

# СКРЪСТЕНИ РЪЦЕ

## Когато условията се променят, навиците също трябва да бъдат променени



### Цитати

Първо формираме навици, след това те формират нас.  
Превъзможете лошите си навици, или те ще ви завладеят.  
*- Роб Гилбърт, спортен психолог*

Проблемите, които създадохме днес в света,  
няма да бъдат решени от нивото на мислене, което ги е създавало.  
*- Алберт Айнщайн, физик*

Лошите навици са като удобно легло - лесно лягаш в него,  
но е трудно да го напуснеш.  
*- пословица*



### Връзка с климата

Натрупването на парникови газове в атмосферата продължава, тъй като човешкото общество е развило определени навици, свързани с икономическия и демографския растеж. Навиците ще произвеждат тези газове с постоянно нарастваща скорост. За да възпрепятстваме изменението на климата, трябва да променим тези навици. Без значение колко опасни или нефункционални са настоящите навици, ще има важни хора и организации, които се борят срещу всякакви усилия за промяната им. Успешните усилия за борба с изменението на климата ще изискват от обществото да създаде критична маса от хора, оказващи влияние върху потреблението, транспорта, политиката, градския дизайн и т.н. Това упражнение ни предупреждава за някои от предизвикателствата, с които се сблъскваме при всякакви усилия да променим навиците си.



### За тази игра

„Скръстени ръце“ е полезна игра, защото е бърза, не изисква специално оборудване и се възприема лесно от участниците.

<b>Брой участници</b>	Това е игра за неограничен брой участници – от няколко души до стотици. Окуражете участието на всички присъстващи.
<b>Време</b>	Упражнението отнема няколко минути. Последвалата дискусия може да заема няколко минути или повече. Можете да изберете опцията, която най-добре отговаря на вашите преподавателски цели.
<b>Място</b>	Тази игра е подходяща за голяма аудитория. Необходимо е само всеки участник да ви вижда и чува.
<b>Материали</b>	Не са необходими
<b>Предварител на подготовка</b>	Не е нужна

## Указания как да проведем играта



1

Обяснете на групата:

„След малко ще трябва да предприемем определени действия, в които всички ще участват. Нека всеки, който държи нещо в ръцете си, да го остави.“

Огледайте участниците в групата и се уверете, че всички са готови да следват вашите инструкции.

„Скръстете ръцете си.“ Докато казвате това, вие скръстете ръце. „Сега погледнете надолу и запомнете коя китка е отгоре – лявата или дясната.“

„Сега разтворете ръцете си.“ Разперете вашите ръце настрани, за да илюстрирате какво искате да направят. Пауза за момент.

„Сега отново кръстосайте ръце. Погледнете надолу и запомнете коя китка е отгоре.“

Направете пауза достатъчно дълго, за да изпълнят и двете ви инструкции. „Сега отново разперете ръце.“



2

Кажете на групата: „Сега ще направим малко проучване. Всички, които и двата пъти са кръстосали по един и същи начин ръцете си, да вдигнат ръка.“

Вдигнете собствената си ръка, за да илюстрирате какво очаквате от участниците, докато им казвате: „И двата пъти бях кръстосал ръцете си по един и същи начин.“ (Разбира се, участниците трябва да са сигурни, че и двата пъти са кръстосали ръце по един и същ начин.) Обикновено всички, освен няколко души, ще вдигнат ръце.

Огледайте групата и отбележете: „Почти всички на два пъти са кръстосали ръцете си по един и същи начин. Това е нормално да се очаква тъй като подобно действие от ваша страна обикновено се прави в случаите, при които вниманието е съсредоточено върху дейност, неизискваща участие на ръцете ви.“



3

Отбележете: „Тъй като почти всеки сгъва ръцете си по един и същи начин, нека да проверим дали има някакъв оптимален начин, по който да извършваме подобно действие. Да видим какъв е той.“

След това вижте колко хора кръстосват ръцете си по начина, по който го правите. В тези инструкции ще приемем, че вие, водещият, сте поставили и двата пъти лявата си китка отгоре.

„Всички, чиято лява китка е била два пъти отгоре, да си вдигнат ръката.“ Вдигнете вашата ръка, отбелязвайки: „Така беше.“ След това пуснете ръката си.

„Всички, чиято дясна китка е била два пъти отгоре, да си вдигнат ръката.“

Огледайте групата, игнорирайки няколкото участници, които двата пъти са кръстосали ръцете си по различен начин. Обикновено съотношението е около 50:50.

Коментирайте: „Около половината от вас имат навика да кръстосват ръцете си по единия начин, а останалата половина по другия. Няма оптимално решение. Можете да извършвате това действие и по двата начина. Но след като придобиете определен навик просто продължавате да го използвате, без да му мислите. Може дори да не ви хрумне, че би могъл да съществува и друг начин за това действие, нито че много хора около вас използват другия начин.“



4

Отбележете: „Следваме навиците си, защото те са ефективни, а докато са ефективни, можем да ги използваме автоматично, без да мислим за тях. Но понякога условията се променят. Тогава навикът, който е бил ефективен, вече не е полезен и трябва да се промени. Сега ще ви помогна да положите усилия за промяна на навика си. ”

Приканете участниците: „Нека всеки кръстоса ръцете си в обратната посока.“ Извършете това действие самият вие, като демонстративно положите усилия, за да покажете, че това изисква известно замисляне, а е възможна и първоначална грешка.

Изчакайте 10 секунди. Обикновено ще има оживление и смях от участниците, докато всички успят да кръстосат ръцете си по необичаен начин.

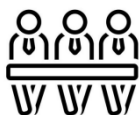
"Поздравления! Направихте го! Но отбележете три неща, които винаги са в сила при промяна на навиците. Първо, възможно е. Всички успяхте да промените обичайния си начин на кръстосване на ръцете." Изчакайте малко, за да може групата да обмисли вашата първа констатация, да обмислят вашето изявление. „Второ, не беше лесно. Изискваше се известно замисляне и вероятно някои първоначални грешки. " Отново изчакайте. „Трето, в началото е неудобно. Всички се чувствахте малко странно, правейки го по различен начин, отколкото обикновено. "



5

Преминете към заключително обобщение:

„В продължение на повече от 250 години човечеството се е чувствало комфортно, осъществявайки действия, насърчаващи икономическия растеж и увеличаващото се потребление на ресурси и енергия. Внедрени в практиката са ефективни методи и набор от навици за все по-интензивно използване на енергия, увеличаване на производството на храни, изсичане на горите и т.н. Днес обстоятелствата са променени. Действия, които насърчават икономическия растеж и увеличават още повече потреблението на ресурси и енергия, влошават перспективите за добър живот в дългосрочен план. За да продължим да поддържаме благосъстоянието на хората, трябва да намалим въздействието си върху климата. Трябва да ограничим дейностите, които са причина за отделянето на парникови газове в атмосферата. Трябва да променим навиците си. Опитите да го направим ще ни покажат още веднъж, че: Първо, възможно е. Второ, изисква се преосмисляне на досегашните ни действия и промяната им неизбежно води до някои първоначални грешки. Трето, някои хора и някои институции ще се противопоставят на промените, които според тях ще имат неблагоприятно въздействие в краткосрочен план. Няма решение, свързано с борбата с климатичните промени, което ще се посрещне одобрително от всички. “



### Обобщение и дискусия

- Кои досегашни навици са с най-голям принос за увеличаване на емисиите парникови газове?
- Трябва ли да се придържаме към тези навици, или би било възможно да ги променим?
- Ако сте съгласни с трите особености, свързани с промяната на навиците (възможно е, изисква се мисъл, първоначално е неудобно), как бихте ги приложили, за да имате най-голям шанс за промяна?

Тази игра е адаптиран вариант на Arms Crossed (The Climate Change Playbook, Dennis Meadows, Linda Booth Sweeney, and Gullian Martin Mehers)