

Ines Časar in Eva Skaza

LEDOLOMILCI

»Ledolomilci so učinkovita metoda za zmanjšanje napetosti v neki skupini, saj pomagajo ljudem, da se sprostijo in bolje spoznajo. Z njihovo uporabo lahko zmanjšamo začetno zadržanost in ustvarimo sproščeno ter varno okolje, ki je ključno za uspešno komunikacijo med udeleženiimi. Pomembno pa je, da so ledolomilci prilagojeni potrebam skupine in ciljem srečanja, saj le tako dosežemo najboljše rezultate. Ko jih vključimo v delovna okolja, kot so šole ali podjetja, lahko prispevajo k večji povezanosti in boljšemu sodelovanju. S tem ko ustvarimo sproščeno vzdušje, povečujemo tudi medsebojno zaupanje, kar je temelj za učinkovito timsko delo.«

Ledolomilci so kratke uvodne aktivnosti, ki ustvarjajo sproščeno vzdušje, krepijo zaupanje ter spodbujajo sodelovanje in komunikacijo med posamezniki znotraj neke skupine. Pomagajo pri povezovanju posameznikov iz različnih okolij ter olajšajo prehod v osrednji del srečanja. Primerni so za vse starostne skupine, od učencev do udeležencev strokovnih seminarjev, še posebej pa so učinkoviti pri delu z mladostniki. Uspešna izvedba zahteva temeljito pripravo: jasno zastavljene cilje, premišljeno izbiro aktivnosti in ustrezno ureditev prostora. Izvajalec mora dobro poznati skupino, prilagoditi aktivnosti njenim značilnostim ter ves čas spremljati odzive udeležencev. Pomembno je spoštovanje osebnih meja ter upoštevanje morebitnih kulturnih, telesnih ali duševnih posebnosti. Vlogo vodje pogosto prevzame psiholog ali strokovnjak z izkušnjami v skupinskem delu, ki poskrbi za varno in vključujoče okolje, kjer se udeleženci lahko sproščeno vključijo in sodelujejo.

NASTANEK IN RAZVOJ METODE

Izraz ledolomilec (angl. *icebreaker*) izhaja iz prakse razbijanja ledu, ki so jo izvajale ladje v hladnih območjih, da bi omogočile plovbo. Simbolično se je izraz začel uporabljati za opis dejavnosti, ki razbijajo socialno napetost in začetno zadržanost med ljudmi. Gre za kratke aktivnosti, namenjene spoznavanju, ki so se sprva začele uporabljati v šolah pred pričetkom pouka. Skoraj vsi smo se že srečali z bodisi sramežljivimi ali nezainteresiranimi učenci, ki se težko vključijo v skupinsko delo. Pedagogi so tako razvili številne strategije, ki so namenjene gradnji odnosov, spodbujanju medsebojnega spoznavanja ter ustvarjanju varnega in spodbudnega učnega okolja, v katerem se vsi počutijo prijetno sodelovati. Ena izmed njih so ravno ledolomilci (Chlup in Collins, 2010).

Iz šolskih klopi so se ledolomilci razširili tudi v poslovno okolje, kjer so postali pomembno orodje za premostitev hierarhičnih ovir ter spodbujanje odprte in neposredne komunikacije. Pri prvih srečanjih, kjer se ljudje šele spoznavajo, je pogosto prisotna določena napetost v interakcijah. Posamezniki previdno opazujejo drug drugega ter skušajo najti svoje mesto v novi hierarhiji. Zaradi tega so mnogi sprva zadržani, njihovo vedênje pa deluje bolj formalno, saj si prizadevajo izogniti neprijetnim občutkom ali napakam (Dörnyei in Malderez, 1997). Takšna formalnost pa lahko omeji ustvarjalnost in skupinsko delo, kar oteži doseganje zelenih ciljev. Da bi se izognili tem situacijam, lahko uporabimo ledolomilce – raznovrstne igre, aktivnosti ali vprašanja, ki pomagajo ljudem, da se sprostijo, spoznajo druge in presežejo začetno zadržanost (Smither idr., 2016).

ZNANSTVENA SPOZNANJA O UPORABNOSTI METODE

Večina raziskav in omemb ledolomilcev je osredotočena na področje šolskega izobraževanja. Raziskovalni poudarek je predvsem na otrocih in študentih kot ciljnih skupinah, medtem ko je uporaba ledolomilcev v delovnem okolju oziroma organizacijah manj empirično raziskana. Kljub temu številni avtorji izpostavljajo, da so te tehnike primerne tudi

za odrasle (ne glede na njihov zaposlitveni status), ki se udeležujejo izobraževanj, delavnic ali seminarjev (Collins, 2010).

Dixon in sodelavci (2006) so na podlagi svojih pozitivnih izkušenj v praksi želeli raziskati vpliv ledolomilcev na posameznike v spletnem izobraževanju. V svoji študiji so uporabili dva različna ledolomilca: pri prvem so se udeleženci predstavljali kot zvezde iz filmskega ali glasbenega sveta (*Hollywood stars*), pri drugem pa so morali s pomočjo namigov ugibati poklic drugih udeležencev (*What do you do?*). V raziskavi so sodelovali študenti, ki so se izobraževali na daljavo prek spleta. Ledolomilci so bili vključeni na začetku in sredi izobraževalnega procesa, ki je trajal celoten študijski semester. Ob zaključku so udeleženci izpolnili vprašalnik, ki je meril zaznane učinke ledolomilcev. Rezultati so pokazali, da so bili ledolomilci koristni, saj so pripomogli k povezovanju udeležencev, omogočili prepoznavanje podobno mislečih posameznikov ter spodbudili nadaljnje sodelovanje pri različnih projektih. Povratne informacije so bile pretežno pozitivne.

Podobno sta Bailey in Bardbury-Bailey (2007) ledolomilce uvedla v izobraževanja v organizaciji *Gentlemen on the Move* (slo. Gospodje na poti), ki spodbuja udejstvovanje afriško-ameriških dijakov v srednjih šolah. Ugotovila sta, da so skupine z uporabo ledolomilcev dosegle boljše rezultate na 30-minutnih preverjanjih znanja v primerjavi s tistimi, kjer te metode niso uporabljali.

Yeganehpour (2016) je v svojo raziskavo vključila 100 turških posameznikov, ki so sodelovali v jezikovnem izobraževanju. Udeleženci so bili naključno razdeljeni v dve skupini – eksperimentalno in kontrolno. Obe sta imeli enako snov in podobne načine podajanja, pri čemer so udeleženci svoje znanje preverjali ustno. Rezultati so pokazali, da so udeleženci v eksperimentalni skupini (kjer so uporabljali ledolomilce) občutno napredovali od začetnih rezultatov, medtem ko pomembnega napredka pri kontrolni skupini ni bilo. Avtorica je zaključila, da so ledolomilci učinkovito orodje, ki podpira izvajalce izobraževanja pri vključevanju prisotnih ter spodbujanju ustvarjalnega in kritičnega mišljenja ter omogoča boljše razumevanje in predstavitev novega znanja. Meni, da bi ledolomilci morali biti sestavni del izobraževanj, kjer je ključna interakcija.

Za učinkovitost pa je, kot poudarjata Conrad in Donaldson (2011), pomembno, da ledolomilec posamezniku omogoča izražanje mnenja ter preprosto predstavitev drugim, ne da bi vseboval ali zahteval več od tega. Nikakor se ne priporoča, da bi ledolomilce uporabljali za ocenjevanje ali merjenje sposobnosti posameznikov. Njihova glavna naloga je krepiti medosebne povezave in sodelovanje znotraj skupine (Kitchen, 2012).

Ključno je tudi, da razmislimo o razlogih za njihovo uporabo: ali želimo ljudi spoznati, jih spodbuditi k sodelovanju ali izboljšati medsebojno komunikacijo. Na podlagi teh ciljev izberemo ali oblikujemo ledolomilec, ki bo ustrezal tako značilnostim skupine kot tudi vsebini, ki jo obravnavamo (Yeganehpour, 2016).

Sapp (2007, v Yeganehpour, 2016) je oblikoval ključna načela, ki jih mora vključevati ledolomilec za doseg najboljših rezultatov:

- **enostavnost** – zasnovan mora biti tako, da ga udeleženci hitro razumejo in izvedejo brez težav;
- **varnost** – njegov cilj je ustvariti sproščeno in nenasilno vzdušje, kjer se ljudje počutijo udobno;
- **prilagodljivost** – pomembno je, da se prilagodi situaciji in omogoči vsem, da sodelujejo ter izrazijo svoje misli;
- **relevantnost** – to pomeni, da upošteva posebnosti skupine, kot so starost ali tema izobraževanja;
- **zanimivost** – pritegniti mora pozornost udeležencev in jih navdušiti za sodelovanje.

Čeprav so raziskave o uporabi ledolomilcev redke (npr. Bailey in Bardbury-Bailey, 2007; Dixon idr., 2006; Yeganehpour, 2016), rezultati kažejo na pozitivne učinke. Trdnih in splošno veljavnih zaključkov sicer ni mogoče potrditi, vendar so avtorji (Bailey in Bardbury-Bailey, 2007; Chulp in Collins, 2010; Dixon idr., 2006; Dörnyei in Malderez, 1997; Kitchen, 2012) soglasni, da ledolomilci spodbujajo udeležence k boljšemu sodelovanju, zmanjšujejo začetno anksioznost in ustvarjajo podporno skupinsko dinamiko. Takšen pristop pomaga posameznikom pri aktivnem vključevanju v proces izobraževanja ter prispeva k večji kohezivnosti in ustvarjalnosti.

PREDSTAVITEV METODE

KDAJ METODO UPORABIMO?

Ledolomilce uporabljamo pri delu s skupinami, ko želimo sprostiti ozračje pred pričetkom srečanja. Z njimi pomagamo spodbuditi povezovanje in medsebojno spoznavanje udeležencev iz različnih okolij ter naredimo uvod v vsebinski del (Kilanowski, 2012). Tako oblikujemo prostor za prosto izmenjavo informacij in izboljšamo komunikacijo med člani. Prav tako si z njihovo pomočjo lažje zapomnimo imena udeležencev, hkrati pa z vnosom humorja ustvarimo varno in sproščeno okolje za vse prisotne (Chulp in Collins, 2010).

ZA KOGA JE METODA PRIMERNA?

Uporaba ledolomilcev je primerna za vse starostne skupine posameznikov, od najmlajših do najstarejših (Chulp in Collins, 2010). Uporabni so v šolskem okolju, na profesionalnih seminarjih, sestankih, srečanjih in izobraževanjih zaposlenih, kot tudi v neformalnih skupinah. Ledolomilci se tako uveljavljajo kot učinkovit pripomoček za izboljšanje dinamike in sodelovanja v različnih situacijah. Posebej pa so koristni za delo z mladostniki, ki grede, kot pojasnjuje Dusek (1995, v Bailey in Bardbury-Bailey, 2007), čez številna turbulentna obdobja življenja in so skeptični do mnogih stvari. Malekoff (1997, v Bailey in Bardbury-Bailey, 2007) poudarja, da lahko uporaba ledolomilcev mladostnikom omogoči varen prostor za izražanje, sproščanje frustracij in zmanjševanje skepticizma.

KAKO METODO IZVEDEMO?

Za uspešno pripravo in pozneje izvedbo ledolomilcev moramo biti kot izvajalci najprej pozorni na udeležence, ki bodo sodelovali pri aktivnosti, celotno skupino, cilje in vsebino, prostor ter dolžino aktivnosti.

Uspeh izvedene uvodne aktivnosti oziroma ledolomilca lahko pogosto pripišemo kakovostno izvedeni pripravi na aktivnost. V fazi priprave moramo tako najprej analizirati potrebe, določiti oziroma poznati svojo ciljno skupino ter si postaviti namen in cilje aktivnosti. Nato glede na

cilje in namen izberemo vsebino ter metodo dela. Pred samim začetkom aktivnosti mora izvajalec tudi primerno pripraviti in urediti prostor ter vse pripomočke, saj to lahko vpliva na dobro počutje udeležencev. Sledi izvedba ledolomilca, kjer smo kot izvajalec pozorni ne samo na to, kako udeleženci izvajajo neko nalogo, ampak tudi na to, kako delujeta skupina in posameznik znotraj te skupine. Sledi še zaključek uvodne aktivnosti, kjer je čas, da udeleženci ovrednotijo aktivnost, naša naloga kot izvajalca pa je, da smiselno nadaljujemo s seminarjem, delavnico, izobraževanjem ali drugo aktivnostjo (Slovenska filantropija, 2011).

PRIMER UPORABE METODE

Raznovrstnost in prilagodljivost ledolomilcev omogočata, da dejavnosti ustrezajo specifičnim potrebam vsake situacije. Izvajalec naj premišljeno izbere aktivnosti, ki bodo zmanjšale zadržanost udeležencev ter jih povezale s spodbujanjem, izzivanjem in motivacijo. Takšne dejavnosti so idealne za ustvarjanje sproščenega vzdušja, uvod v program, začetek nove seje, pripravo skupine na obravnavo nove teme ali preusmeritev pozornosti na naslednji korak učnega procesa. V nadaljevanju bomo predstavili različne ledolomilce, ki spodbujajo sodelovanje med posamezniki, tudi če se med seboj ne poznajo ali imajo različna ozadja.

Človeški voz

Skupina je lahko majhna ali velika, vendar je pri večjih skupinah priporočljivo, da moderator udeležence razdeli v manjše skupine, po deset do dvanajst oseb v vsaki. Za hitro oblikovanje skupin jih lahko razvrstite v vrsto glede na datum rojstva, starost, abecedni red ali podobno, nato pa jih ustrezno razdelite. Prostor mora biti dovolj velik, brez ovir in omogočati nemoteno gibanje. Pri izvedbi rekviziti niso potrebni. Udeležencem najprej dajte navodilo, naj se v svojih malih skupinah postavijo v krog, pri čemer stojijo tesno skupaj, ramo ob rami. Roke naj prekrizajo tako, da se povežejo z dvema različnima osebama, pri čemer ne smejo prijete rok oseb, ki stojita neposredno na njihovi levi ali desni strani. Udeleženci morajo nalogo izvesti tako, da se brez spuščanja rok razpletejo in na koncu stojijo tesno skupaj, z ramo ob rami z osebami, katerih roke držijo.

Dve resnici in ena laž

Ta ledolomilec je primeren za skupine vseh velikosti, prostor pa mora biti dovolj velik, da lahko skupine delujejo, bodisi sede ali stoje. Izvajalec naj pripravi in razdeli majhne listke za beleženje. Udeležencem naj razloži, da bodo med srečanjem odkrivali, kaj lahko izvedo drug o drugem. Vsakemu članu skupine podajte listke za beleženje in jih pozovite, naj na kartico napišejo tri trditve o sebi – dve resnični in eno napačno. Spodbujajte jih k ustvarjalnosti in k temu, da skušajo čim bolj zмести druge udeležence. Trditve naj za lažjo prepoznavo oštevilčijo. Ko napišejo svoje trditve, jim naročite, naj se sprehajajo po prostoru in se pogovarjajo z določenim številom ljudi (število določi moderator). Ob vsakem pogovoru naj udeleženec na hrbtno stran svoje kartice zapiše ime sogovornika in številko tiste trditve, za katero meni, da je napačna. Med tem delom dejavnosti udeleženci ne smejo razkriti, katera od njihovih trditev je dejansko napačna. Ko se vsi pomešajo in poteče dodeljeni čas, naj moderator ponovno zbere celotno skupino in vsaka oseba naj pove svoje ime ter prebere svoje tri izjave. Tisti, ki so srečali člana skupine, lahko povedo, kaj so ugotovili kot laž, oseba s pripadajočimi trditvami pa lahko napačno trditev pozneje še sama razkrije. Poskrbite tudi, da bodo vsi udeleženci imeli priložnost deliti svoje izkušnje, preden nadaljujete s poročanjem ali preходом na naslednjo dejavnost (Pack, 2015).

Skupne točke

Ta uvodna aktivnost spodbuja udeležence k odkrivanju medsebojnih podobnosti in krepi občutek skupnosti. Udeležence razdelimo v skupine enake velikosti, pri čemer lahko skupine štejejo od dva do deset ljudi, odvisno od skupnega števila prisotnih. Naloga vsake skupine je, da identificira pet stvari, skupnih vsem članom, pri čemer naj se izognejo očitnim odgovorom, kot sta »vsi smo ljudje« ali »vsi smo na tem dogodku«. Ko skupine končajo, svoje ugotovitve predstavijo celotni skupini. Moderator nato usmeri razpravo na ugotovljene podobnosti in poudari, kako lahko skupne točke povežejo ljudi, tudi če se pred tem niso poznali. Aktivnost ne zahteva posebnih pripomočkov ter je odlična za spodbujanje timskega duha in ustvarjanje sproščenega vzdušja (Stein in Nash, 2020).

VLOGA PSIHOLOGA

Psiholog ima pomembno vlogo pri izvajanju ledolomilcev, saj so te aktivnosti ključne za vzpostavljanje povezave med udeleženci, spodbujanje komunikacije, zmanjševanje napetosti in ustvarjanje pozitivnega vzdušja v skupini. Ena izmed osnovnih nalog psihologa je, da ledolomilce prilagodi potrebam skupine. Pri tem upošteva različne dejavnike, kot so starost, interesi, kulturne posebnosti in cilji srečanja. Prav tako se zaveda posebnih potreb posameznikov, na primer tesnobe ali introvertnosti, kar omogoča ustvarjanje občutka psihološke varnosti, da se udeleženci počutijo sproščene in svobodno sodelujejo. Psiholog poskrbi, da so izbrane aktivnosti spoštljive, nežaljive in ne povzročajo nelagodja.

Hkrati ima psiholog jasno zastavljene cilje skupine, saj ledolomilci niso zgolj zabavna popestritev, temveč imajo pomembne psihološke in socialne namene, kot so krepitev zaupanja, zmanjšanje strahu pred neznanim in spodbujanje občutka pripadnosti. Te aktivnosti lahko poveže s širšimi cilji srečanja, delavnice ali izobraževanja, kar pripomore k celostni in smiselni izkušnji.

Med izvajanjem ledolomilcev psiholog pozorno opazuje reakcije in vedenje udeležencev. To mu omogoča, da bolje razume skupinsko dinamiko in potrebe posameznikov, kar je dragoceno za nadaljnje delo, prilagoditve vsebine ali ustrezne intervencije. Poleg tega lahko v primeru nelagodja ali konflikta hitro ukrepa, da prepreči eskalacijo ter hkrati pomaga udeležencem razumeti in izraziti svoja čustva.

Ledolomilci pod vodstvom psihologa pogosto vključujejo elemente, ki krepijo socialne veščine, kot so komunikacija, empatija in sodelovanje. Te veščine ne ostanejo omejene na aktivnost samo, temveč jih udeleženci lahko prenesejo v svoje vsakdanje življenje. Po zaključku aktivnosti psiholog spodbudi refleksijo, kjer udeleženci razmislijo o svojih izkušnjah in doživljanju, kar pomaga utrditi učinke ledolomilcev.

S svojim strokovnim znanjem psiholog zagotovi, da so ledolomilci več kot le zabavna popestritev – postanejo učinkovito orodje za grajenje zaupanja, spodbujanje povezanosti in razvoj pozitivne skupinske dinamike. Na ta način ima ključno vlogo pri ustvarjanju okolja, ki podpira odprto in učinkovito sodelovanje.

PREVIDNOST IN OMEJITVE PRI UPORABI METODE

Pri izvajanju ledolomilcev je ključno, da se izvajalci zavedajo določenih previdnostnih ukrepov in omejitev, saj lahko ti dejavniki vplivajo na uspešnost metode. Eden od izzivov, na katerega moramo biti pozorni, je razumevanje dinamike skupine. Udeleženci so namreč lahko zelo različni – nekateri so bolj introvertirani ter potrebujejo več časa za prilagoditev in sodelovanje v skupinskih aktivnostih. To pomeni, da je izvajalec dolžan spremljati njihove odzive in po potrebi prilagoditi naloge, da ne bi povzročil nelagodja ali prevelikega pritiska na posameznike. Ta izziv postane še pomembnejši, če so naloge zasnovane tako, da zahtevajo hitro ali intenzivno sodelovanje, kar lahko povzroči, da se udeleženci počutijo izključene ali neprijetno.

Poleg tega je zelo pomembno, da izvajalec spoštuje osebne meje udeležencev. Nekaterim ljudem morda ni prijetno, če morajo deliti preveč osebne podatke ali sodelovati v nalogah, ki vključujejo fizični stik. To je še en izziv, saj prekomerna osredotočenost na osebna vprašanja ali telesne naloge lahko zmanjša udobje udeležencev, kar lahko privede do odpora do aktivnosti. V tem kontekstu je pomembno, da izvajalec zagotovi varno in spoštljivo okolje, kjer so osebne meje jasno upoštevane.

Drugi pomemben izziv je prilagodljivost nalog in metod. Vsak udeleženec prinaša svoje edinstvene izkušnje, ozadje in slog komunikacije, zato je pomembno, da izvajalec prilagodi aktivnosti, če se pojavijo težave. Na primer, kulturne razlike, različni komunikacijski slogi ali stopnje udobja pri sodelovanju v določenih nalogah lahko vplivajo na to, kako dobro bodo posamezniki sodelovali v aktivnosti. Prav tako moramo biti pozorni na morebitne fizične omejitve udeležencev, saj naloge, ki vključujejo fizične premike, morda niso primerne za vse, zlasti če so v skupini ljudje s posebnimi potrebami.

Zagotavljanje fizične varnosti je še en pomemben izziv, še posebej pri nalogah, ki vključujejo večje premike ali telesno sodelovanje. Pomanjkanje varnosti lahko povzroči poškodbe ali nelagodje, kar lahko negativno vpliva na izkušnjo udeležencev in na celotno dinamiko skupine. Zaradi tega je nujno, da izvajalci predhodno pripravijo prostor, predvidijo morebitna tveganja in zagotovijo, da so naloge primerne za vse udeležence.

Čeprav so ledolomilci izjemno učinkoviti pri spodbujanju socialne interakcije in oblikovanju sproščenega vzdušja v skupinah, je treba te izzive skrbno upoštevati. Le s premišljeno pripravo, spoštovanjem mej in prilagodljivostjo nalog bomo lahko zagotovili, da bodo aktivnosti koristne, varne in prijetne za vse udeležence.

LITERATURA

- Bailey, D. F. in Bardbury-Bailey, M. E. (2007). Promoting achievement for African American males through group work. *The Journal for Specialist in Group Work*, 32(1), 83–96.
- Chulp, D. T. in Collins, T. E. (2010). Breaking the ice: Using ice-breakers and re-energizes with adult learners. *Adult Learning*, 21(3-4), 34–39.
- Collins, S. (2010). Icebreakers. *Training Journal*, 73.
- Conrad, R. M. in Donaldson, J. A. (2011). *Engaging the online learner: Activities and resources for creative instruction*. Jossey-Bass.
- Dixon, J. S., Crooks, H. in Henry, K. (2006). Breaking the ice: Supporting collaboration and the development of community online. *Canadian Journal of Learning and Technology*, 32(2).
- Dörnyei, Z. in Malderez, A. (1997). Group dynamics and foreign language teaching. *System*, 25(1), 65–81.
- Kilanowski, J. F. (2012). Breaking the ice: a pre-intervention strategy to engage research participants. *Journal of pediatric health care: Official publication of National Association of Pediatric Nurse Associates & Practitioners*, 26(3), 209–212.
- Kitchen, M. (2012). Facilitating small groups: how to encourage student learning. *The Clinical Teacher*, 9, 3–8.
- Pack, J. A. (2015). A collection of Icebreakers and connection activities. *Asheboro High School*.
- Slovenska filantropija. (2011). *Priročnik Sadeži družbe*. https://www.prostovoljstvo.org/media/images/vsebina/publikacije/Prirocnik_sadezi_druzbe.pdf
- Smither, R., Houston, J. in McIntire, S. (2016). *Organization development: Strategies for changing environments* (druga izdaja). Routledge, Taylor & Francis Group.
- Stein, M. in Nash, T. (2020). *Icebreakers for adults: AEC693/WC356*, 5/2020. EDIS, 2020(3).
- Yeganehpour, P. (2016). The effect of using different kinds of ice-breakers on upper-intermediate language. *Inesjournal*, 3(6), 217–238.

ICEBREAKERS

The term “icebreaker” originally referred to the ships that broke ice to aid navigation, and was later used to refer to activities that reduce social tension and encourage interaction. Initially used in schools to help shy students engage, icebreakers have spread to business settings, promoting open communication and overcoming hierarchies. Research shows icebreakers improve group cohesion, communication, and creativity, especially in educational and professional environments. They are beneficial for all age groups and help the participants relax, build relationships, and collaborate. Effective icebreakers should be simple, safe, and inclusive, ensuring everyone feels comfortable. As such, attention to personal boundaries and group dynamics is crucial for their success.