

## Metodika pro práci s kartami

**Popis nástroje:** Jedná se o multifunkční a otevřené karty, které byly vytvořeny v rámci projektu Nejssem na to sama, který reaguje na sociální izolovanost migrantek v procesu integrace, která se prohloubila i v souvislosti s COVID 19. Jsou dílčím výstupem v rámci projektu a mají multifunkční využití. Karty vznikaly v návaznosti na diskusní setkání s profesionály (psycholožkami) a na fokusní skupiny se ženami z komunity kolem Matertery a následně došlo k jejich pilotnímu testování v rámci několika skupin žen na společném setkání. Karty byly aktualizované pro potřeby nově přichozích žen z Ukrajiny.

Karty jsou rozdělené do 8 balíčků: očekávání, strach a samota, vztahy, sociální kontakty, jazyk, práce, motivace, stres. Každý balíček má 2 složky: problémy a řešení. Jsou rovněž přiloženy prázdné karty, na které je možné napsat vlastní řešení, pokud si ženy nenaleznou vhodné mezi již připravenými.

Využití karet může být velmi široké. Mohou být používány při práci se skupině, ale i v rámci individuálního poradenství či při práci s klientem. V rámci skupinového využití mají karty sloužit zejména jako podpůrný materiál pro ženy, který iniciuje sdílení příběhů a praktických rad při řešení konkrétních problémů migrantek spojených zejména se sociálním vyloučením a problémy spojenými se začátkem života v nové zemi. Rovněž díky předtištěnému testu pomáhají překonávat jazykovou bariéru a rozvíjí znalost českého jazyka. Cílem karet je klientky motivovat k aktivitě a představit jim různé možnosti sociální angažovanosti a přispět tak k prevenci negativních dopadů sociální izolovanosti. Jedná se o prvotní impuls pro vytvoření karet, které mají ale mnohem širší využití v mnoha oblastech. Například i v rámci individuálního poradenství, kdy je lze využít pro překonání bariér komunikace (ať už jazykových v případě nedostatečné slovní zásoby, nebo psychologických a dalších). Jedná se o pilotní fázi využití karet. Proto je metodika nyní zaměřena pouze na skupinové využití. Příští rok bude na metodiku navázáno a bude hlouběji rozpracována ve spolupráci s psycholožkami pro použití při individuální práci.

**Cílová skupina:** profesionálové/profesionálky a především ženy migrantky (kterým mohou napomoci se správně vyjádřit v českém jazyce, případně jim mohou pomoci otevřít téma, pro které by těžko hledaly pojmenování).

**Kdo s nimi může pracovat:** Karty jsou určeny pro celou řadu profesionálek a profesionálů (jako jsou psychologové, kouči, sociální nebo interkulturní pracovníci a další), kteří mohou karty využívat zejména jako motivační nástroj pro otevření komunikace (případně konkrétního tématu) a také k mapování potřeb a situace klienta či ke zvědomování jeho pocitů. Dále je možné karty využít k překonání jazykové bariéry a případně k rozvoji slovní zásoby v rámci široké škály témat v českém jazyce. Lze je využít nejen ke skupinové ale i k individuální práci.

## Způsoby využití

### Práce ve skupině

**Téma:** Sdílení zkušeností, jak se cítím v nové zemi: očekávání, strach a samota, vztahy, sociální kontakty, dopady pandemie/stěhování na můj život, izolace a její důsledky; společné hledání řešení, sdílení rad, co pomohlo ženám ve skupině najít řešení

**Účastníci:** moderátorka (facilitátorka) a 4-5 účastnic

**Délka:** cca 1 hodina

**Hlavní cíl aktivity:** podpořit sdílení zkušeností a rad účastnic a prostřednictvím karet jim usnadnit pojmenovat své obavy, problémy a nejistoty a získat podporu a posílení ("nejsem v tom sama")

#### Dílčí cíle:

- účastníci se uvolní a zaměří se na probírané situace a témata
- účastníci si navzájem budou naslouchat
- budou se prezentovat ve skupině
- vyzkouší si pracovat s využitím techniky „brainstormingu“

**Forma:** brainstorming, skupinové práce, prezentace, diskuse

#### Realizace:

##### 1. Před realizací aktivity:

Moderátorka připraví bezpečné příjemné prostředí, stůl, na který rozloží pracovní karty, se kterými se v rámci přípravy dopodrobna seznámila.

##### 2. Průběh aktivity:

###### - úvodní informace a vytvoření bezpečného prostředí

Moderátorka uvítá účastnice, vyzve je, aby si našly místo za stolem. Na začátku představí Materteru a sebe. Dá prostor účastnicím se vzájemně představit. Jasně stanovuje, že každý se může zapojovat do aktivit podle toho, jak se cítí a ujišťuje účastnice o bezpečném prostředí, kde každá může sdílet své zkušenosti, rady a pocity s ostatními podle svých potřeb.

###### - nastavení pravidel

Moderátorka nastavuje pravidla - nenásilně vyzývá ženy, aby se navzájem respektovaly, nebály se mluvit o sobě a upozorňuje je, že je zcela přirozené, že tato aktivita může otevřít celou řadu emocí. Zároveň je ubezpečuje, že žádná odpověď není špatná.

### - představení aktivity

Moderátorka představí aktivitu a popíše účastnicím, jak bude probíhat. Ukáže účastnicím karty a představí jim jednotlivá témata karet:

- očekávání
- strach a samota
- vztahy
- sociální kontakty
- jazyk
- práce
- motivace
- stres

Každá hromádka obsahuje životní situace - výroky, které vycházejí z reálných zkušeností migrantek, které se přestěhovaly do České republiky. Zároveň každá hromádka obsahuje i řešení, které nám poslaly ženy-migrantky, které podobnou situací prošly. Máme k dispozici i prázdné karty, na které lze doplňovat další zkušenosti účastnic.

### 3. Zadání:

#### VARIANTA I

První žena si vybere hromádku s tématem, které v ní rezonuje a je pro ni nejaktuálnější. Ze zvolené hromádky vybere náhodnou kartu.

#### VARIANTA II

První žena si vybere hromádku s tématem, které v ní rezonuje a je pro ni nejaktuálnější. Ze zvolené hromádky vybere kartu podle obrázku, který s ní co nejvíc rezonuje.

Moderátorka pokládá otázku, jak se na kartě popsaný problém vztahuje přímo k ženě. Otázku formuluje podle textu na kartě (např. zažila jste nebo zažíváte něco podobného?) nebo podle obrázku (např. jaké pocity ve vás vyvolává daný obrázek). Požádá účastnice, aby zhodnotila na škále od 1 do 10, nakolik je to pro ni aktuální (1 znamená, že to není vůbec aktuální, 10 - že to velmi rezonuje).

V návaznosti na odpověď účastnice pokládá moderátorka účastnici otázku, co by jí pomohlo, aby se cítila co nejbližší k normálu (tedy k co nejmenšímu číslu). Pokud žena rovnou odpovídá velmi nízké číslo, lze ji nechat vybrat jinou kartu, případně klást doplňující otázky.

Ostatní ženy aktivně naslouchají, poté na pokyn moderátorky vyberou z hromádky jednu kartu obsahující řešení, které podle nich nejvíce odpovídá na problém účastnice (a to buď podle textu nebo obrázku). "Přečtěte/prohlédněte si pečlivě jednotlivé karty a vyberte jednu, která pro vás obsahuje nejvýstižnější radu na zmíněný problém. Pokud ji v balíčku karet nemůžete najít, můžete využít prázdné karty a zapsat tam svou osobní radu."

Následně účastnice postupně vysvětlují, proč vybraly právě tuto kartu a nabídnou skrz tuto kartu účastnici svoji radu. Do aktivity se zapojuje i moderátorka, která svou radu uvádí na závěr.

Po získání všech rad a sdílení zkušeností moderátorka požádá ženu o reflexi, co pro ni bylo nejvíce užitečné (rada či sdílení apod.). Dává jí prostor, jestli chce ještě něco doplnit. Na závěr pokládá otázku, co by poradila ona sama ženám v podobné situaci. Aktivita se opakuje s ostatními ženami.

Moderátorka hlídá čas a nenásilně řídí hovor tak, aby se dostalo na všechny a všichni se mohli zapojit podle jejich potřeb. Podle situace a kontextu (především s ohledem a cíl aktivy) taktně verbalizuje, kdy je potřeba diskusi ukončit a přejít k další účastníci.

#### **4. Závěr a shrnutí:**

Moderátorka vyzve v posledních 10 minutách účastnice k závěrečné reflexi a shrnutí, co si pro sebe z aktivity odnášejí. Všem účastnicím poděkuje za účast a otevřenost. Ocení, že se nebály sdílet své zkušenosti a rady a zdůrazní, jak je sdílení cenné.

Varianta III v rámci konverzační klubu case studies - late talk zaměřený na jazyk, může sloužit jako konverzační pomůcka skupinová - připisují svá řešení - zaměření a diskuse nad jednotlivými variantami, slouží k rozvázání jazyka

## Individuální poradenství

**Téma:** Sdílení zkušeností, jak se cítím v nové zemi: očekávání, strach a samota, vztahy, sociální kontakty

**Účastníci:** Poradkyně a klientka poradenství

**Délka:** cca 1 hodina (50 minut)

**Hlavní cíl aktivity:** podpořit sdílení zkušeností klientky - prostřednictvím karet jí usnadnit konkrétně pojmenovat své zakázky (témata, která by ráda v rámci poradenství řešila)

### Realizace:

#### 1. Před realizací aktivity:

Poradkyně připraví bezpečné příjemné prostředí, stůl, na který rozloží pracovní karty, se kterými se v rámci přípravy dopodrobna seznámila.

#### 2. Průběh aktivity:

##### - úvodní informace a vytvoření bezpečného prostředí

Poradkyně uvítá klientku, nabídne jí místo za stolem. Na začátku představí Materteru a sebe. Položí pár základních otázek klientce, aby se s ní seznámila. Ujistí ji o bezpečném prostředí a o tom, že může hovořit otevřeně o sobě podle svých potřeb. Vysvětlí, k čemu aktivita slouží. upozorňuje je, že je zcela přirozené, že tato aktivita může otevřít celou řadu emocí. Zároveň je ubezpečuje, že žádná odpověď není špatná.

##### - představení poradenství s využitím karet

Poradkyně ukáže klientce karty a nabídne jí možnosti, jak lze s kartami pracovat. Představí jí jednotlivá témata karet:

- očekávání
- strach a samota
- vztahy
- sociální kontakty
- jazyk
- práce
- motivace
- stres

Každá hromádka obsahuje životní situace - výroky, které vycházejí z reálných zkušeností migrantek, které se přestěhovaly do České republiky. Zároveň každá hromádka obsahuje i řešení, které nám poslaly ženy cizinky, které podobnou situací prošly. Máme k dispozici i prázdné karty, na které lze doplňovat další zkušenosti.

### 3. Zadání:

#### VARIANTA I

Klientka si vybere hromádku s tématem, které v ní rezonuje a je pro ni nejaktuálnější. Ze zvolené hromádky vybere náhodnou kartu.

#### VARIANTA II

Klientka si vybere hromádku s tématem, které v ní rezonuje a je pro ni nejaktuálnější. Ze zvolené hromádky vybere kartu podle obrázku, který nejvíc odpovídá její situaci.

Moderátorka pokládá otázku, jak se na kartě popsaný problém vztahuje přímo k ženě. Otázku formuluje podle textu na kartě (např. zažila jste nebo zažíváte něco podobného?) nebo podle obrázku (např. jaké pocity ve Vás vyvolává daný obrázek). Požádá účastnici, aby zhodnotila na škále od 1 do 10, nakolik je to pro ni aktuální (1 znamená, že to není vůbec aktuální, 10 - že to velmi rezonuje).

V návaznosti na odpověď účastnice pokládá moderátorka účastnici otázku, co by jí pomohlo, aby se cítila co nejbližší k normálu (tedy k co nejmenšímu číslu). Pokud žena rovnou odpovídá velmi nízké číslo, lze ji nechat vybrat jinou kartu, případně klást doplňující otázky.

Poté, co žena svoji situaci popíše, na pokyn moderátorky vybere z hromádky jednu kartu obsahující řešení, které podle ní nejvíce odpovídá na její problém (a to buď podle textu nebo obrázku). Moderátorka vyvolává ženu představit si, že se v této situaci ocitla její kamarádka a přemýšlet nad tím, co by jí žena mohla v takové situaci poradit. "Přečtěte/prohlédnete si pečlivě jednotlivé karty a vyberte jednu, která pro vás obsahuje nejvýstižnější radu na zmíněný problém. Pokud ji v balíčku karet nemůžete najít, můžete využít prázdné karty a zamyslet, co byste své kamarádce mohla poradit."

Následně účastnice vysvětluje, proč vybrala právě tuto kartu a co to rada pro ni znamená vzhledem k její situaci. Do aktivity se zapojuje i moderátorka, která svou radu uvádí na závěr.

Po ukončení sdílení moderátorka požádá ženu o reflexi, co pro ni bylo nejvíce užitečné (rada či sdílení apod.). Dává jí prostor, jestli chce ještě něco doplnit. Na závěr pokládá otázku, co žena z tohoto setkání odnáší.

Moderátorka hlídá čas a nenásilně řídí hovor tak, aby se situace pořádně probrala a aby žena přiblížila k řešení svého problému. Dle situace a kontextu (především s ohledem a cíl aktivity) taktně verbalizuje, kdy je potřeba diskusi ukončit a přejít k další účastnici.

### 4. Závěr a shrnutí:

Poradkyně v posledních 10 minutách vyzve klientku k závěrečné reflexi a shrnutí, co si pro sebe z aktivity odnáší. Poděkuje jí za otevřenost a ocení, že se nebála sdílet své zkušenosti a pocity.