

Pogovorna tema na srečanju skupine

Pogovorne teme so eno od orodij, ki nam pomagajo pri pogovoru v skupini. Teme so rdeče niti in njihov pomen za pogovor v skupini je večplasten.

Dogovor in odločitev za določeno pogovorno temo je lahko prepuščena voditelju, je skupna želja in izbira skupine, ali pa se odpre na samem srečanju, na videz spontano.

Predhodno izbrana tema pripomore k temu, da člani skupine že pred srečanjem o tem razmišljajo. Pomembno si je pred srečanjem skupine vzeti čas za to, da se notranje naravnamo ne zgolj na temo, pač pa predvsem, da se odpremo vsemu, kar bomo slišali, na sprejemanje in hkrati odpremo tudi sebe za to, da lahko delimo z drugimi.

Pogovorna tema pomaga, da se vsi osredotočimo na skupno stvar, da smo bolj zbrani. Pripomore pa tudi k občutku varnosti v pogovoru. Ob njej lahko izmenjujemo mnenja, nasvete, vtise, doživetja. Pomaga pa tudi pri notranjem poglobljanju, pri odpiranju predalov v naših dušah.

Vsaka pogovorna tema je eno in drugo. Ni dobrih in slabih, težkih in sproščenih tem. Vsaka lahko stopi na žulj, ali pa pritisne na struno v duši.

Z Blanko, ki s sovoditeljico Silvo vodi skupino Kresničke v Mariboru, smo iz naših dosedanjih srečanj zapisale predloge za pogovore. Razvrstile smo jih v mesečni koledar zato, ker smo hotele biti praktične in učinkovite. Hitra pomoč. Ko ne vemo kaj bi, ko se zdi, da zmanjka idej, pogledamo kaj je na vrsti tisti teden in smo že na pol poti do lepega srečanja. Ob vsakem naslovu smo napisale nekaj podvprašanj, ki so zgolj iztočnica in vzpodbuda, da se razgovor prične.

Namenoma smo izpuštile tisto, kar skorajda ne moremo pozabiti: praznike, osebni dogodki članov, aktualne zadeve, običaji in značilnosti posameznega okolja, v katerem živi skupina in še marsikaj.

Vzpodbujajmo ustvarjalnost, raznolikost in bogastvo, ki ga nosimo v sebi.

Toliko je tega, da ne vem, kje bi začela. Pred več kot petimi leti sta me Sonja in Danica povabili, da naj pridem. In radovednost me je pripeljala v skupino. Še dobro, ker sem od takrat v skupini Kunigunda toliko lepega doživela. Dobimo se enkrat tedensko. Pogovarjamo se in pogovarjamo. Nič ne kritiziramo, pridno poslušamo druga drugo. Postavljamo vprašanja, pripovedujemo o izkušnjah. Všeč so mi teme, ker se vedno kaj novega naučim, pa tudi sama rada sodelujem. O kruhu sem znala prijateljicam veliko povedati, ker je moj oče bil pek, pesmico Ciciban in čebela sem se naučila na pamet, ko smo imele literarni večer... Vse teme so zanimive. Praznujemo rojstne dni, hodimo na regijske izlete, kjer se vedno kaj zanimivega zgodi. Vsaka skupina se predstavi, v programu rada sodelujem. Letos gremo na Golte. Praznujemo rojstne dni, telovadimo, se obiskujemo, gremo v kino in gledališče.

A še najraje imam presenečenja. Naša Danica nas je enkrat presenetila z albumom, kamor si pridno lepimo fotografije naše skupine.

Rada hodim na naša srečanja, ker smo dobra družba. Lepo se razumemo in si zaupamo, druga drugo znamo razveseliti.

Rozina Karba



JANUAR

Najlepši trenutki mojega življenja

Pobrskamo po spominu, da bi se spomnili, kdaj je bilo tisto naj ... ? Morda je bil to dogodek, praznik, prese-nečenje, izpolnitev velike želje, srečanje z nekom?

Kako se zaposlim?

Kaj delamo v vsakdanjem življenju, takrat, ko so glavne in nujne stvari postorjene, in ko si rečemo: "Zdaj imam pa nekaj minut časa za...?" Branje, ročna dela, sprehod, klepet, ležanje, pospravljanje. Včasih pa rečemo: "Komaj čakam, da to končam, potem pa bom....spila kavico, skočila k sosedu, pogledala tv nadaljevanko, vezla gobelin, šla na vrt, zložila foto-grafije v album."

Kakšen človek sem?

Kako bi opisali svoj karakter? Zakaj je sebe težko opisati, čeprav se dobro poznamo. Kako se obnašam v določeni situaciji? Ali sem strahopeten, zamerljiv, vljuden, zabaven, skromen, nagle jeze? Kdaj pridejo moje lastnosti še posebej do izraza?

Bonton

Kaj spada pod lepo vedenje, kako se pravila in ma-nire obnašanja spreminjajo, katera držijo še danes? Bonton v različnih delih sveta in izkušnje z njim. Kaj pa konkretno v našem vsakdanjiku: pozdravljanje, vikanje, prednost starejšim, v odnosu moški - ženska, obnašanje za mizo? Kakšna je bila domača vzgoja o lepem vedenju?

MAREC

Kako sprejemam drugačnost?

Kaj razumem pod tem izrazom? Kaj je to; kaj pomi-slim o telesni, duševni, spolni drugačnosti? Kaj je strpnost?

Odnos starši - otroci

Kaj menim o tej temi, kakšen je naš odnos, želje, opa-žanja? Kako je biti otrok in kako starš? O tej temi se lahko pogovarjamo tudi ob fotografijah otrok, svojih staršev, družinskih fotografijah.

Homeopatija in zdravstvo

Kaj menim o mazaštvu? Izkušnje z alternativno medicino. Kako smo se zdravili včasih? Zdravilne rastline, navade, zaupanje v nasvete preprostih, izkušenih ljudi.

Ljubezen in spolnost v življenju

Kako je biti zaljubljen pri 15-tih ali 70-tih letih? Ljube-zen nas dela lepše, verjamemo? Naša ljubezenska pisma.



FEBRUAR

Do kod nazaj seže moj spomin?

Postopoma, korak za korakom se pomikamo čimbolj nazaj, ko smo že pri osnovni šoli, učiteljicah, verouku, gremo še nazaj do prvega spomina na domačo hišo, mamo, očeta, babico, res, do prvega dogodka, ki se ga spomnimo v svojem življenju.

Kaj se dogaja z vremenom?

Kako spremembe podnebja vplivajo in bodo vpliva-le na nas? Vremenski pregovori. Vpliv vremena na počutje. Kako lahko sami poskušamo napovedati vreme? Poleg vremena vpliva na nas tudi luna, dolžina dneva in noči, letni čas.

Igre nekoč in danes

Katere igre smo se igrali nekoč, s kom, kdaj, kako pogosto, kako smo sprejemali poraze in zmage, v čem smo bili najboljši, katere igre nismo imeli radi? Kako so se igrali v prostem času odrasli? Poznamo današnje otroške igre? Vas še mika Človek ne jezi se, domine, karte?

Kaj bi naredili v življenju drugače?

Katere odločitve bi spremenili, bi se odločili za drug poklic, drugačno življenjsko pot? Če bi bila še enkrat mlada ne bi gradila hiše, se ne bi preselila v mesto, ostala bi v domačem kraju, imela bi več otrok, poiska-la bi si drugo službo, poročila bi se s prvim fantom, več bi potovala, bolj trošila denar, ...



APRIL

Nekaj bi želela podeliti z vami ...

Povedali nam boste tisto, kar že nekaj časa menite, da morate povedati... o knjigi, posebnem dogodku, pogledu na svet, izrazili skrb, prošnjo, itd. Lahko se dogovorimo, da ima na vsakem srečanju eden od članov "svojih pet minut". Te minute niso omejene s tiktakanjem ure. Kdor je na vrsti, si lahko takrat vzame toliko časa, kolikor ga potrebuje.

Kaj se je s starostjo pri meni spremenilo?

Pogrešam več prijateljev, znancev, zaupne pogovore z njimi, sprehode, ... imam več časa za ..., spremenil sem se in postal bolj sam svoj, počasen,

Ljubim cvetje; najrajši imam ...

Ti si imela rdeče vrtnice, jaz pa ..., ker mi je všeč, vonj, barva,...

Kdo mi je podaril najljubše cvetje? Takrat sem zelo pazila, da je ostalo čim dlje sveže, nato sem ga celo posušila.

Prerokovanje prihodnosti

Ali verjamemo sanjam, kavi, kristalni krogli? Imate doma sanjske knjige? Spomin na obisk pri vedeževalki. Vedeževanje za domačo uporabo - verižica, branje iz dlani, so se vam prerokbe uresničile?

MAJ

Moja čutila

Kaj rada poslušam, slišim? Kateri okusi so mi všeč? Kateri vonji so moji? Kaj rada gledam, opazujem? Kateri otip je prijeten? Lahko prinesemo svoje najljubše stvari in jih podelimo z drugimi.

Pomen barv v našem življenju

Katere barve imam v stanovanju, stene, oprema, ali bi želela imeti drugače? V katere barve se najraje oblačim? Katere barve ne marate? Barvita hrana na krožniku nam naredi apetit.

Dnevno časopisje in revije

Kaj smo brali nekoč, kaj danes, katere revije berem, kaj v časopisu najprej preberemo, kaj najpogosteje izpustim, ...? Če bi imela svojo revijo, o čem bi pisala v njej?

Moja poroka

Poročna obleka, priprava na svadbo, poroka in svatje, bala, fotografiranje, žalost in veselje na njej, godci, hrana... Svadbene običaji v moji vasi, predpusne navade.



JUNIJ

Moj rojstni kraj

Včasih se zgodi, da se že dolgo časa zbiramo v skupinah, pa si nikoli ne vzamemo časa, da bi si povedali, od kod smo, kje smo se rodili, kakšen je bil rojstni kraj in hiša takrat, ko smo bili majhni. Danes se je najbrž zelo spremenil, še vedno pa ima posebno mesto med spomini.

Zabava

Ob delu in skrbih potrebujemo tudi razvedrilo in zabavo. Navado imamo reči, da je bilo vedno treba delati in skrbeti ter za zabavo ni ostalo časa. A bili so nedeljski popoldnevi, sobote zvečer, dopusti, ... kako smo jih preživeli? Kako danes poskrbimo za svoje razvedrilo?

Obiski

Se veselimo obiskov, katerih? Kako sprejememo obiske, kakšne izkušnje imamo? Je tudi kdo, ki se ga nismo posebej razveselili, ko smo izvedeli, da prihaja? Koga obiskujemo sami? Se spomnimo morda tete, ki je prišla zgolj enkrat na leto, od daleč in smo se že vnaprej veselili, ker je vedno kaj posebnega prinesla in razdelila nam, otrokom?

Odvisnost

Veliko slišimo o različnih odvisnostih in zasvojenostih od alkohola, drog, hrane, iger na srečo,... Imamo tudi sami kakšno razvado, ki se ji težko upremo in nas moti? Včasih so to že sladkarije, nakupovanje nepotrebnih stvari, shranjevanje vseh mogočih vrečk, škatlic, češ, da bo že enkrat prišlo prav.



SEPTEMBER

Šola

Spomini na šolo, učitelje, sošolce. Kje smo dobili zvezke, kakšni so bili učbeniki. Šolski red včasih, kazni, nagrade, kaj se je jedlo za malico. Smo "na tekočem" z današnjim šolanjem? Kdaj ste bili nazadnje v šoli?

Poklici

Pogovarjamo se o opravih, znanjih, odgovornostih, veščinah, ki so značilne za različne poklice. Kateri poklic imam sama in katerega bi izbrala, če bi se še enkrat odločala? Nekateri veljajo za ženske, drugi za tipično moške poklice, obstajajo pa izjeme tudi pri tem. Poznamo ljudi, ki so se uveljavili v svojem poklicnem delu in postali celo svetovno znani?

Voda

Zakaj je voda tako pomembna? Smo kdaj občutili resnično žejo? Danes imamo vodo v hiši, včasih pa je bila pot do nje težja. Vaška korita, tekoča voda, zdravilni studenci. Varčevanje vode včasih in danes. Poplave /suša.

Ura in čas

Moja prva ura, različne ure, ura v zvoniku, bitje ure. Točnost in zamujanje. Čakanje. Se mi nenehno mudi? Kdaj si vzamem čas?

OKTOBER

Moja prva ..., moj prvi ...

To je pogovorna tema, ki jo lahko uporabimo za več srečanj, saj se vsakokrat pogovarjamo o spominih, vtisih, izkušnjah, dogodku, ki se nanaša na uvodni stavek: prvi... avto, telefon, izlet; prva ljubezen, spomladanska cvetlica, igrača, nova obleka; prvo pismo, kolo, darilo, obhajilo.

Prijateljstvo

Kdo je prijatelj? Komu sem zaupal, s kom se najlažje pogovorim? Prijateljice iz mladih dni. Kako sprejemem, ko mi drugi zaupajo svoje težave in tudi pričakujejo pomoč. Razočaranja.

Drevo

Smreka, macesen, bor, breza, topol, lipa,... vsako ima svoje značilnosti, uporabnost, zdravilnost. Se spomnimo "svojega drevesa": hruške na vrtu, jablane, ki je rodila vsako leto? Kaj pa češnjev les, lipov čaj, hruškov panj in hrastovo lubje?

Frizure

Katera frizura mi je najbolj všeč? Moda nekoč in danes. Barvanje las. Moja frizerka. Ko smo si delali "trajne". Pripomočki, s katerimi si tudi sami lahko oblikujemo frizuro. Čakanje pri frizerju.

NOVEMBER

Spodnje perilo

To je tema o velikem številu najrazličnejših kosov spodnjega perila. Koliko različnih krojev spodnjih hlačk je nastalo v enem stoletju: od tistih, ki so jih nosile babice, do današnjih. Kje se je včasih dobilo perilo, kako pogosto smo ga preoblačili, kako smo ga prali ipd.?

Moja kuhinja

Kakšna je moja kuhinja, kaj v njej pogrešam? Kako so kuhali včasih, štedilniki na drva, kuhanje v peči, pomivanje,...? Se spomnimo črne kuhinje? Katero jed najraje pripravljam v moji kuhinji?

Kruh

Ne moremo si predstavljati, da bi bili brez njega, ali pa, da ga gospodinja ne bi znala speči. Kako speči res dober kruh? Pravijo, da se čuti, kdaj je spečen z ljubeznijo. Vrste kruha. Odnos do kruha nekoč in danes.

Obleka naredi človeka

Kako se oblečemo za različne priložnosti. Kaj sem najraje oblekla, kje sem dobila novo obleko, kako kombiniram različne kose oblačil, kje kupujem,...? Na kaj sem posebej pazljiv pri kupovanju: material, kroj, cena, prijaznost prodajalke,... Kako je bilo z oblekami in oblačenjem včasih?

DECEMBER

Moj nepogrešljivi ...

Skorajda vsak otrok stiska k sebi svojo igračko, gre z njo spat, se z njo pogovarja. Brez česa mi ne gremo nikoli od doma? Kaj imamo vedno s sabo? Robec, torbica, očala, cigareto, verižico, podobica v denarnici,...

Mraz - toplota

Kdaj nas je najbolj zeblo, kako smo se zaščitili pred mrazom? Drva, premog, peč. Toplota kmečke izbe ali štedilnika nas je družila včasih.

Pravljice, zgodbe, pripovedke

Katera pravljica nam je ostala v spominu, jo kdaj povemo, lahko jo povemo tudi v skupini. Pripovedovanje zgodb, tudi strašljivih. Kaj nam pripovedujejo pravljice? Se še zmoremo živeti v Sneguljčico, Rdečo kapico,... katera oseba vam je še vedno blizu, se vam smili, je ne marate?

Moje družinsko drevo

Nekatera so bolj razvejana in košata, druga imajo manj vej in še te so suhe, nekatere pa smo že pozabili. Poskušamo se spomniti imena stricov, tet, starih staršev. Morda o njih vemo kaj zanimivega. Ali se jih dobro spominjamo, ali zgolj po pripovedovanju?