas av mer fokus på arbete, mögen förhandling kring roller, struktur, metoder etc., en ökning av laganda och mindre behov av

direktivt ledarskap. Konflikter uppstår fortfarande, men nu hanteras de lättare, med tanke på det förtroende och de normer som finns. På ett sätt stimuleras denna etapp av lätnaden av att ha kommit igenom storming-stadiet. Det är mycket fokus på grupsammanhållning, gruppidentitet, till och med ett "vi är bäst!" inställning. Grupper i det här steget får mycket mer arbete gjort än de gjorde i de två föregående stegen. Här utvecklas gruppen genom att fortsätta stärka struktur och förtroende. Ett av de bästa sätten att stimulera utvecklingen i detta skede är genom feedback. Återkopplingar fungerar som en spegel: för individer, att se sitt eget beteende och hur det påverkar andra, positivt och negativt. Och, för gruppen, att bättre förstå hur effektiva strukturer, rutiner och roller är och hur de kan förbättras. Men att öva feedback kan vara utmanande.



Performing

Du klarade det! Den fjärde etappen är där en grupp – ett team verkligen flyger. Även om gruppen har kunnat få arbete gjort under de tidigare stadierna, har en del av energin alltid avletts till andra saker (lära känna var och en annat, lösa konflikter, förstärka struktur etc.) Nu kan gruppen investera allt (eller åtminstone det mesta) av dess energi in i arbetet. Gruppmedlemmarna i detta skede är mer kreativa och lyckligare. De är bekväma med konflikter och hanterar dem med lätthet. De är mer flexibla tack vare den höga grad av förtroende som etablerats. Kommunikationen är direkt och öppen.

Team i detta skede behöver mycket lite direktivt ledarskap. De är mycket självstyrande och stöds bäst av en coachande ledarstil som uppmuntrar laget och hjälper medlemmarna att övervinna hinder självständigt.

Adjourning

Det är inte precis ett "stadium" som de andra, men slutet på ett team är ett viktigt ögonblick i dess livscykel. Som med andra typer av slut i livet kan Upplösningen av ett lag komma med känslor av förlust och sorg. Det är viktigt att skapa tid och utrymme för avslutning.

Att ta tid att "stänga" en grupp tjänar till att skapa en känsla av avslutning. Det ger också utrymme att utvärdera gruppens arbete och lära av den delade erfarenheten. När du avslutar en grupp, ta dig tid att utvärdera, reflektera, ge feedback och fira.

Det kommer aldrig att finnas en perfekt formel för att skapa en bra grupp. Hur gärna vi än vill ha en enkel guide, i slutändan är det rörigt och komplext.

Men även om det inte finns något gyllene svar för grupputveckling, finns det mycket vi kan lära oss om hur grupper vanligtvis utvecklas och många bra verktyg för att hjälpa dem.

Självstyrt lärande

Självstyrt lärande och grupprelationer

Självstyrt lärande är en process där en student tar ansvar för att kontrollera sina inlärningsmål och medel för att uppfylla sina personliga mål eller de upplevda kraven av det enskilda sammanhanget (Morris, 2019). I denna definition beskrivs studenten som den viktigaste resursen för lärande. Inlärningsalternativen och effekten kan ökas genom att lägga till sociala relationer - dvs. andra studenter - för att stödja denna process av självstyrt lärande.

De moreianska kreativa aktionsmetoderna, som används i detta projekt, bygger på teori och metodik för psykodrama, sociodrama och sociometri. Det finns två huvudsakliga mål för psykodrama och sociometri (Moreno, 1946, 1953):

1. Att öka och stärka individers och grupperns autonomi
2. Att förändra sociala relationer så att individens potential kan förverkligas på bästa möjliga sätt.

Båda målen är kopplade till självstyrt lärande. En persons autonomi innebär att dennes val baseras på egna inre behov och förhoppningar. Hen kan medvetet aktivera och knyta relationer, vilket hjälper hen att uppfylla sina behov. För att detta ska ske i så stor utsträckning som möjligt behöver hen medvetet kunna välja och aktivera sociala roller, som är relevanta i vissa situationer och sammanhang. Denna typ av rollmedvetenhet avser förmågan att förstå sin roll inom ett specifikt sammanhang eller situation och att agera i enlighet med det i förhållande till egna behov och förhoppningar.

Sociala relationer i en grupp ökar eller hämmar en persons möjligheter att välja de roller som stöder inlärningsbehoven på bästa möjliga sätt. Sociometriska övningar aktiverar och skapar relationer mellan gruppmedlemmarna, vilket skapar fler valmöjligheter för dem och ökar deras förmågan att relatera till varandra. Det ökar i sin tur chansen för att det uppstår sociala relationer som möjliggör att varje students potential kan utvecklas fullt ut.

Genom sociometriska övningar gruppmedlemmarna känna varandra ur olika perspektiv, som är kopplade till a) deltagare i allmänhet och b) lärandemål för hela gruppen och c) inlärningsprocessen.

Självstyrt lärande är en kompetens som kan läras och studeras i grupper och grupprelationer.

Hänvisning:

Moreno, J.L. (1946). *Psychodrama första volymen*. New York: Beacon House.

Moreno, J.L. (1953) *Vem ska överleva? Grunderna för sociometri, gruppsykoterapi och sociodrama*. New York: Beacon House.

Morris, T.H. (2019) Självstyrt lärande: en grundläggande kompetens i en snabbt föränderlig värld, *International Review of Education*, 65 (4), s. 633-653.

Följande text är hämtad från:

<https://www.edutopia.org/discussion/how-put-self-directed-learning-work-your-classroom>

Hur man sätter självstyrt lärande i arbete i ditt klassrum (inlärningsmiljö)

Av Lisa Petro

14 april 2017 Uppdaterad 11 april 2017

Självstyrt lärande är inte den senaste trenden inom utbildning. Det har funnits sedan början av kognitiv utveckling (Aristoteles och Sokrates) och är en naturlig väg till djup förståelse och effektivitet. Genom att vara uppmärksam på hur självstyrt lärande kan visas i klassrummet och utnyttja det som en integrerad del av hur vi lär oss, kan vi skapa en mer meningsfull inlärningsupplevelse för studenter som kommer att pågå utöver upprepningen av memorerat innehåll. Självstyrt lärande är något vi lever.

Vad är självstyrt lärande?

Några av de första moderna teorierna om självstyrt lärande kom från den progressiva utbildningsrörelsen och John Dewey, som ansåg att erfarenhet var hörnstenen i utbildning. Genom att integrera både tidigare och nuvarande erfarenheter baserade på personliga tolkningar och ämnen lär studenterna sig mest effektivt. Och som ett konsekvens av det är lärarens roll att vara en guide, stödja studenterna att utforska världen runt dem, formulera undersökande frågor och testa hypoteser.

Idag finns det en mängd olika utbildningssystem som införlivar självstyrt lärande som pedagogik och som bygger på tanken att alla människor kan och bör vara ansvariga för sina egen kognitiva utveckling.

Tydliga modeller för det är demokratiska friskolor och program, såsom Institute for Democratic Education (IDEA) och Sudbury School, som fokuserar på utbildningsfrihet, demokratisk styrning och personligt ansvar.

Självstyrt lärande kan vara så mångsidigt som att helt enkelt upptäcka ny information och tänka kritiskt om den, aktivt delta och bidra till en lärande gemenskap, eller att utforma sin egen utbildningsväg och val av resurser, guider och information.

Hur kan jag använda det?

Oavsett hur du väljer att integrera självstyrt lärande i din lärande gemenskap finns det flera metoder som lärare och föräldrar kan använda för att öka ägandet och ansvaret hos studenter och stödja dem i att skapa sin egen inlärningsväg:

Att tänka kritiskt

Den mest värdefulla resursen för att engagera sig i självstyrt lärande är förmågan att vara medveten om sig själv och världen runt oss och att utforska båda på ett djupare plan. Även om det finns många tolkningar om vad kritiskt tänkande är och gör, definierade Robert Ennis det som "Rimligt, reflekterande tänkande som är inriktat på att bestämma vad man ska tro eller göra" (Ennis, 1996, s.166). Lärare använder vanligtvis kritiskt tänkande i klassrummet som 5 W och H (What, Why, Who, When, Where, Why and How). Men att tänka kritiskt och ta ansvar för sitt eget lärande är så mycket mer än att ställa frågor. Dessa är alla djupare aspekter av att tänka kritiskt:

- Medvetenhet om egenintressen och svar
- Ta hänsyn till på innehållets trovärdighet
- Vara öppen för nya informationskällor och perspektiv
- Fortsätta att bygga på kombinationen av känslor, information och nya upptäckter

Hur kan jag använda detta i klassrummet ?

Ett bra sätt att främja verktyg för lärande, jämfört med att berätta för studenterna hur man lär sig, är genom aktiviteter som främjar Design Thinking. Erbjud möjligheter i klassrummet där studenterna kan skriva sina egna kritiska frågor om innehåll. Du kan börja med att fråga dem, "Vad tror du att du behöver veta om denna information, händelse, perspektiv etc?" eller "Vilka frågor kan ställas för att avslöja ny information och perspektiv om detta ämne?".

Hitta resurser

När studenterna uttrycker intresse för ett visst ämne, färdighet eller händelse kan det vara svårt för dem att veta var de ska börja. När studenterna utvecklas och deras lärande utvecklas uppstår nya frågor och nya resurser behövs. Typer av resurser kan vara guider eller mentorer som har expertis inom ett visst område, information och media, tillgång till inlärningsprogram, eller processer och steg för att öppna upp kognitiv bygnadsställningar.

Erfarenheten av att lokalisera resurser och upptäcka ny information och möjligheter smittar av sig. Ju mer studenterna upplever stoltheten över att räkna ut något på egen hand, desto mer kommer de att känna sig stärkta att fortsätta lära sig och de kommer att upprepa upptäcktsmönstret när det tillämpas på andra intressen och ämnen.

Hur kan jag använda detta i klassrummet ?

Om en student till exempel uttrycker intresse för språk, kommer en läroplan att leda studenten till en språkkurs; Men för att verkligen uppleva språket och tala det flytande flytande räcker det inte med en kurs. Studenterna behöver ytterligare information för att fördjupa sig i en process som går utöver förståelse och analys. En brunn av resurser kan vara tillgängliga för dem förutsatt att de vet hur och var de ska lokalisera den. Det finns bra gratis online-program som Duolingo, rese-möjligheter som AFS, eller kamratgrupper som talar önskat språk i deras samhälle.

Språk är bara ett intresseområde. Det finns andra värdefulla plattformar för självstyrda inlärningsmöjligheter i Open Education-rörelsen. Open Education Resource Commons (OER) är en bikupa av litteratur, vetenskapligt arbete, instruktionsmaterial och öppna kurser via välrenommerade institutioner. Alla OER-resurser är kostnadsfria och kräver inte behörighet att använda. Detta är oerhört värdefullt för studenter som inte är privilegierade.

Granskning av information

"Falska nyheter" och sensationsjournalistik, är inte nödvändigtvis en ny företeelse, men sprider sig som cancer i en obscen takt med internet. Att veta hur man tänker kritiskt och hittar pålitliga informationskällor är absolut nödvändigt för effektivt självstyrt lärande, men det kan leda studenterna på villovägar om de inte också vet hur man undersöker källor. För att stödja allmänheten i att ta itu med detta behov har webbplatser som Facebook börjat granska nyhetskällor på sociala medier. Andra webbplatser som

Snopes fungerar som en faktakontroll online för att avslöja falska nyheter. Även om dessa åtgärder kan vara bra, bör självstyrda studenter inte förlita sig på större källor att göra jobbet åt dem. Institutioner som Georgetown University ger studenterna metoder för att bestämma trovärdighet (se nedan) för sina källor. Kom ihåg att även falska nyheter kommer från någons åsikt och bidrar till någons verklighet.

Hur kan jag använda detta i klassrummet ?

Ett bra sätt att utforska källan och effekterna av olika perspektiv är att inte bara nöja sig med den information som tillhandahålls. Självstyrda studenter bör skapa sätt att prova information och överväga effekterna av att basera idéer och perspektiv på den. Hur kan detta se ut i klassrummet?

Skapa aktiviteter som stöder studenterna i att väga sina resultat med hänsyn till andra möjliga resultat. Att undersöka en mängd olika perspektiv genom att studenterna skapar Mind Mapping eller Infographics Comparing och sedan jämför resultaten med varandra. Använda reflekterande tekniker som journalföring och dialog som hjälper dem att utforska de känslomässiga konsekvenserna och effekterna på sociala situationer och den kollektiva miljön t

Att skapa modeller

När en självstyrd student är i tänker kritiskt, lokaliserar resurser som stöder deras tillväxt och utveckling och utforskar dessa källors giltighet och påverkan, är det Absolut nödvändigt att de kan skapa modeller för sitt lärande i nya erfarenheter. Liksom i Blooms taxonomi, inkluderar djupare lärande vår förmåga att skapa nya möjligheter, vilket i sin tur ger oss ny information.

Hur kan jag använda detta i klassrummet ?

Hitta sätt att efterlikna och "piloterar" de beslut som fattas genom kritiska övningar. Tillåt tester och hypoteser baserat på erfarenhets- och problembaserat lärande. Tänk på följande undersökningsvägar :

- På vilket sätt kan studenterna utforska sina slutsatser på ett säkert och ansvarsfullt sätt?
- Hur kan studenterna bygga upp sina egna inlärningsupplevelser som en metod för att prova nya sätt att interagera och upptäcka?
- Hur kan vi stödja studenterna genom experimentprocessen och hjälpa dem att hantera stunder när de ignorerar andra, visar partiskhet eller deltar i diskriminering?
- På vilka sätt kan vi som lärare ge studenterna utrymme att prova nya teorier och identiteter utan att få dem att känna sig stigmatiserade, reducerade till etiketter eller fel för sina bedömningar och åsikter?

En stark lärande gemenskap är en som byggs av självstyrda studenter som bidrar kraftfullt till att stödja, höja och bemyndiga varandra. För att skapa denna nivå av inkludering och innovation måste alla studenter (både studenter och lärare) veta hur man lär sig och hur man samarbetar effektivt genom att kräva ägandeskap av sina egna bidrag. Självstyrt lärande kommer alltid att finnas utan att vi försöker tvinga in det i läroplanen, men en läroplan som belyser och söker avsikt genom självstyrt lärande kommer att ta vår samhällen till den transformativa nivån.

<http://www.library.georgetown.edu/tutorials/research-guides/evaluating-internet-content>

	Learner	Lärare
Stage 1	Beroende	Auktoritet, Coach
Exempel: Coaching med omedelbar feedback. Borra. Informativ föreläsning. Övervinna brister och motstånd.		
Stage 2	Intresserad	Motivator, Guide
Exempel: Inspirerande föreläsning plus guidad diskussion. Målinställning och inlärningsstrategier.		
Stage 3	Involverad	Facilitator
Exempel: Diskussion som leds av läraren som deltar som jämlik. Seminarium. Grupparbeten.		
Stage 4	Självstyrd	Konsult, Delegerare
Exempel: Praktik, avhandling, individuellt arbete eller självstyrd studiegrupp.		

Måtten: motivation; självbehärskning; egenkontroll; självförtroende.

Den självstyrda inlärningsmodellen, G. Växa. från Barbara Stokes; Fyra steg i en självstyrd inlärningsmodell

DAG 3

Lärandemål

Kunskap:

- förstår principer för att använda kreativa aktionsmetoder och sociometri
- förstår inlärningsprocessen utifrån aktionsmetoder och sociometri
- förstår innehållet i lärarens roll på studenten steg 3

Färdigheter:

- kan stödja lärande genom att använda aktionsmetoder och sociometri
- kan använda 2-3 kreativa aktionsmetoder på ett adekvat sätt både för individer och grupper
- kan använda 2-3 sociometriska uppgifter för att skapa lärande relationer i en grupp
- kan identifiera lärarens och studentens roll i steg 3

Attityder:

- är processorienterad
- har beredskap för att använda kreativa aktionsmetoder
- har beredskap för att använda sociometriska uppgifter

PROGRAM

AKTIONSMETODER OCH SOCIOMETRISKA UPPGIFTER FÖR LÄRGRUPPER

- A. Incheckning, reflektion och uppvärmning
- B. Kreativa aktionsmetoder
- C. Grundläggande sociometriska aktionsmetoder
- D. Sociometriska uppgifter
- E. Skapa åtgärdsmetoder

A: INCHECKNING, REFLEKTION OCH UPPVÄRMNING

60 min

Införandet:

- Förnyelse av kontrakt + tekniska avtal
- Teman den här gången

Incheckning (online): var är du och hur är vädret där (ute och inne)?

Alternativ II:

Två frågor:

1. Hur var det att ta dig dit du är idag.
2. Vad är din utmaning med att skapa ett kreativt gruppklimat?
Eller "Vilka är fördelarna med att skapa ett kreativt gruppklimat?"

Övning: Historiekartan (från modul I)

Reflektion: Hur var det att göra läxorna?

Reflektion

- Hur upplevde du dag 2 och hur relaterar det till dagens ämne - dela upp gruppen i små grupper, där de reflekterar och samtalar
- Återvänd till den stora gruppen dela med er av samtalet

B: CREATIVE ACTION-METODER

30 min

Föreläsning om kreativ handlingsmetod och dess roll i gruppen

Dela i små grupper Samtal om Canon of creativity. Visar det i aktion.

Vid behov repetera Canon of Creativity (från modul I)

Hur kan du använda kreativitet för att utforma och styra inlärningsprocessen? Skriv 3 meningar och dela sedan i den lilla gruppen och dela sedan i stor grupp.

FIKA

Dubbel

Online-alternativ:

Parvis fördubblar varandra

- Den ena visar + den andra speglar den tillbaka
- Den andra reflekterar med en mening eller ett ord
- Den första korrigerar vid behov
- Sedan åt andra hållet
 - Kroppsställning -stilla
 - A gör en pose.
 - B härmar ställningen och berättar vilka känslor och tankar som kom upp.
 - A Berättar sina känslor/tankar som låg bakom den ursprungliga posen.
 - Samma procedur tvärtom
 - Dubbel med ljud
 - A ger ifrån sig ett ljud.
 - B härmar ljudet och berättar vilka känslor och tankar som kom upp.
 - A Berättar sina känslor/tankar som låg bakom det ursprungliga ljudet.
 - Samma procedur tvärtom
 - Dubbel med rörelse
 - A gör en rörelse.
 - B härmar rörelsen och berättar vilka känslor och tankar som kom upp.
 - A Berättar sina känslor/tankar som låg bakom den ursprungliga rörelsen.
 - Samma procedur tvärtom
- Reflektera om du har tid

Spegel

Föreläsning på spegeln

- Jag som symbol – ta en symbol, ge samma egenskaper och se sedan på symbolen som du
- Talande struktur – välj 5 medlemmar från gruppen:
 1. Dina känslor
 2. Dina tankar
 3. Din kropp
 4. Din själ.

Gör en skulptur av dessa fyra delar så att minst en kant / del av varje del berör de andra. När alla delar är nöjda, lägg sedan in den femte medlemmen - själv. Så att alla delar återigen möter varandra, och jag blir nöjd. När uppgiften är klar, byt roller med den 5: e deltagaren, känn skulpturen. Omvänd rollen och titta på dig själv i spegeln.

- ge röst åt skulpturen (som min superlärare eller som lärare från helvetet)

Online-alternativ:

- Välj 5 symboler i par:
 1. Ditt jag
 2. Dina känslor
 3. Ditt sinne
 4. Din kropp
 5. Din själ
- Lägg upp dem på bordet framför dig och placera dem i förhållande till varandra, gör en skulptur.
- Presentera det för den andra och sedan tvärtom
- Reflektera om du har tid

Rollbyte

Föreläsning om rollbyte

- Ta rollen som din student och presentera föreläsaren: hur han/hon har utvecklats eller förändrats under hösten
- Reflektera om du har tid

LUNCH

D: SOCIOMETRISKA UPPGIFTER

30 min

Föreläsning om sociometri (se även modul I)

- Välj fem symboler och placera dem på ett A4-ark .
 1. Symbol – Dina studenter
 2. Symbol – Kreativitet
 3. Symbol – Du som lärare
 4. Symbol – Du som student
 5. Symbol – svåra situationer i träningsprocessen

Diskutera parvis avståndet och förhållandet mellan dessa fem symboler. (Detta kan också göras på golvet med symboler eller som skulpturer med hjälp av gruppmedlemmar)

Online-alternativ:

Sociometrisk träning i <https://flinga.fi/>

- How much responsibility is appropriate for me as a learner (locogram)

Spektrogram

- Hur mycket ansvar är lämpligt för mig som student
- Placera dig på en linje 100= allt ansvar 0= inget ansvar

0 ←————→ 100

E: SKAPA AKTONSSMETODER

60 min

Påminn självstyrd student (modul I) steg 3 (involverad student, lärare är facilitator). Be deltagarna komma ihåg exempel och dela med sig av fall av studentgrupper i steg 3.

Dela upp i små grupper och bjud in deltagarna att skapa enkla aktionsmetoder (ett spel / uppgift) för dessa fall och exempel de har delat.

1. En grupp om spegling
2. För det andra om dubbling
3. För det tredje om rollbyte och
4. En annan grupp om sociometriska uppgifter

(OM fysiskt möte - vi kan erbjuda lite stödmaterial - halsdukar, bollar etc.). Gå sedan tillbaka till den stora gruppen och varje undergrupp leder sitt eget spel / uppgift.

FIKA

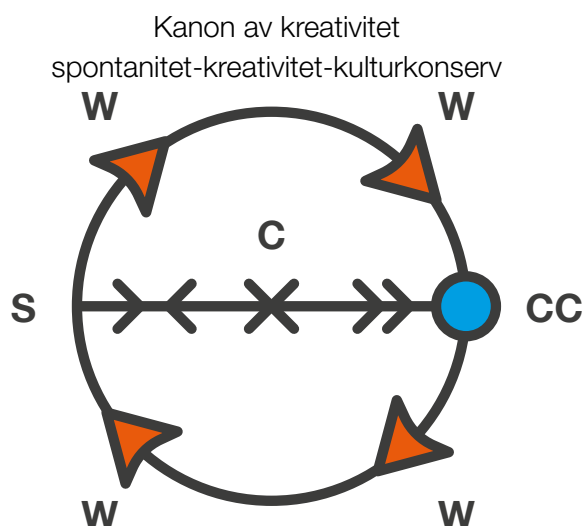
Ta ett kort som karaktäriserar dig och sedan ett kort som karaktäriserar din lärare. Jämför sedan och fundera på vilka resurser du behöver för att utveckla de egenskaper du behöver.

Hur skall jag använda i min undervisning?

Avslutning Dela med dig i gruppen av de erfarenheter du tar med dig från denna dag.

MATERIAL

Kreativa aktionsmetoder



J.L. Moreno utvecklade ett sätt att arbeta med människor för att uppmuntra och involvera dem i att forma sina liv och involvera dem i inlärningsprocessen: kreativa aktionsmetoder. Detta uppmuntrar människor att utnyttja sin medfödda spontanitet genom att medvetet välja hur de agerar och hur de handlingar de utför kan påverka andra och vice versa. Det är särskilt viktigt att notera att kreativa aktionsmetoder är en integrerad metod för gruppundervisning eftersom man i aktion kan undersöka och bli medveten om sina handlingar samt träna och lära sig nya beteendemönster.

“Spontaneity and creativity are thus categories of a different order; creativity belongs to the categories of substance – it is the arch substance – spontaneity to the category of catalyzer – it is the arch catalyzer” (1953c, s.40)

DUBBELN

Dubblingstekniken består av att huvudpersonen använder sig av ett hjälp-jag i den specialiserade rollen att spela rollen som huvudpersonens inre jag. Det dubbla hjälpegot uttrycker huvudpersonens tankar eller känslor. Den används när huvudpersonen är blockerad, förvirrad, inte kan uttrycka några känslor. Huvudpersonen får sällskap av ett hjälp-jag, antingen en utbildad medterapeut eller en gruppmedlem, vars roll är att fungera som ett stöd för att presentera huvudpersonens position eller känslor.

Den dubbla tekniken har flera syften i ett psykodrama:

1. att stimulera interaktion genom att underlätta skildringen av huvudpersonens psykologiska upplevelse. Det låter även huvudpersonen uppleva undertryckta känslor och uttrycka undertryckta ord.
2. att ge stöd till huvudpersonen, i en situation där denne känner sig svag eller hjälplös.
3. att vara ett medel för att ge mer effektiva förslag och tolkningar till huvudpersonen.

Dubbeln bör först etablera ett empatiskt band med huvudpersonen. I allmänhet står denne vid sidan av och i en liten vinkel mot huvudpersonen så att de kan sätta ord på den icke-verbala kommunikationen och presentera en slags “enad front.” (Leverton, 1977)

I ett utbildningssammanhang har ledaren/utbildaren nytta av att kunna ”dubbla” sina studenter för att bättre förstå dennes perspektiv i utbildningssituationen.

SPEGELN

Huvudpersonen står utanför dramat och ser på medan rollen han skildrade spelas en gång till av ett hjälp-jag. Spegling är användbart för att skildra icke-verbal motståndskommunikation. Hjälppegot tar huvudpersonens plats på scenen och huvudpersonen tittar på vad som händer på scenen från " spegeln" (från sidan). Denna teknik hjälper till att se, bli medveten om och eventuellt möta självmotstånd i en specifik situation, där huvudpersonen hittills inte har kunnat känna igen den eller gå framåt på lämpligt sätt.

Spegeltekniken i psykodrama har två funktioner:

1. **Existentiell** - huvudpersonen observerar sitt beteende från sidan, skildrat av andra. Detta uppmuntrar huvudpersonen att tänka objektivt. Från denna position kan huvudpersonen ge råd till sig själv, uttrycka tankar och känslor om sig själv, hans handlingar i situationen, respektera och förstå det i allmänhet. Vid spegling måste regissören vara försiktig så att huvudpersonen inte blir föremål för förlöjligande.
2. **systemisk** - genom spegling kan huvudpersonen observera och få respekt för sitt motstånd och sina försvar. Dessutom kan huvudpersonen öka sin respekt inte bara för sig själv, utan även för andra och observera hur relationerna ser ut. Eventuella konflikter blir tydliga och huvudpersonen upptäcker nya perspektiv som kan vara till hjälp för att hantera en konflikt.

I en utbildningssituation har ledaren/läraren nytta av att träna upp sin förmåga att se situationen ur ett utifrån-perspektiv för att få en uppfattning om vad som händer i situationen och hur den påverkar den.

ROLLBYTET

Rollbytet är "hjärtat i psykodrama".

"Salt of Psychodrama". (Zerka Moreno). Det innebär att huvudpersonen i ett psykodrama byter roller med viktiga föremål - både levande och döda ting. Rollbytet har en lång historia - i sagor, myter, drama, förändras roller och det är också en integrerad del av barns lek, en slags social träning.

Den psykologiska innebörden i att byta roller är att titta på sig själv genom någon annans ögon eller från ett annat perspektiv. Huvudpersonen kan presentera vilken roll som helst, inklusive ett livlöst objekt, som om det kunde säga vad det kände.

Således kan ett skrivbord hemma prata med sin ägare om hur det har försumrats, eller så kan en soffa prata med ett par om dess uppfattningar om parets tidiga uppvaktning och beteende. På samma sätt kan husdjur, figurer i drömmar, barn som aldrig blev tänkta eller födda, himmelska domare och andra vara psykologiskt verkliga och få roller i psykodrama.

När en huvudperson i en psykodramaroll byter roll, är det ett sätt att överskrida egocentricitetens vanliga gränser. Att byta roll är ett sätt för huvudpersonen att träna empati och se situationen ur en annan persons synvinkel. Dessutom används rollbytet under skapandet av en scen och uppvärmningen av hjälp-jag när huvudpersonen byter roll och visar hur den andra personen i scenen agerar, vilket ger icke-verbala ledtrådar till hjälp-jagen så att scenen spelas relativt nära huvudpersonens upplevelse.

Rollbytet hjälper till att fördjupa och utöka empatisk identifiering med andra personer, och även att utveckla socialisering och förståelsen för en själv.

A. Blatner skrev: "Vi byter roller i våra sinnen hela tiden. Det är som en pågående process som hjälper till att upprätthålla sociala band."

Several intrapsychic and interpersonal processes are involved in role reversal:

- 1. Empatisk rollacceptans.** Byte av roller bör använda emotionella, kognitiva och beteendemässiga färdigheter. Processen involverar minne, fantasi samt medvetenhet om känslor och tankar om föremålet för rollomvandling. En framgångsrik rollförändring "kräver spontanitet, uppvärmning, kalv och rollkluster" (J.L. Moreno);
- 2. Produktion av handling** - det är viktigt att inte bara känna in i objektet, utan också att agera och bete sig som den andra betedde sig eller skulle bete sig, hur det skulle interagera med andra roller;
- 3. Rollåterkoppling.** I rollbytet kan man få svar på frågan "Hur uppfattar jag (objektet) dig?", Men också - "Hur uppfattar jag det, hur uppfattar du mig?".

Rollbytet är en oändlig process - vi kommer aldrig att helt förstå den andras känslor, attityder och motiv.

Ur utvecklingssynpunkt representerar rollbytet en separationsprocess. Förmågan att byta roller börjar utvecklas från 3 års ålder, när barnet lämnar den "egocentrerade" perioden och börjar bli medveten om "Du", "Jag - Du" relationer. Förändringen av roller utvecklas tillsammans med separationen av "jag - du" och medvetenheten om personlig identitet. Personer med svår konflikt eller underskott i detta område (narcissistisk, paranoid, psykotisk, autistisk eller svår personlighetsstörning) har svårigheter eller till och med inte kan ändra roller. Balanserade person Ur utvecklingssynpunkt representerar rollbytet en separationsprocess. ligheter med ett starkt ego kan byta roller.

Människor har olika förmågor att byta roll. Det beror inte bara på nivån av intellektuell, fantasifull, emotionell och interpersonell funktion, utan också på skicklighet. Vissa psykodramatiker har observerat att det är lättare för representanter för kulturer där teater är populärt att byta roll.

Det är alltså möjligt att träna sin förmåga att byta roll och som lärare och ledare är det till stor hjälp att träna den förmågan. Det underlättar kontakten med elever/studenterna och samarbetet med kollegor

SOCIOMETRI

J.L. Moreno skrev att "sociometry is the mathematical study of the psychological characteristics of society." "sociometri är den matematiska studien av samhällets psykologiska egenskaper." På latin betyder "sociu" samhälle, "meterum" betyder mått. Så - "samhällsmätning".

Sociometri är en vetenskap som ger möjlighet att studera informella relationer mellan människor i en grupp. Osynliga förpliktelser, mönster och relationer blir synliga.

Sociometrisk utforskning hjälper gruppmedlemmar att bli medvetna om de faktorer och krafter som påverkar dem när de bildar och upprätthåller relationer med andra i gruppen. Således får gruppmedlemmarna mer information, mer spontanitet, blir vitalare och mer kunniga. Eftersom gruppen ger individen möjlighet att ta på sig och uppfylla de nödvändiga rollerna i livet är det nödvändigt att upprätthålla känslomässiga band med människorna omkring oss.

Morenos metod att mäta de mellanmänskliga relationerna i en grupp kan också användas som uppvärmning för gruppinteraktioner. Vid en fullständig sociometrisk utforskning används papper och penna och varje person får notera sina föredragna val av andra gruppmedlemmar utifrån gemensamt bestämda kriterier. När dessa har publicerats i form av ett diagram eller bild delas resultaten med gruppen och resultaten blir teman för psykodramatiska utforskningar och bearbetningar. Det finns också en mängd olika sätt att demonstrera sociometriska val utan papper eller penna.

Huvudpersonerna skildrar sin uppfattning om relationerna i sina familjer, arbetsmiljöer, den nuvarande gruppen eller någon annan situation som om det vore en utställning eller skulptur. Avstånd (långt eller nära) visas konkret, och känslor representeras i hur människor möter och genom fysiska gester. Virginia Satir använder denna teknik under namnet familjeskulptur. Det har också kallats statybyggnad (Seabourne, 1963)

I arbetet med en grupp då man är ledare eller lärare skall all sociometrisk utforskning göras med omdöme och noggrannhet. Men även om man inte genomför en utforskning är den "sociometriska blicken" värdefull och när man upptäcker att någon tenderar att bli bortvald eller vald till roller den inte trivs med bör man fråga sig vad man som ledare kan göra för att hjälpa gruppen att hantera situationen.

Verkande Praktiska tillämpningar av psykodramatiska metoder. Adam Blatner, 1988

Grunderna för psykodrama Historia, teori och praktik. Adam Blatner, Alle Blatner, 1988

J.L. Moreno John Noltes filosofi, teori och metoder, 2014

DAG 4

Lärandemål

Kunskap:

- känner till grundläggande spel och utmaningar i grupprelationer och dynamik
- identifierar utmaningar med motivation
- förstår hur man skapar process för att hantera komplexa situationer
- vet hur man stöder lärande mellan utbildning och inlärningsessioner på ett adekvat sätt
- vet hur man stöder framtida motivation att fortsätta med lärande efter avslutad kurs
- vet hur man planerar hemuppgifter så att de kommer att stödja lärande mellan träningspass
- förstår studenternas och lärarnas roller på steg 4

Färdigheter:

- kan identifiera och agera korrekt i förhållande till olika utmanande situationer i gruppdynamik och i motivation
- kan skapa uppgifter och instruktioner för lärande mellan utbildningstillfällena
- kan planera och genomföra uppföljningsaktiviteter när de är relevanta
- kan utveckla sina egna färdigheter som lärande konsult
- kan stödja självstyrt lärande av studenter

Attityder:

- Anser att lärarens roll som konsult är den primära rollen
- Värdesätter självstyrt lärande som huvudprincipen för vuxnas lärande
- Ser problem och konflikter som möjligheter till lärande för alla

PROGRAM

SVÅRA SITUATIONER OCH SKAPA HANDLINGSUPPGIFTER FÖR LÄRANDE

- A. Reflektion, uppvärmning
- B. Kommunikation i grupp
- C. Hinder för lärande
- D. Lösa svåra situationer i lärande grupper med aktionsmetoder
- E. Rollen som lärare /utbildare
- F. Reflektioner och läxor

A: EN REFLEKTION, UPPVÄRMNING

90 min

Introduktion till dagen

- Dela upp i mindre grupper (3-4 personer)
- Vad lärde jag mig förra gången och vilka frågor har jag? (12 minuter)
- Samlas i den stora gruppen, säg något från varje grupp och samla frågor (svara på dem senare)

Uppvärmning för temat:

1. Korta möten i par. Diskutera: Vilka är de svåra situationer jag har mött som
 1. Student
 2. som lärare, vuxenutbildare.Vad jag har lärt mig av dem.
2. Tillbaka i den stora gruppen: Ge några korta reflektioner
3. Två Spektrogram:
 1. hur många svåra situationer jag har upplevt
få svårigheter_____många svårigheter
 2. hur bra jag är på att hantera, hantera dem
dålig på att hantera_____bra på att hantera

Online: Använd whiteboard i Miro Flinga eller zoom

4. Reflektion: reflektera över den sociometriska undersökningen i den stora gruppen

FIKA

B: KOMMUNIKATION I GRUPP

90 min

Övning:

- I den stora gruppen: en efter en tar en kroppslig position, rörelse eller gest som uttrycker hur du känner när det finns en konflikt (av kommunikation) + gruppen dubblar den (härmar och lägger märke till de emotioner som väcks)

Övning:

- Sociodrama om Pauls fall
At the end of the longer development program, there is a presentation and evaluation of the group work projects/final theses. Paul is late (as usual) and arrives just in time for his group's presentation. Paul places himself among the performers and speaks noisily at every opportunity. The group members are disturbed by Paul's intervention, it is visible to others that the group members do not consider Paul's comments relevant, they correct him and try to prevent him from speaking. Paul continues to try to get a word in, until his group member Pille angrily announces: "You, Paul, shut up, you haven't done anything in our project!"

- How to react as an educator/lecturer?
 - Dela ut roller till gruppen: Pille, Paul, en annan gruppmedlem och lärare/föreläsare
 - Små grupper efter olika roller: bli rollen + diskutera ditt perspektiv
 - Storgruppsinteraktion + inre monologer från roller
- Hur var det att göra? Vad lärde du av att spela den roll du hade?

Övning: rollspel "Bra lärare / dålig lärare"

A. Dålig lärare

1. Be alla att hitta en partner (online kan du dela upp gruppen)
2. Ta roller - en är en dålig lärare, den andra är en vuxen student
3. På 5 minuter kan du improvisera och agera spontant enligt rollerna.
4. Kort reflektion i paren
5. Reflektion i gruppen – känslor, tankar, lärande. Hur lärarens beteende påverkade lärandet

B. Bra lärare

I samma par låt samma lärare vara bra. Målet är att avsluta med goda känslor!

Variationer:

1. Paren kan agera inför den stora gruppen på en "scen" om det finns tillräckligt med förtroende för gruppen och gruppen är mindre (max 10 deltagare)
2. Gör nya par så att lärarna kan vara studenter och vice versa. (Det är bättre att uppleva samma rollspel med en annan person)
3. Dålig student /bra student
4. Statyer. Gör en staty av den svåra situationen, låt gruppdeltagare ge några meningar till varje person (dubbel). Ombytta roller i olika perspektiv på statyn eller pjäsen.
5. Du kan spela upp det som om ni var olika sorters djur

C: HINDER FÖR LÄRANDE

Föreläsning om kommunikation i grupp och inlärningsbarriärer.

Reflektioner i grupp om 3: Vilken typ av hinder jag känner igen mig själv. Hur jag har lyckats övervinna hindren

LUNCH

Övning:

- Använd din kropp en efter en som ett instrument för att uttrycka hur du känner dig som student nu
- Lyssna och titta på varandra och när du är klar ge det vidare till någon annan

D: LÖSA SVÅRA SITUATIONER I LÄRGRUPPER MED AKTIONSMETODER

Övning:

- I grupper om 3
- Var och en delar en svår situation och väljer gemensamt en som gruppen arbetar vidare med
- Analysera och reflektera över det genom Canon av kreativitet, kommunikation och inlärningsbarriärer
- Kom med åtgärdsmetoder för att lösa situationen

FIKA

E: STUDENTENS OCH LÄRARENS/UTBILDARENS ROLL

- Skriv ner funktioner, färdigheter, egenskaper hos en lärare som verkställer självstyrkt lärande hos studenter
 - Starta individuellt (4 min)
 - Sätt 3 viktigaste på ett stort papper
 - Ta en titt på din lista + lägg till vid behov
 - Reflektion: finns det undergrupper?
 - Gör en symbol för dig själv och placera dig själv där du känner dig mest hemma
 - Flytta dig själv långsamt till en plats du vill fokusera på härnäst
- Dela med dig till övriga i gruppen

På scenen: 4 stolar för 4 stadier av lärande (enligt teorin).

- Välj 2 volontärer som är i rollerna som lärare och student. Du berättar teori och volontärerna flyttar sig från en stol till en annan och gör en skulptur för att illustrera förhållandet mellan olika typer av studenter och lärare. De slutar i rollerna som självstyrd student och lärare som konsult.)
- Alternativ: låt gruppen göra samma sak fast i smågrupper

Kom ihåg teorin om självstyrkt lärande. Dela med dig av erfarenheter av att lösa svåra situationer som student och som lärare. Prata om lärande exempel.

- Hur kan man använda komplexa situationer som ett medel för inlärningsprocessen?
Dela med dig av erfarenheter i stor grupp eller i mindre grupper

“Teori” från praktiken. Verktyg för att leda grupp

Teman att diskutera med gruppen i komplexa situationer:

- Överenskommelsen med gruppen. Bra att återkomma till överenskommelsen, uppdatera, bekräfta eller förtydliga eller utöka om det behövs. Förstår vi överenskommelsen på samma sätt? Behöver vi fler, några specificerade överenskommelser?
- Fokusera på syftet med utbildningen. Varför är vi här? Vad är meningen med den här utbildningen för dig? Fokuserar vi på personliga eller gruppbehov?

Tom stol

Be deltagarna att ta en tom stol och prata med dig själv:

- Vad är du bra på
- Vad behöver du träna
- Hur ska du använda i din undervisning?

F: REFLEKTIONER AV MODUL II

- Vad utlöser panik? Vad är hjälpsamt för att komma ut ur komfortzonen?
(Reflektera i grupper om 3-4 Anteckna. 20 minuter)
- Reflektion om processen (Reflektera i grupper om 3-4 Ta anteckningar. 20 minuter)
 - Överraskningar (Vad har överraskat dig)
 - Lärandemål (Vad lärde du dig?)
 - Tillfredsställelse (Vad har gjort dig nöjd?)
 - Utmaningar (Vilken typ av utmaningar har du?)
 - Upptäckter (Vad har du upptäckt?)

LÄXA

- Inom 24 h från modulen skriv:
 1. Vad planerar du att öva / använda från det du lärde dig den här gången? (t.ex. börja med något nytt? sluta med något? fortsätt med något?)
 2. Vad var det bästa / viktigaste under denna modul?
 3. Vad var inte så bra / vad borde ändras ?
- Senast 24 h innan nästa modul skriv:
 1. Använd något från I-sessionen + reflektera över det i skriftlig form (t.ex. vad använde du? vad hjälpte? vad fungerade inte? Om du inte använde, hur kommer det sig? Några lektioner?)

MATERIAL

Psykologiska hinder för lärande

I psykologisk mening är förutsättningen för att ett lärande ska äga rum, beredskapen att lämna det nuvarande, säkra och bekväma tillståndet och ta steget över i det nya och det okända. Att göra det kan aktivera en persons naturliga försvar – dennes psykologiska hinder och det medföljande motståndet mot förändring. Om den upplevda pressen är för stark för studenten upplever denne rädsla, anser att utmaningen är oöverstiglig och ger upp. Men om det inte fanns något press alls, skulle det inte finnas något behov av förändring. Studentens interna, psykologiska hinder och hur studenten känner för sin omgivning och sig själv är endast delvis relaterade till inlärningsmiljön och lärarens aktiviteter. Lärare kan misstolka uttrycken av en students psykologiska motstånd och tro att de är riktade mot dem, men i de flesta fall är de inte det. Det är mestadels en omedveten process hos studenten. Ett sätt att skydda sitt ego och sin självbild under en livstid av information som inte matchar dennes befintliga uppfattning om sig själv.

C. Van Houten tar ett helhetsgrepp på människor och lärande. Han ser att mänsklig utveckling drivs av tre huvudmotiv: strävan efter att lära sig nya saker, strävan efter utveckling och strävan efter förbättring. Inom dessa strävanden stöter man på hinder i världen av ens tankar, känslor och vilja. Man känner sig oförmögen att övervinna dem och detta skapar rädsla och motvilja mot lärande. Hinder måste hanteras på ett övergripande och holistiskt sätt.

Tankebarriären

Det finns vissa regler i den mänskliga tankeprocessen. Genom att tänka är det möjligt att lära känna endast en viss del av världen, resten förblir dold och måste erkännas, märkas och upptäckas. En person som aktivt försöker känna världen möter ständigt nya frågor och gåtor som kan orsaka kognitiva blockeringar.

Två till synes motsägelsefulla men i själva verket kompletterande sätt att tänka är divergent och konvergent tänkande. Divergent tänkande är tänkande som leder till framväxten av nya idéer och ovanliga lösningar, som erbjuder mer än en lösning på ett problem. Divergent tänkande är oftast förknippat med kreativitet. Konvergent tänkande närmar sig sökandet efter lösningar på ett problem med antagandet att det bara finns en rätt lösning eller svar. Att lösa olika uppgifter kräver förmågan att använda båda sätten att tänka vilket faktiskt är gemensamma för alla människor, men ofta har en vuxenstuderande utvecklat en preferens som tillämpas utan att hen inser det. Ett av de första stegen i att hantera en tankebarriär är att lära sig att lägga märke till ensidigheten eller det vanligtvis föredragna sättet att tänka. Som ett resultat av att övervinna tankebarriären utvecklar studenten respekt för världen och andra människor, samtidigt som hen är engagerad och bekräftar andras värderingar.

Pedagogens uppgift är att skapa möjligheter för studenten att bli medveten om sina egna tankevanor och att arbeta med tankebarriären. Effektiva sätt att göra detta är:

- ge studenterna möjlighet att ställa frågor och utforska sakernas natur själva, snarare än att vara passiva mottagare av kunskap,

- planera uppgifter som aktiverar olika sinnesorgan och observationsförmåga så att studenten kan dra slutsatser och ny kunskap,
- tillhandahålla uppgifter som kräver båda sätten att tänka och lära sig att använda dem parallellt.

För att utveckla konvergent tänkande är det bra att tänka på hur vi tänker, hur man uppnår resultat steg för steg och tänker logiskt. För att utveckla divergent tänkande är det nödvändigt att märka sin intuitiva uppfattning, att lära sig att lita på detta spontana, kreativa sätt att tänka.

Barriären av känslor

Den emotionella barriären hänvisar till motståndet som manifesterar sig i våra känslor. Det är inte en reaktion på omvärlden, utan på något inom en person. Att hantera sin egen känslomässiga barriär ger studenten bättre självmedvetenhet, frihet och inre personlig mognad. Studenten upplever att hans eller hennes känslor spelar en mycket viktig roll i kognitiva processer och lärande. Att arbeta med en känslomässig barriär verkar vara det svåraste, och känslomässiga hinder är ofta de minst accepterade av studenterna själva och lärarna, eftersom det är lättare att säga "jag förstår inte" än "jag är rädd" eller "jag känner mig underlägsen andra".

I många fall ger studenterna upp lärandet på grund av brister i arbetet med den emotionella barriären. Att lägga märke till och stödja studentens känslomässiga barriär kräver psykologisk mognad, mod, beslutsamhet, självförtroende och empati från läraren. Läraren kan också ha motstånd mot tanken att arbeta med känslomässiga hinder är en del av inlärningsprocessen. En pedagog i denna position är på tröskeln till sina egna begränsningar och måste bestämma om han ska ta steget och arbeta igenom känslorna och integrera dem i inlärningsprocessen och uppmuntra studenten att göra detsamma genom att vara en förebild.

Att arbeta med den emotionella barriären leder studenten till en bättre förståelse av sig själv och hjälper till att övervinna personliga begränsningar. Det är viktigt att läraren har en vänlig, empatisk attityd och förstår värdet av en fördömande atmosfär när man övervinner den känslomässiga barriären. Endast att arbeta med denna barriär kan leda studenten till större självmedvetenhet.Handledaren kan hjälpa till med inlärningsbarriären genom att acceptera studentens känslor, ge stödjande samtal, små upplevelser av framgång och reflektion som stöder förståelsen av dem.

Viljans barriär

Huvuddragen i viljebbarriären är ångest, som existerar i en dold form inom en person. Det är något mellan människan och världen. Det mänskliga jaget vill göra skillnad i världen: att uttrycka, omforma och utföra och i detta möter jaget det motstånd som är förknippat med viljan. Viljebbarriären manifesterar sig som brist på vilja att lära, brist på självständighet, kapitulation när svårigheter uppstår och att vara en utomstående som inte är glad att engagera sig i någonting.

Läraren kanske märker att studenternas vilja att lära sig är för svag, i svåra tider tenderar de att ge upp snabbt, de har inte tillräckligt med uthållighet. Mot bakgrund av viljebbarriären är ångest, rädsla för livet, förändring, framtiden. Ångest saktar ner aktiviteten, leder till automatisk handling där de kognitiva processer som är nödvändiga för personlig och professionell utveckling och anpassning inte är tillräckligt involverade. Lärarens viktigaste uppgift är att väcka viljan att lära sig individuellt, vilket hjälper studenten att få erfarenhet av att arbeta med de tre hindren.

Aktiviteter som är bra för att väcka studenternas personliga vilja är:

- aktiviteter som möjliggör för studenten att uttrycka sig kreativt och därmed väcker studentens spontana kreativitet, vilket ger en upplevelse av ett djupare engagemang i aktiviteten, och är därför en erfarenhet som är en bra modell i den fortsatta inlärningsprocessen,
- uppgifter eller inlärningsprojekt utformade på ett sådant sätt att det inte finns något bestämt, förutbestämt resultat,
- gruppuppgifter som kräver ett starkt engagemang så att arbetet med andra studenter stöder individuell vilja,
- Utveckling av omfattande utvärderings- och feedbackmetoder.

Slutsats

Alla tre hindren har en stark inverkan på lärandet. I en situation där studenten upplever att hen inte klarar av utmaningen finns det ett tydligt behov av uppmuntran för att analysera de uppkomna känslorna och göra känsla av det motstånd som har uppstått. Det som är viktigt är lärarens mognad, en hänsynsfull och respektfull inställning till studenten och en helhetssyn som stöder hanteringen av alla tre hindren.

Referenser

Coenraad, Van H. (1999). Att väcka viljan. Principer och processer inom vuxnas lärande. Forest Row, Sussex: Temple Lodge Publishing; 2: a upplagan.

<https://sites.google.com/view/adultedu/home/learning-materials/article-psychological-barriers-to-learning?authuser=0>

Länk till kemiska reaktioner: <https://www.youtube.com/watch?v=vYFIHnulr38>

DAG 5

Lärandemål

Kunskap:

- vet skillnaden mellan bedömning och utvärdering
- vet skillnaden mellan formativ och summativ bedömning
- känner till principer och praxis för deltagande utvärdering
- känner till grundläggande perspektiv på bedömning och utvärdering vid användning av kreativa aktionsmetoder och sociometri
- förstår skillnaden mellan utvärdering på individ- och gruppnivå
- förstår etisk användning av kreativa aktionsmetoder

Färdigheter:

- kan definiera kriterier för bedömning och utvärdering inom det egna utbildningsområdet
- kan använda minst ett verktyg för deltagande utvärdering
- kan genomföra bedömning och utvärdering till inlärnings- och utbildningsevenemang och process på plats och online
- kan implementera den etiska kunskapen i sin egen praktik

Attityder:

- anser att bedömning och utvärdering är en viktig del för lärande och utveckling av vuxenutbildningen
- värderar etiskt uppförande i relation till både sig själv och studenternas uppförande

PROGRAM

SVÅRA SITUATIONER OCH SKAPA HANDLINGSUPPGIFTER FÖR LÄRANDE

- A. Incheckning, reflektion och uppvärmning
- B. Bedömning och utvärdering
- C. Aktionssociometri för utvärdering i lärgrupper
- D. Etiska frågor
- E. Slutlig utvärdering

A: INCHECKNING, REFLEKTION OCH UPPVÄRMNING

90 min

Välkommen, kontraktsförnyelse (mål, närvaro, ansvar), program för denna modul.

Incheckning: Vad är du upptagen av just i dag

Övning: Historikkartan (från modul I)

Online-alternativ:

Breakout rooms: incheckning + reflektioner från senaste gången och från tid mellan modulerna (10 min)

Några meningar från varje grupp

Online-alternativ:

Breakout rooms: hur har den här gruppen varit för mig hittills? (10min) Visa det i stor grupp.

FIKA

B: BEDÖMNING OCH UTVÄRDERING

30 min

Reflektion: vad pratade vi om i incheckningen och hur kändes det ?

- Reflektioner – vilka områden reflekterade vi över? Hur djupa var reflektionerna?
- Fanns det analyser? Konceptualisering? Syntes?
- Fanns det utvärdering och/eller bedömningar?

Online-alternativ:

Vad är

- Reflektion?
- Analys?
- Utvärdering?
- Bedömning?

Grupprum i 12 minuter

Diskussion i stor grupp

Föreläsning om utvärdering och bedömning

- Vad är det? Vad är skillnaden?
- Vad är processen?
- Hur hänger det ihop med reflektion och analys (i samband med lärande i grupp)?

C: AKTIONSSOCIOMETRI FÖR UTVÄRDERING I LEARNINGGRUPPER

60 min

Demonstration av verktyg för aktionssociometri

- Spektrogram (golvkontroll, motsatsernas diamant, etc.)
- Steg in sociometri
- Rollatom eller diagram
- Rollspel och rollträning
- Sociogram (hand-på-axel, perceptuell, etc)
- Referentbedömning (rangordning, betyg) och återkoppling

Diskussion i par: hur kan du använda dessa verktyg för utvärdering i ditt arbete? Lär sig In sin grupp?

Online-alternativ:

Grupprum i 30 min

1. Vilka aktionsmetoder / övningar / åtgärder skulle kunna göras (i denna grupp) för att utvärdera lärande?
2. Välj 1-2 och genomför det i din lilla grupp

I den stora gruppen:

1. Kom tillbaka med den långa listan med "metoder"
2. Några reflektioner/lärdomar från din process i de små grupperna (eller/eller denna träningsgrupp)

LUNCH

D: ETISKA FRÅGOR

90 min

Föreläsning om etik

- Frågan handlar inte om att ha rätt eller fel! Det är ingen domstol !
- Etik i att använda aktionsmetoder handlar ofta om obehag och utmaning och omdöme– se vad vi har gjort!
- Att ställa frågor som tar fram dåliga saker och skapar splittring kan vara på på gränsen samtidigt som man inte ska sopa konflikter och problem under mattan. Förhåll dig hela tiden till sammanhang och mål!
- Att erkänna riskerna är viktigast! Gruppledarens / vuxenpedagogens ansvar bestäms av rollen! Gå inte längre än du är redo att hantera!

Övning:

1. Beskriv ett fall eller ta med ett från din egen praxis som har en etisk fråga inom en inlärningsgrupp.
2. Presentera fallet i en liten grupp och diskutera kort.
3. Välj en från den lilla gruppen och ta den till den stora gruppen för att utforskas med actionsociometriverktyg (eller gör det i de små grupperna och ta med resultaten i stor grupp)

Online-alternativ:

Grupprum:

- Beskriv ett fall från din egen praktik som har en etisk frågeställning inom en lärgrupp.
- Presentera fallet i en liten grupp och diskutera inom kort.
- Försök att formulera eller rama in de etiska "principerna" som kommer in i konflikten.

FIKA

E: SLUTLIG UTVÄRDERING

Övning:

- spektrogram – hur omtänksam/glad/energisk/etc är jag? (Du kan använda de kriterier som gruppen skapade i övningen om utvärdering, före lunch)
- 3 stolar – vad kom jag med, vad lärde jag mig, vad tar jag med mig?
- Vad lärde jag mig själv, från gruppen, från ledarna?
- Vad vill du lämna här? Ta med dig?
- Vad ska du berätta för en kollega om det här programmet?

Slutlig självbedömning mot det ursprungliga målet + fastställande av konkreta åtgärder för vidare utveckling

Avslutning

MATERIAL

Utvärdering och bedömning

Från Webster ordbok:

Reflektion

1. en ofta dunkel eller indirekt kritik
2. en tanke, idé eller åsikt som bildats eller en anmärkning som gjorts som ett resultat av meditation

Analys

1. a) en detaljerad undersökning av något komplext för att förstå dess natur eller för att bestämma dess väsentliga egenskaper: en grundlig studie
b) En redogörelse för en sådan undersökning
2. Separation av en helhet i dess beståndsdelar
3. a) identifiering eller separering av beståndsdelar i ett ämne,
b) Uppgift om blandningens beståndsdelar

Utvärdering

- Handlingen eller resultatet av utvärderingen
- bestämning av värdet, arten, karaktären eller kvaliteten på något eller någon

Bedömning

1. handlingen eller en instans för att göra en bedömning om något
2. det bedömda beloppet

Formativ och summativ utvärdering/bedömning

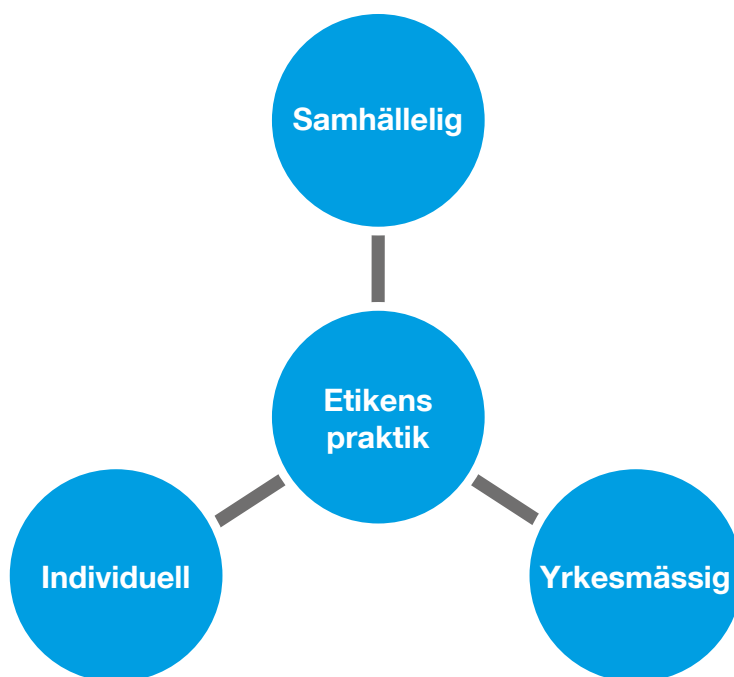
Formativ	Summativ
Diskussioner i klassen	Prov skapade av lärare
Klickerfrågor	Standardiserade tester
Grupparbete med låga insatser	Slutliga projekt
Veckans frågesporter	Slutliga uppsatser
1-minuters reflektionsskrivningsuppgifter	Slutliga presentationer
Hemuppgifter	Slutrapporter
Undersökningar	Slutbetyg

Verktyg för handlingssociometri för utvärdering

- Spektrogram ("floor check", "diamond of opposites", etc.)
- "Step in" sociometri
- Rollatom eller diagram
- Rollspel och rollträning
- Sociogram (hand-på-axel, perceptuell, etc)
- Referentbedömning (rangordning, betyg) och återkoppling

Etiska problem

Etikens praktik härrör från tre huvudsakliga källor i organisationsmiljön: samhällsetik (de värderingar och normer som ingår i ett samhälles lagar, seder, praxis, normer och värderingar), yrkesetik (de värderingar och normer som grupper av chefer och arbetstagare använder för att bestämma hur man beter sig på lämpligt sätt) och den individuella etiken (personliga värderingar och normer som härrör från påverkan av familj, kamrater, uppfostran och engagemang i betydande sociala institutioner).



Behovet av att känna etiska gränser för att använda aktionsmetoder förstärks främst av att betoningen i interaktion ligger på spontanitet och kreativitet. För det andra har inlärningsgruppen delat med sig offentligt och självutlämnande i gruppen vilket kräver konfidentialitet. Dessutom ökar aktionsmetoder, som involverar mer känslomässigt uttryck, mer fysisk intimitet och mer experiment än andra verbala tillvägagångssätt för lärande, behovet av skydd för deltagarna. Här har följande principer för mer djupgående utforskning valts eftersom kan vara relevanta för aktionsmetoder:

1. Ansvar

Gruppledarna tar ansvar för konsekvenserna av sina handlingar och icke-handlingar.

2. Kompetens

Gruppledarna inser gränserna för sin kompetens, och de använder bara tekniker som de är väl kvalificerade för.

3. Välfärd

Gruppledarna bryr sig om människors välfärd och skyddar dem från skada.

4. Sekretess

Gruppledarna respekterar sekretessen för information som erhållits från deltagarna, utom under de omständigheter då det skulle leda till fara för personen, hans- eller sig själv eller till andra.

5. Tydliga roller

Gruppledarna engagerar sig inte i olämpliga relationer med deltagarna.

6. Värden

Gruppledarna låter sig inte påverkas otillbörligt av personliga värderingar, såsom de som rör ålder, kön, ras, etnicitet, religion, sexuell läggning, funktionshinder eller sociometrisk status.

Särskilda ansvarsområden kan omfatta: (1) misshandling av förhållandet (t.ex. sexuellt utnyttjande); (2) brott mot konfidentialitet; (3) icke-förebyggande av skada för studenterna själva (t.ex. försummelse av skyldigheten att varna); och (4) underlåtenhet att utöva lämpligt stöd.

Tre modeller avgör om ett beslut är etiskt: (1) Den utilitaristiska (2) moraliska rätten och (3) rättvisemodellerna. Varje modell erbjuder ett annat och kompletterande sätt att avgöra om ett beslut eller beteende är etiskt och alla tre modellerna bör användas för att reda ut etiken av ett visst tillvägagångssätt.

(1) Den utilitaristiska modellen: Ett etiskt beslut är ett beslut som producerar det största goda för det största antalet människor.

(2) Den moraliska rättighetsmodellen: Ett etiskt beslut som bäst upprätthåller och skyddar de grundläggande rättigheterna och privilegierna för de människor som påverkas av den.

(3) Rättvisemodellen: Ett etiskt beslut som fördelar fördelar och skador mellan intressenter på ett rättvist, jämlikt eller opartiskt sätt.

RIKTLINJER FÖR ONLINEUTBILDNING

Många av de övningar som kan göras i personliga möten kan också göras online. Antingen genom att stå upp och använda golvet eller genom att använda en online whiteboard som du är bekväm med. Det finns flera Miro, Mural och Google och Flinga är de vanligaste och Zoom har också en ganska avancerad whiteboard. Om du använder golvet kan du som ledare/lärare använda en extra kamera som du delar.

Komma ihåg

- Håll det så enkelt som möjligt.
- Förbered dig noggrant och träna dina färdigheter med hjälp av de applikationer du planerar att använda. Ibland är det en bra idé att repetera tillsammans med några kamrater.
- Ge tid för reflektion i små grupper i breakout rooms.
- Se till att alla har kameran påslagen om möjligt. (Det måste finnas mycket starka skäl för att stänga av den.)
- Människor överskattar ofta sin datorkunskap.
- Organisera en förutbildning av onlineverktygen några dagar framåt och uppmuntra människor att gå med.
- Ge deltagarna följande instruktioner
 - Kontrollera din internetanslutning
 - Kontrollera din tekniska utrustning ett par dagar i förväg
 - Var noga med att vara ensam i rummet
 - Ha tillräckligt med utrymme för att stå upp

Här är några möjliga förslag som man kan skicka till online-deltagare:

Så här får du ut det mesta av ditt online-deltagande:

Ansluta:

- Se till att du har laddat ner den senaste zoomprogramvaran på din dator och att du har tillräckligt med grundläggande zoomfärdigheter för att delta i workshops.
- Anslut med en dator eller surfplatta (inte din telefon).
- När du går med i workshoppen, se till att ditt Zoom-visningsnamn och e-postadress matchar namnet på din bokning och den e-postadress som användes för att boka din biljett. Detta kommer att säkerställa att ditt inträde till workshoppen underlättas av Zoom-värden.
- Få tillgång till tillräcklig Wi-Fi-hastighet för att använda Zoom effektivt.
- Stäng av aviseringar och andra popup-fönster på din dator som kan distrahera dig eller andra under workshops.
- Var respektfull mot andra människor och distrahera inte andra människor i sessionen med onödigt brus, kamerarörelser etc.
- Kränkande beteende tolereras inte. Personer som betar sig kränkande kommer att tas bort från workshops (dvs. tas bort från Zoom-samtalet).

Sekretess:

- Se till att du använder ett privat utrymme, fritt från avbrott och distraktioner, där du kan upprätthålla din egen konfidentialitet och deltagarnas konfidentialitet.
- Elektronisk inspelning från tredje part med vilken enhet som helst - ljud eller bild - är strängt förbjudet. De enda undantagen från detta är PowerPoint-presentationer / föreläsningar för stora grupper, som kan spelas in av konferensarrangörerna.
- På samma sätt är inga fotografier eller skärmdumpar tillåtna över huvud taget. Undantag gör om du har fått tillstånd på förhand från alla i en workshop och om det finns möjlighet att välja bort att vara med. Återigen är detta för att bevara konfidentialiteten.
- Där hand outs eller annat material tillhandahålls får detta material inte distribueras utan skriftligt tillstånd från workshopledaren.
- Vi kommer att göra vårt bästa för att se till att workshopen börjar och slutar i tid. Att anlända sent kommer endast att tillåtas efter workshopledarens bedömning. Kom tio minuter för tidigt för att säkerställa att din länk fungerar och att den ger dig tillgång till väntrummet för workshopen/sessionen.

Forskning

Resultat: lärare och studenters erfarenheter

Forskningen relaterad till projektet ger en översikt över utbildningsdeltagarnas och lärarnas erfarenheter. Erfarenheter samlades in genom skriftliga reflektioner av studenter och intervjuer med lärare och analyserades med hjälp av metoden för kvalitativ innehållsanalys.

Studenternas upplevelser

I sina reflekterande inlägg reflekterade deltagarna över sin inlärningsupplevelse vid utbildningen, förvärv av ny kunskap och metoder samt omprövning av sina tidigare erfarenheter. De karakteriserade pilotutbildningen av aktionsmetoder som en holistisk utbildning som involverade alla sinnen, känslor och kroppen. Deltagarna påpekade att utbildningen påverkade dem att tänka djupare om sig själva och sina dagliga arbetsmetoder.

“Det fick mig definitivt att kliva ut ur min komfortzon vid vissa tillfällen. Jag känner att det är ett sätt att lära sig som rullar ut långsamt - i början började jag undra om jag alls är på rätt plats men sedan började allt långsamt bli begripligt. Jag skulle säga att det har varit ett mer intimt sätt att lära sig än vanligt, i djupare kontakt med mig själv. “

Aktionsmetodsutbildningen skapade olika känslor hos deltagarna. I sina reflektioner beskrev studenterna de känslor de upplevde under utbildningen. De känslor som beskrevs var varierande: förvirring och obehag samt tillfredsställelse, tacksamhet och inspiration lyftes fram samtidigt. Deltagarna märkte också att känslorna förändrades flera gånger under dagen.

“Efter den första dagen var jag förvirrad, full av frågor och riktigt trött. I slutet av den andra dagen kände jag mig energisk, full av idéer om vad jag skulle använda i mina framtida klasser och ivrig att göra läxorna. “

Det framgick tydligt av deltagarnas reflektioner att det var lättare för deltagarna att engagera sig i utbildningen på plats. Samtidigt uppskattade deltagarna upplevelsen av onlineutbildningen. Det betonades att onlinemodulerna gav deltagarna goda idéer om hur de bättre kan genomföra sin egen onlineutbildning. De nämnde de viktiga aspekterna som måste beaktas i online-utbildning (tidsplanering, små gruppdiskussioner), de fick användbara idéer till att använda olika övningar online, och minskade tiden som spenderades på föreläsningar i sin egen online-utbildning.

Deltagarna betonade i sina reflektioner att det var mycket viktigt för dem att förstå sina tidigare erfarenheter och omtolka tidigare erfarenheter under utbildningen. Studenterna påpekade att de har upplevt liknande övningar i tidigare utbildningar, men under denna utbildning förstod de bättre syftet och bakgrunden till att använda sociometriövningar. Deltagarna med en bakgrund i psykodrama påpekade att de tidigare hade tänkt på flera övningar som övningar som hör till terapi, men nu insåg de möjligheten att även använda dessa övningar i vuxenutbildning.

“Naturligtvis har jag alltid haft lärandemålen i åtanke, men under dessa två dagar började jag tänka mycket mer på hur jag kunde tillämpa samma metoder klokare för att stödja det gemensamma lärandet i en grupp.”

Reflektionerna från deltagarna i utbildningen visade att införandet av teorin under utbildningen värderades främst ur den aspekt som teorin hjälpte till att bättre förstå betydelsen av aktionsmetoderna och syftet med deras användning. Inlärningsteori var viktigt för utbildningsdeltagarna.

“Jag började skriva ner den nya kunskapen och övningarna jag ville använda och mina känslor och tankar om ämnet för framtida användning av teorin eller praktiken i min anteckningsbok.”

Teorin om vuxnas lärande var viktig både för deltagare med psykodramabakgrund och för vuxenutbildare. Sambanden mellan teorin om vuxnas lärande och de principer som ligger till grund för psykodrama utvecklades djupare. Teorin bakom psykodrama konceptualiserades också som ett tillvägagångssätt för lärande.

Deltagarnas reflektioner visade att de värdesatte att uppleva och lära sig nya aktionsmetoder. I reflektionerna noterades nödvändigheten av både sociometriska övningar och reflektionsövningar. Sociometriska linjer, spektrogram, möte i par, insteg, jag ser, jag hör, historiekarta, en minuts skrivning, kontaktpunkt, änglar och, spegel, ja-nej-kanske nämndes som användbara aktionsmetoder. [MK1]

Deltagarna uppgav ärligt att de inte alltid förstod metoden och de upplevde den bara en gång under pilotutbildningen och påpekade att de skulle ha behövt en mer grundlig förklaring om hur man överför aktionsmetoder till sin dagliga praxis (till ett annat inlärningssammanhang eller från terapi till träning). Deltagarna ansåg att det var värdefullt när en aktionsmetod användes flera gånger - detta möjliggjorde en bättre förståelse av metodens väsen. Deltagarna uppskattade när möjligheter till övning skapades – när de själva fick möjlighet att öva metoden och träna med sina kurskamrater.

Deltagarna skulle ha önskat en tydligare betoning av de risker som är förknippade med användningen av aktionsmetoder i utbildningsmiljön - så att de som lärare själva skulle vara medvetna om vad som måste beaktas när man använder aktionsmetoder i praktiken.

Deltagarna i pilotutbildningarna beskrev att de gjorde förändringar i sina utbildningar baserat på vad de lärde sig under utbildningen, till exempel ägnades mer uppmärksamhet till att skapa en grupp och skapa olika relationer i gruppen (längre uppvärmning). De använde aktionsmetoder som de lärt sig under utbildningen (sociometri, reflektionsövningar). De beskrev också att de fått inspiration av onlineutbildningen så att de bättre kan använda onlinemiljön i sin egen utbildning (diskussioner i små grupper och Miros/Flingas kapacitet implementerades).

“Jag har inte arbetat med grupper sedan förra modulen. Men jag har personligen reflekterat över hur jag kan arbeta med motstånd på ett mer direkt sätt än jag är van vid.

“Jag använde historielinjen för att samplanera en projektplan och tidslinjen med Flinga. Övningen fungerade bra och hjälpte oss att identifiera deadlines för delprojekt och olika delar av projektet.”

Det upplevdes att övningarna tar mer tid än ursprungligen planerat.

“Till min förvåning behövde detta mycket tid, men lyckligtvis kunde jag vara flexibel med tiden, så det fanns ingen tidspress, och det fungerade bra. “

När det gäller användningen av metoder betonades att de upplevde nyttan av aktionsmetoder som används för att skapa relationer i grupper och i form av större engagemang av Studenter.

“Men det viktigare skiftet har skett när det gäller att uppmärksamma och inse vikten av relationer, tror jag. Och hur mycket mer uppmärksamhet vi / jag behöver lägga på att bygga fruktbara relationer för lärande. “

Lärares upplevelser

Utbildarna reflekterade över sina erfarenheter genom att svara på muntliga semistrukturerade intervjuer om sina känslor efter träningen, sina observationer om lärande i grupp och effektiviteten och bearbetning av de använda metoderna. Dessutom beskrev de de förändringar de gjort under den pågående utbildningen och de förändringar de skulle göra när de genomför liknande utbildning i framtiden. Svaren är indelade i fem huvudkategorier: inlärningsprocessen, gruppprocesser, tillämpning av metoder, utbildningens särdrag och lärarens sätt att hantera. Den skapade träningsmodellen var i allmänhet framgångsrik. I det följande presenterar vi rekommendationer baserade på analysen av tidigare namngivna kategorier.

Lärande process: samband med teori och praktik

Enligt lärarnas uppfattningar hjälper praktiska övningar deltagarna att förstå teorierna och integrera psykodramateorierna med vuxenutbildningsteorier. Därför rekommenderas att avsätta tid för att uppleva aktiva metoder och reflektera över dem utifrån teorier. Du måste uppleva den praktiska övningen för att förstå teorin och vice versa.

“Gruppen gillade särskilt kopplingen mellan olika teorier om psykodrama med andra områden och hur de kunde kopplas samman. Jag tror att det här är det bästa sättet att förstå lärande i allmänhet.

Gruppprocesser: aktiva gruppmedlemmar och samarbete

Enligt lärarna var studenterna aktiva och intresserade av att delta i inlärningsprocessen och erbjöd goda idéer och lösningar för att använda olika metoder. Att dela gruppmedlemmarnas erfarenheter och uttrycka deras behov stöder därför andra gruppmedlemmars lärande.

“Ibland tog studenterna själva med sig bra och nya lösningar till klassrummet.”

“Jag tror att gruppen lärde sig mycket av flera skäl. De var tvungna att delta i övningar som var nya för dem. Detta gav dem möjlighet att befästa sina tidigare kunskaper och få nya .”

Grupprocesser: motstånd och konflikter i gruppen

Som pedagog eller lärare är det bra att vara beredd på att uppleva motstånd och konflikter i gruppen. Att lära sig tillsammans med okända människor gör anpassningen svår för studenten eftersom det krävs förtroende för att dela känsliga ämnen. Tidigare negativa inlärningsupplevelser och svåra eller förvirrande sammanhang av uppgifter orsakar också studenternas motstånd. Detta väcker etiska frågor som läraren behöver tänka på före utbildningen. Lärande på webben orsakar frustration på grund av bristen på tekniska färdigheter och kräver tålamod att vänta på andra deltagare eller lärare själva.

– Den svåraste delen av studien handlade om teknisk kunskap och problem. Detta gäller särskilt när vi använder de verktyg som behövs för övningen.

“Folk blev frustrerade eftersom de inte alla fick sina delar och all inläring drog ut på tiden.”

Tillämpning av metoder: kreativitet, flexibilitet, anpassningsförmåga och handlingsorienterat lärande

Enligt lärarna fungerade aktionsmetoder mycket bra. Den sista övningen på den första dagen, gruppdiskussion om gruppens utvecklingsfaser och dess praktiska genomförande som ett rollspel, testning av sociometriska metoder av studenter, förbindelser mellan arketyper baserade på Praktiska exempel identifierades som arbetsmetoder.

“En [metod som fungerade] var om de kunde prova dessa sociometriska saker själva. Namnge gruppen själv , gör det själv ... Tänk själv.”

– Det är väldigt intressant att upptäcka hur vi bygger en träningsmodell tillsammans med gruppen. Jag tror att detta är den viktigaste punkten för mig.”

Lärarna skapade själva nya övningar: för att slutföra ämnet för gruppens utvecklingsfaser (rollutbyte med sin lärare), för att lära sig namn, svara på studenternas behov av att Lär dig namn, för att förklara teorin. Sammanfattningsvis bör metoden väljas så att studenterna upplever sammanhanget mellan metoderna och utbildningsinnehållet.

Utbildningens särdrag och lärarens sätt att hantera uppgifterna

Utbilda tillsammans

Lärarna upplevde att utbilda tillsammans som en naturlig process - olika undervisningsstilar / sätt hittades för att komplettera undervisningen och erbjöd möjligheter att lära av varandra. I början av processen gjordes inledande avtal mellan lärare, men i verkligheten utvecklades samarbetet spontant. Ändringar i övningar eller program beslutades utifrån ömsesidiga diskussioner utifrån specifika grupp- och gruppbehov.

“Att vi tänkte på några saker i början, hur ... då fick jag en idé, då började han med en idé. Vi delade typ av det, hej, du gör den här delen, jag gör det.

En av fördelarna med utbilda tillsammans var också att utmaningar som till exempel gällde relationer i gruppen, inlärningsbarriärer och tekniska fel också hanterades gemensamt .

Miljö

I samband med kontaktinläring och online-lärande bör följande frågor övervägas:

- Hur håller man studenterna aktiva online?
- Hur upprätthåller man en gruppkänsla, uppnådd i kontaktinläringssessioner levande online?
- Vad är den optimala längden på online-lärande och vad är förhållandet mellan pauser på online-lärande? Andelen teori?
- Hur man håller människors privata sfär både online och ansikte mot ansikte.
- Tekniska problem och obehag som upplevs i online-lärande kan framkalla personliga känslor hos studenterna i nästa ansikte mot ansikte inlärningsmodul

Sätt att hantera

Lärarens sätt att hantera utbildningen stöds av anpassning, känsla och reflektion. I utbildningsprocessen är det viktigt för lärare att ständigt anpassa sig till gruppens sammansättning (t.ex. deltagare med olika bakgrund och erfarenheter) och behov (t.ex. önskan att lära sig namn tydligt, tempo). Anpassning åtföljdes av viss tvekan (angående gruppens förkunskaper, användningen av verktyg), stress och behovet av att vara flexibel i genomförandet av studien, även att ändra dig själv.

Precis som studenterna påpekade tränarna en mängd olika känslor som upplevdes under utbildningen. Lärarna överraskades av olika omständigheter: mycket diskussion och frågor om erfarenhetsinläring, gruppens lägre medvetenhet än väntat och behov av att lära sig, gruppmedlemmarnas lägre förmåga att agera i gruppen än förväntat, gruppmedlemmar som blev sårade. Tillfredsställelse och glädje tillhandahölls av framgången med den första modulen, hur grupp- och inlärningsprocesser fungerar, tro på utbildningens användbarhet , studenternas intresse för ämnet och övningarnas framgång.

Gruppernas goda reflektionsnivå och vilja att aktivt delta i övningarna lyftes fram. Otillräckliga teoretiska kunskaper om vuxenutbildning och bristande medvetenhet om studenternas förkunskaper om psykodrama och sociometri kan orsaka lärarens osäkerhet

Lärarens personliga lärande

Lärare värderade personligt lärande under träningsprocessen och tillfredsställelse från framgångar. Medlärarens bidrag till inlärningsprocessen och lärdomar från den lyftes också fram. Det var glädjande att studenterna kände till de metoder som användes, och att under utbildningen fick nya tekniker och idéer för deras användning. Lärarna uppskattade studenternas feedback och nya synpunkter på använda metoder.