



Metodika pre prácu so ženami čeliacimi sociálnemu vylúčeniu:

východiská – princípy – aktivity

ČLOVEK V OHROZENÍ, N. O.
Zostavila: Monika Bosá

 Človek
v ohrození

Metodika pre prácu so ženami čeliacimi sociálnemu vylúčeniu:

východiská – princípy – aktivity

Obsah

/	ÚVOD	5
1.	TROCHA TEÓRIE PRE RODOVO CITLIVÝ PRÍSTUP	7
1.1.	Rod a rodová rovnosť	7
1.2.	Etika starostlivosti ako východisko	14
2.	PRINCÍPY A AKTIVITY PRE PRÁCU S (NIELEN) RÓMSKYMÍ ŽENAMI ČELIACIMI SOCIÁLNE MU VYLÚČENIU	18
2.1.	Princípy a zásady rodovo citlivej práce so ženami	18
2.2.	Intermezzo alebo ako sme to robili my	21
/	AKTIVITY	24
	Práca s príbehmi	33
/	POUŽITÉ ZDROJE	40
	Knihy na prácu s textom:	42

Metodika pre prácu so ženami čeliacimi sociálnemu vylúčeniu východiská – princípy – aktivity

VYDAVATEĽ: Človek v ohrození, n. o.

ROK VYDANIA: 2024

POČT STRÁN: 44

AUTORKA: doc. Mgr. Monika Bosá, PhD.

GRAFICKÁ ÚPRAVA: Svetozár Šomšák

ISBN: 978-80-89817-79-5

Metodická príručka vznikla v rámci projektu Rodová rovnosť pre rómske komunity. Projekt získal grant z Nórska v sume 186 166 eur a bol spolufinancovaný v sume 27 925 eur príspevkom zo štátneho rozpočtu Slovenskej republiky. Cieľom projektu je zvýšenie povedomia o rodovej rovnosti a posilnenie žien v marginalizovaných rómskych komunitách a narúšanie rodových stereotypov a predsudkov medzi študentkami a študentmi základných a stredných škôl.

Ak sa chcete dozvedieť viac o programoch a projektoch financovaných z Nórskeho grantu na Slovensku, navštívte stránku www.norwaygrants.sk.

Správca programu nenesie zodpovednosť za akékoľvek informácie obsiahnuté v metodickom príručke, keďže ide názory autorov.

/ Úvod

Text publikácie ponúka prezentáciu možností práce so ženami z marginalizovaných rómskych komunít, ktoré sú charakteristické extrémnou generačnou chudobou a sociálnym a kultúrnym vylúčením. Dievčatá a ženy, ktoré vyrastajú v tomto prostredí, čelia zvýšeným bariéram vo vzťahu k nožnej pozitívnej zmene svojho života a možnostiam seberealizácie ako ľudských bytostí nielen v dôsledku chudoby, diskriminácie a vylúčenia z dôvodu svojho etnického a sociálneho pôvodu, ale aj z dôvodu pretrvávajúcej rodovej nerovnosti a pretrvávajúcím rodovým predsudkom a stereotypom.

V tejto publikácii preto ponúkame príklady aktivít, ktoré sme využívali v práci so ženami zameranú na ich zmocnenie (empowerment), ale aj úvodné predstavenie našich východísk a inšpiráciu pre reflexiu aktivít smerujúcu k tomuto cieľu.

Aktivity, ktoré predstavujeme, vychádzajú zo skúseností troch organizácií: Človek v ohrození, n. o., EsFem a Vyrovnávanie šancí.

Táto metodická príručka vychádza čiastočne z podobných textov publikovaných v minulosti, ale zasadzuje ich do širšieho kontextu, ktorý sme využívali pri realizácii projektu DGV 01005 **Rodová rovnosť pre rómske komunity** a ktorý sa ukázal ako efektívny.

Náš prístup stojí na dvoch pilieroch:

1. rodová kompetencia,
2. etika starostlivosti.

Konkrétne postupy boli inšpirované aj dielom Ruvena Feuersteina a Ruby K. Payne. Aj publikácia tak ponúka v jednotlivých častiach predstavenie týchto pilierov a spôsobov práce s nimi.

Pre rodovú kompetenciu je nevyhnutné porozumenie konceptu rodu, rodovej rovnosti a rovnosti príležitostí. V prvej kapitole preto venujeme pozornosť stručnému vymedzeniu týchto pojmov.

Feministická etika starostlivosti ponúka možnosť orientácie na vzťahy a relačné (vzťahové) chápanie autonómie. V tomto kontexte vnímame ako kľúčové zameranie na prirodzené sociálne vzťahy a prácu s dôstojnosťou ako podmienkou pre empowerment. Druhá kapitola venuje pozornosť tejto oblasti.

V tretej časti predstavíme zásady rodovo citlivej práce (nielen) s rómskymi ženami.

Vo štvrtej časti ponúkneme niektoré príklady aktivít, ktoré sme pri práci využívali, ale popíšeme nielen postup ich realizácie, ale hlavne navrhujeme možnosť (aj dlhodobú) reflexie aktivity. Vychádzame totiž z presvedčenia, že samotná aktivita je len motivátorom ponúkajúcim zážitok, ale bez reflexie zostáva v lepšom prípade príjemnou spomienkou a v horšom dokonca nesie riziko skúsenosti potvrdzujúcej stereotypy.

V piatej časti pre inšpiráciu prinesieme krátke medailóniky významných Rómok, s ktorými je možné pracovať, a v záverečnej šiestej časti predstavíme možnosť práce s vybranými knihami a k nim spracovanými aktivitami.

Príručku je možné používať aj ako dve samostatné publikácie. Prvú časť tvorí teoretický úvod pre rodovo citlivú prácu so ženami z vylúčeného prostredia, inšpirovaný feministickou etikou starostlivosti. Ponúka skôr priestor na štúdium, ak by niekto mal záujem. Je tiež podporou pre zorientovanie sa v problematike. Druhá časť, ktorá predstavuje zásady a princípy práce spolu s príkladmi aktivít, je určená pre lektorky a lektorov, ktorí chcú pracovať čo najskôr. Odporúčame však preštudovať obe časti – či už chcete prehĺbiť svoje poznanie, alebo obohatiť prax.

Veríme, že publikácia bude inšpiráciou pre ďalšie organizácie a subjekty realizujúce aktivity zamerané na podporu rodovej rovnosti a zmocňovanie žien nielen vo vylúčenom prostredí.

Realizácia aktivít by nebola možná bez spolupráce so ženami v komunitných centrách prevádzkovaných neziskovou organizáciou Človek v ohrození, ktoré sa stali líderkami vo svojich komunitách: Monika Balogová (Petrovany), Helena Spáčilová (Kojatice), Eva Kaľová (Sveržov), Iveta Maľarová (Roškovce). Priamo s nimi pracovali lektorky Edita Kovářová a Janka Urban, ktoré využili svoje skúsenosti aj z iných projektov realizovaných organizáciou Vyrovnávanie šancí a sú autorkami aktivít využívajúcich prácu s knihami a celkového dizajnu našej práce v projekte. Východiská a ostatné aktivity pre prácu so ženami, ktoré prinášame v tejto knihe, zozbierala garantka pre rodovú rovnosť v projekte Monika Bosá z občianskeho združenia EsFem, ktorá je zároveň zostavovateľkou tejto príručky

1. Trocha teórie pre rodovo citlivý prístup

1.1. ROD A RODOVÁ ROVNOSŤ

Pre dosahovanie rodovej rovnosti a predchádzanie nerovnosti či diskriminácii je nevyhnutné porozumieť tomu, čo rod a rodová rovnosť je. Naše vnímanie rodu vychádza z rodových štúdií a pomôže porozumieť tomu, čo a ako chceme aktivitami ponúknutými v tomto texte dosiahnuť.

Rod a rodové stereotypy

Pojem **rod** označuje „kultúrne pohlavie“. Znamená, že to, čo zapríčiňuje odlišné vnímanie žien a mužov, ženskosti a mužskosti v spoločnosti, nie sú pohlavné (biologické) odlišnosti, ale predstavy spoločnosti, ktoré s našimi telami nesúvisia. Rôzne kultúry charakterizujú mužskosť a ženskosť odlišne – to, čo je v jednej kultúre, v jednej dobe považované za ženské, je v inej dobe či krajine považované za mužské, alebo to nijako s mužskosťou a ženskosťou ľudí v danej spoločnosti nespájajú.

Pojem rod zdôrazňuje skutočnosť, že to, ako sa spoločnosť správa k ženám a mužom, ako vníma mužskosť a ženskosť nesúvisí s našimi telami, ale s našimi predstavami. To, že žena (a nie muž) porodí dieťa totiž neznamená, že žena (a nie muž) vykonáva všetky domáce práce, navštevuje s dieťaťom lekára a pod. Všetky tieto aktivity totiž nesúvisia so skutočnosťou, že má maternicu, ale s predstavou, že tieto aktivity sú „ženské“.

Koncept rodu sa netýka len žien a mužov, ale poukazuje na to, že ženské a mužské charakteristiky sú prisudzované aj inštitúciám, veciam a činnostiam. Sandra Harding (1986) v tejto súvislosti hovorí o troch úrovniach rodu - o troch rovinách, na ktorých sa rod v spoločnosti prejavuje.

Individuálna rovina rodu – rodové identity. Táto rovina rodu sa týka jednotlivcov. Ide o to, akým spôsobom si my ako ľudské bytosti vytvárame svoje identity (prevažne mužské a ženské). Ovplyvňujú nás spoločenské očakávania, spoločenské normy týkajúce sa mužskosti, ženskosti, heteronormativita spoločnosti, ale aj vlastné zvnútornené predstavy a predpoklady, naša vlastná osobnosť, sexualita a sexuálne preferencie, ale aj životné stratégie. Ide vlastne o akési permanentné vyjednávanie vlastnej pozície a vlastnej predstavy o sebe samej či samom, v prostredí, kde sa pohybujeme.

Rodová identita, hoci sa javí ako duálna, mužská alebo ženská, v skutočnosti môže predstavovať celé spektrum rôznych aspektov mužskosti, ženskosti či ďalších rodových znakov. Jednotlivé osoby vytvárajú svoju rodovú identitu ako mozaiku zloženú z rôznych aspektov mužskosti a ženskosti, ale aj ich kombinácií. Niektoré zodpovedajú spoločenským rodovým očakávaniam, iné

vyjadrujú osobitý „vzor“. Označujeme ich pojmami queer, transgender, gejské či lesbické identity, transsexuálne identity a podobne.

Rodová identita je niečo, čo sa sústavne vytvára v interakcii s prostredím. Hovoríme, že rod nie „je“, rod sa „utvára“ (**doing gender**).

Vo väčšine prípadov, ak sa hovorí o rodovej rovnosti, ľudia jej vnímanie obmedzujú iba na túto rovinu. Porušovanie rodovej rovnosti na tejto rovine sa prejavuje hlavne ako rodová diskriminácia. Opatrenia, ktoré by ju mali odstraňovať a naprávať, sa týkajú hlavne legislatívy v oblasti anti-diskriminácie a rovnakého zaobchádzania. V prípade dobrej vymožitelnosti práva a dostatočnej úrovne právneho štátu je presadzovanie rodovej rovnosti na tejto rovine „najjednoduchšie“.

Štruktúrna rovina rodu – rodová štruktúra ľudských aktivít odkazuje na priradovanie rodových charakteristík celým oblastiam ľudskej činnosti a inštitúcií, bez ohľadu na to, či sú reálne vykonávané ženami a mužmi. Delba práce tak dostáva charakter „prirodzenosti“. Je tu prítomný aj prvok hierarchie v súvislosti s mužskou alebo ženskou charakteristikou. Keď „mužské“ činnosti sú považované za hodnotnejšie, sú viac a lepšie platené, majú vyššiu spoločenskú prestíž. Ideálnym príkladom môže byť oblasť hospodárstva, kde vidíme, že práce spájané s mužskosťou majú vyšší status – ekonomický i spoločenský – ako ženské (rodová segregácia). Na tejto úrovni rodu sa prejavuje **inštitucionálna rovina rodu** a rodová delba práce – **rodové roly, normy**.

Rodová nerovnosť sa na tejto rovine prejavuje nerovnosťami na trhu práce týkajúcimi sa celých odvetví, nielen jednotlivcov. Aj muži vo feminizovaných odvetviach čelia negatívnym dopadom hodnotovo nižšieho vnímania „ženskosti“ týchto odvetví („ženská“ práca je považovaná za menej náročnú, menej zodpovednú, skôr rutinnú než kreatívnu, spájanú viac so starostlivosťou a emocionalitou než s výkonom, mocou a racionalitou), a preto muž v ženskej profesii s najväčšou pravdepodobnosťou zarobí menej a má nižšiu spoločenskú prestíž než žena v „mužskej“ profesii. Predchádzanie rodovej nerovnosti na tejto úrovni už nepredstavuje len dobrá legislatíva, ale aj pozitívna akcia – podporné opatrenia (ako sú napríklad kvóty, opatrenia na zosúladzovanie osobného a pracovného života, motivačné a podporné akcie).

Symbolická rovina rodu – jazyk a rodové stereotypy. **Rodový symbolizmus** odkazuje na prisudzovanie konotácií mužskosti a ženskosti javom, ktoré s pohlavnými rozdielmi nijakým spôsobom nesúvisia. Rodový symbolizmus je prítomný v samotnom jazyku a spôsoboch jeho využívania. Jazyk je „rodovaný“ (gendered). Podstatným faktom pritom je, že prisúdenie „mužskej“ alebo „ženskej“ konotácie nesie so sebou hodnotiace, hierarchické stanovisko a vytvára dojem všeobecnej dichotomickej štruktúry spoločnosti. Aj žena sa môže „pochlapiť“ a aj muž môže byť „ako baba“. Hodnotová konotácia týchto slov akoby vychádzala z hodnotového nerovnocenného vzťahu toho, čo je „mužské“, a toho, čo je „ženské“. Na tejto úrovni sa rod prejavuje v jazyku, symboloch. Ústrednú úlohu tu zohrávajú rodové stereotypy ako organizačný a kontrolný mechanizmus prezentovaný v jazyku.

Rodová nerovnosť v tejto rovine sa síce prejavuje predovšetkým v jazyku a ako taká môže vyvolávať dojem, že ide iba o slová, symboly, ktoré nie sú priamo škodlivé. V skutočnosti však práve jazyk je tým mechanizmom, ktorý ovplyvňuje naše myslenie, naše postoje – iba v jazyku sme schopní myslieť. Symboly sú práve to, čo nám ako prvé napadne pri identifikácii skutočnosti. Preto kým sa nezmení naše vnímanie mužskosti a ženskosti v tejto rovine, kým nedokážeme reflektovať – uvedomovať si – obmedzujúce obrazy mužskosti a ženskosti, dovedy bude rodová

nerovnosť pretrvávať, aj napriek legislatíve či koncepčným opatreniam na zmiernenie jej prejavov. Práve tu sú totiž jej korene.

Pojem rod tak nie je len náhradou za slovo pohlavie, netýka sa len osôb, ale celej sociálnej reality, ako ukázala Sandra Harding. Umožňuje lepšie porozumieť tomu, ako vznikajú v spoločnosti nerovnosti medzi ženami a mužmi, ale aj to, prečo sú ženské a mužské aktivity či charakteristiky vnímané ako nerovnocenné.

Rodová rovnosť a rovnosť príležitostí

V súvislosti s rodovou rovnosťou sa používa viacero pojmov, ktoré bývajú veľmi často používané nesprávne, prípadne sa zamieňajú, akoby išlo o synonymá.

Rovnosť príležitostí (žien a mužov)¹

Rovnosť príležitostí je koncept, ktorý vychádza zo všeobecného vnímania ľudských práv. Zdôrazňuje rovnosť všetkých ľudí bez rozdielu pohlavia, rasy či etnicity, veku, zdravotného stavu, sociálneho postavenia a podobne.

Rovnosť príležitostí odkazuje na skutočnosť, že nestačí len vyhlásiť rovnosť všetkých, ale treba zabezpečiť aj podmienky, aby táto rovnosť mohla byť reálne dosiahnutá. Každý človek musí mať rovnaké príležitosti pre napĺňanie svojich potrieb, ambícií a životných cieľov. Rovnosť príležitostí preto predpokladá potrebu vyrovnávacích opatrení tam, kde rovnaké príležitosti nie sú zabezpečené.

Rovnosť príležitostí žien a mužov predstavuje taký koncept, ktorý sa sústreďuje na dosiahnutie rovnakých šancí pre ženy i mužov, predovšetkým na trhu práce, vo vzdelávaní a v politickom a profesionálnom živote, ale aj v ďalších oblastiach. Bariéry, ktoré musia (hlavne) ženy prekonať, ktoré im bránia pri dosiahnutí rovnakých práv, ako majú muži, vychádzajú predovšetkým zo spoločenských predsudkov a stereotypných predstáv o mužskosti a ženskosti – **rodových stereotypov**. Príkladom vyrovnávacieho opatrenia na trhu práce pre osoby starajúce sa o rodinných príslušníkov (starostlivosť o malé deti či iných príbuzných odkázaných na pomoc vykonávajú ešte vždy prevažne ženy) je **zosúladovanie pracovného a rodinného života**. Aby však bola zabezpečená rovnosť príležitostí, musia mať možnosť takéto opatrenia využívať osoby starajúce sa o blízkych bez ohľadu na pohlavie, etnicitu, vek a pod. Je teda zrejmé, že rovnosť príležitostí musí rešpektovať všetky možné bariéry – nielen vyplývajúce zo spoločenských očakávaní spojených s mužskosťou a ženskosťou, ale aj ďalšie, ktoré už boli spomínané (predovšetkým však rasu, etnicitu, vek a zdravotný stav, ktoré, spolu s pohlavím, bývajú v našom prostredí najčastejším zdrojom porušovania rovnosti).

Rovnosť medzi ženami a mužmi

Rovnosť príležitostí medzi ženami a mužmi je pojem, ktorý upozorňuje práve na tie bariéry, ktorým na základe svojej príslušnosti k pohlaviu čelíme. Ide nielen o nedostatok rovnosti príležitostí na trhu práce, v prístupe k vzdelaniu a vo vzdelávaní, ale aj o nerovnosti, ktoré sa prejavujú ako dôsledky rodovo stereotypných spoločenských konceptov – napríklad v odmeňovaní, v rodovej segregácii v zamestnaní, ale aj v deľbe práce v domácnosti či vo výchove dievčat a chlapcov.

¹ Rovnosť príležitostí býva označovaná aj hovorovým výrazom rovnosť šancí.

Rovnosť medzi ženami a mužmi je súčasťou rodovej rovnosti, predstavuje však len jednu časť z nej.

Rodová rovnosť

Rodová rovnosť je stav, keď rod nie je určujúcim prvkom v živote spoločnosti, keď rovnosť príležitostí žien a mužov, ako aj inštitúcie a jazyk nespôsobujú nerovnosti založené na nerovnocennom chápaní mužskosti a ženskosti vrátane iných rodových identít – nielen de iure, ale hlavne de facto. Jarmila Filadelfiová (2006, s. 68) definuje rodovú rovnosť ako rovnakú viditeľnosť, rovnaké postavenie a rovnakú účasť žien a mužov vo všetkých sférach verejného aj súkromného života. Jej cieľom je presadzovať plnohodnotnú účasť žien a mužov v spoločnosti.

Zároveň však poukazuje aj na potrebu vnímania rodovej rovnosti ako hodnoty, o ktorú sa v procese presadzovania a naplňania ľudských práv opierame – argumentuje, že rodová rovnosť z tohto hľadiska je aj východiskom každej aktivity v oblasti ľudských vzťahov. V tomto prípade je rodová rovnosť vnímaná ako „skutočnosť, že z pohľadu ľudských práv nie sú medzi ženami a mužmi žiadne špecifické rozdiely, ktoré by ospravedlňovali obmedzený prístup k plnému využívaniu práv jednotlivcami“. (Filadelfiová 2009)

S konceptom rodovej rovnosti úzko súvisí pojem **rodovej spravodlivosti**, ktorý znamená „stav, keď ženy aj muži rovnako plnia sociálne funkcie a majú rovnaký prístup k zdrojom a výhodám nezávisle od príslušnosti k pohlaviu“. (Filadelfiová, s. a.) Rodovo spravodlivé zaobchádzanie môže znamenať tak rovnaké zaobchádzanie, ako aj zaobchádzanie, ktoré je síce rozdielne, ale je porovnateľné z hľadiska práv, výhod, povinností a možností, ktoré zabezpečuje.

Požiadavka rodovej rovnosti však neznamená, že muži a ženy majú byť rovnakí – ich rovnakosť sa vyžaduje v zmysle ich statusu, dôstojnosti a práv. (Pilcher, Whelehan, 2004)

Príčiny rodovej nerovnosti

Príčinou rodovej nerovnosti sú také predstavy o mužskosti a ženskosti, ktoré uzatvárajú jednotlivcov v obmedzujúcich hraniciach a vytvárajú východisko nerovnováhy moci – inej hodnoty mužského a ženského. Napríklad v našej spoločnosti sa mužskosť spája s výkonom a racionalitou, preto na trhu práce, v politike, vo vede či všade tam, kde je výkon a racionalita určujúcou hodnotou, sú vnímané ženy ako menej vhodné či dokonca menej hodnotné. Na druhej strane, ženskosť sa spája skôr s emocionalitou, starostlivosťou a obetavosťou, čo zapríčiňuje, že muži sú vnímaní ako „druhoradí“ rodičia. Prevláda dojem, že otcovia nie sú schopní rovnako kvalitne sa postarať o dieťa ako matky. Štruktúry, ktoré takéto predstavy produkujú, sú rodové roly, normy a stereotypy.

Rodové roly

Rodová rola (gender role) je jednou zo sociálnych rol. Je to „súbor očakávaní súvisiacich s predstavou o mužskosti a ženskosti“. (Vláčil 1996, s. 943)

Napriek tomu, že rodová rola je jednou z množstva iných sociálnych rol, často dochádza k vnímaniu rodových rol ako prirodzených (biologicky odvodených alebo historicky potvrdených – teda akoby správnych). Takýto (nevedomý) prístup prispieva k vzniku a fixácii ďalšej štruktúry – rodových stereotypov.

Tak, ako sa nehovorí o rasových rolách, triednych rolách, nemalo by sa uvažovať ani o rodových rolách ako „daných“, ani ako o „spravodlivých“ či „prirodzených“. Rovnako, ako je bariérou demokracie rasizmus, je ňou aj sexizmus. V spoločnostiach, ktoré sa usilujú o rodovú rovnosť, prestáva byť obsah rodových rolí prísne spoločensky vymedzený. To, čo je obsahom rodovej roly sa mení v závislosti od situácie, v ktorej sa „ženská“ alebo „mužská“ rola očakáva – dcéra, matka, milenec, otec, šéf atď. Rodová rola sa tak prelína s ďalšími sociálnymi rolami.

Sociálna rola vždy úzko súvisí s hodnotovým systémom spoločnosti, ktorá ju formuje. Rola je tak akési „predpísané“ správanie a konanie (hovoríme o „predpise roly“ či „ideálnej“ role). Jej konkrétny „výkon“ („hranie“) však podlieha aktuálnemu nositeľovi či nositeľke sociálnej pozície, na ktorú sa sociálna (aj rodová) rola vzťahuje. J. Filadelfiová a L. Kobová ([s. a.]) zdôrazňujú, že „aktuálny výkon roly jednotlivcom môže byť vzhľadom na ideálnu rolu rôzny: nutné správanie (nositeľ roly sa správa, ako musí), žiaduce správanie (nositeľ roly sa správa, ako má), prípustné správanie (nositeľ roly sa správa, ako môže) a neprípustné správanie (nositeľ roly sa správa, ako sa nesmie). Výkon sociálnej roly je teda flexibilný, podlieha však sociálnej kontrole a niekedy aj sociálnym sankciám“.

Súčasťou roly sú „vonkajšie“ znaky (oblečenie, účes, mejkap, spôsob držania tela a pod.) aj „vnútorné“ znaky (postoje, názory, myslenie, emocionálne prežívanie a pod.), ktoré, podobne ako konanie, nemusia byť v súlade s predpisom roly.

To, od čoho je rodová rola, ktorá obmedzuje jednotlivcov v ich ambíciách a živote (opresívna – znamenajúca útlak), odvodená, je stereotypná predstava mužskosti a ženskosti obsahujúca predsudky. V symbolickej rovine rodu preto kľúčovú úlohu zohrávajú rodové stereotypy (prejavujúce sa aj v jazyku).

Rodové normy

Ako predpis rodovej roly môžeme identifikovať rodové normy. Je to typ sociokultúrneho regulatívu (presadzujúci spoločensky žiaduce správanie). Ide o „vzor“ toho, čo by jednotlivci – ako príslušníci a príslušníčky skupiny či reprezentujúci určitú sociálnu pozíciu – mali robiť, čo sa od nich za daných okolností očakáva. Aby norma plnila tento účel, reprezentuje istý spoločenský kontrolný mechanizmus, charakteristický všeobecnosťou (je možné ho aplikovať v rôznych kontextoch – nie je to súbor konkrétnych čiastkových „návodov“, ale skôr „princípov“) a uvedomelosťou (jednotlivci sú si vedomí všeobecných pravidiel, ktoré riadia činnosť jednotlivcov – aby norma plnila regulačnú úlohu, musí byť „známa“) a s rodovou normou ako regulatívom sú vždy spojené sankcie. (Štěpánek 1996, s. 695)

Zuzana Kiczková ([s. a]) definuje rodové normy ako „viac alebo menej skryté štruktúrne prvky, ktoré organizujú a usmerňujú svojou mocou náš duchovný, sociálny, symbolický svet i oblasť našej komunikácie. Rod ako sociálna konštrukcia je spojený s istým normovaním, ktoré voči konkrétnym mužom a ženám vystupuje často v podobe očakávaní a symbolov. Rodovo špecificky sú potom štruktúrované nielen činnosti a skúsenosti; rodové normy ovplyvňujú aj formovanie schopností a záujmov a pôsobia až do hĺbkových dimenzií (podvedomých) psychických štruktúr.“

Rodové stereotypy

Rodový stereotyp (gender stereotype) je veľmi stabilný prvok vo vedomí, resp. psychický a sociálny mechanizmus, regulujúci vnímanie a hodnotenie určitých javov, ovplyvňujúci názory, mienku, postoje a správanie sa. Pre stereotyp je typické nediferencované paušálne prisudzovanie urči-

tých vlastností všetkým členom danej skupiny. Je charakteristický emocionálnosťou a iracionalitou, zjednodušujúcim výkladom javov – ako taký je veľmi často zneužívaný v propagande.

Rodové stereotypy majú značnú zotrvačnosť a menia sa len veľmi pomaly. Majú výrazný, ale málo zjavný vplyv na vedomie“. (Tomek 1996, s. 1230)

V priebehu dejín sa obsah rodových stereotypov menil s ohľadom na historické zmeny vo vzťahoch medzi ženami a mužmi. Napriek tomu naďalej plnia funkciu udržiavania hierarchického – nerovného vzťahu medzi rodmi. Táto skutočnosť môže čiastočne ponúknuť vysvetlenie pretrvávania rodovej diskriminácie napriek zmenám rodových rol.

Pre pochopenie rodového stereotypu – jeho efektivity ako psychického a kontrolného mechanizmu – je nevyhnutné porozumieť jeho štruktúre, ktorá pretrváva napriek zmene jeho obsahu (ktorá môže byť aj veľmi dramatická).

Charakteristickými znakmi štruktúry rodového stereotypu, ako ich uvádza Zuzana Kiczková (2001, s. 4 – 5), sú hlavne:

- + **ostrá bipolarizácia** – akoby mužské a ženské predstavovalo opačné póly spektra. Na jednej strane sú pojmy ako emócie, príroda, pasívne, súkromné a pod. – na tomto póle je aj žena, ženskosť, ženské. Druhý pól – akoby opak – tvoria: rozum, kultúra, aktívne, verejné, ... a muž, mužkosť, mužské.
- + **nepriechodné hranice medzi týmito bipolaritami** – táto nepriechodnosť sa vymedzuje a uskutočňuje ako negácia (napr. racionálne a neracionálne) alebo logickou úvahou buď – alebo (napr. buď je niečo racionálne, alebo emocionálne, resp. iracionálne). Už samotná predstava dvoch „opačných“ pólov znamená, že nie je možné ich zamieňať či kombinovať.
- + **nerovnocenné, asymetrické a hierarchické vzťahy medzi polaritami.** Pojmom, ktoré stoja na jednej strane (t. j. rozum, kultúra, duch, racionálne, subjekt, verejné, aktívne, atď.), sa pripisuje dominantné postavenie a pojmy ako emócie, príroda, telo, zmyslové, objekt, súkromné, pasívne sú vo vzťahu k svojim protikladom v podriadenom (doplňujúcom) vzťahu.“ Nerovnocennosť mužskosti a ženskosti nemusí byť priamo deklarovaná. Častejšie býva vyjadrená tak, že mužkosť je stotožňovaná s ľudskosťou – predstavuje ľudskú normu, ženskosť je akoby od nej odvodená či ju dopĺňajúca. Ak si pozrieme učebnice, zistíme, že obrázky, ktoré znázorňujú človeka, sú stvárnené mužmi. Oni sú hlavnými reprezentantmi ľudskosti.²

Ostrá bipolarizácia zabezpečuje „neprekročiteľnosť“ rodových očakávaní. Zdajú sa tak zásadne odlišné, že akékoľvek vybočenie z ich hraníc je posudzované ako anomália či úchylka. Samotný obsah rodových stereotypov obsahuje hierarchické usporiadanie. Sami v procese sebautvárania reprodukuje rodové stereotypy udržiavajúce dichotómiu a asymetriu (nerovnocennosť) moci medzi ženami a mužmi. Vzhľadom na to, že tento proces sa uskutočňuje od raného detstva, je nevyhnutná kritická reflexia (uvedomenie) a odstup, aby bolo možné rodové stereotypy identifikovať.

2 Vždy ide navyše o bielych mužov, zdravých – dokonca nenájdeme ani mužov s okuliarmi, ak reprezentujú všeobecne človeka.

Rodové stereotypy sú nebezpečné a neprijateľné predovšetkým pre ich štruktúru – „nepriepustnosť hraníc“ medzi mužskosťou a ženskosťou, ktorá uzatvára jednotlivcov v striktno stanovených hraniciach bez ohľadu na ich individuálne charakteristiky, ale hlavne z dôvodu hierarchického vzťahu medzi ženami a mužmi, ktoré sú implicitne prítomné v rodových stereotypoch.

Striktno stanovené a obmedzujúce očakávania a normy v súvislosti s rodom vytvárajú východisko pre rodovú diskrimináciu, ale samotné stereotypy ju aj obsahujú – predpokladajú a nevyhnutne vyžadujú. Uzatvárajú mužov a ženy do hraníc obmedzujúcich možnosti slobodnej sebarealizácie, rozvoja individuálnych záujmov a schopností. Bez uvoľnenia týchto hraníc nie je možná individualizácia životných projekcií.

Presadzovanie rodovej rovnosti

Rodová senzitivita (rodová citlivosť)

Najčastejšie používané pojmy v súvislosti so stratégiami presadzujúcimi rodovú rovnosť sú zároveň tie, ktoré sú najviac vystavené nesprávnemu používaniu a neporozumeniu. Pojmy „rodovo citlivý“, „rodovo špecifický“, „rodovo neutrálny“ a „rodovo slepý“ sú tými, ktoré považujeme za nevyhnutné na tomto mieste objasniť.

Rodovo citlivý prístup uplatňuje rodové hľadisko s cieľom zamedziť, predchádzať a/alebo odstraňovať rodovú diskrimináciu a posilňovať rodovú rovnosť. Je pritom dôležité vychádzať z teoretických poznatkov o rode, ale zároveň zohľadňovať konkrétnu situáciu, v ktorej je prístup realizovaný. Toto si vyžaduje pochopenie rodových vzťahov a porozumenie rodovým stereotypom, ale aj poznanie možných dôsledkov, ktoré naše pôsobenie môže vyvolať. Rodovo špecifický prístup je pritom najčastejšie využívaným prostriedkom rodovo citlivého prístupu. Je však nevyhnutné, aj v prípade rodovo špecifickej práce, pristupovať k ľuďom rodovo citlivo (zohľadňovať rodové aspekty problematiky s cieľom presadzovania rodovej rovnosti).

Rodovo špecifický prístup využíva odlišný spôsob práce so ženami a mužmi. Je veľmi dôležité pripomenúť, že odlišný prístup k mužom a ženám nie je vždy aj rodovo citlivý. Naopak – s odlišným spôsobom práce s mužmi a ženami sa oveľa častejšie stretávame práve v prostredí, kde dochádza k rodovej diskriminácii. Rodovo špecifická (odlišná) práca vychádza z presvedčenia o tom, že ženy a muži majú odlišné potreby. Definícia týchto potrieb je preto pri výbere spôsobu práce určujúca. Na druhej strane, samotná skutočnosť rovnakého prístupu k ženám a mužom sama osebe nezaručuje rodovo citlivú prácu. Silvia Porubánová ([s. a.]) definuje rodové potreby ako tie, ktoré *„vyjadrujú odlišnosť praktických a strategických potrieb mužov a žien, ktorá je dôsledkom rolí mužov a žien v spoločnosti, rozdielnych možností a príležitostí, ako aj nerovnakého prístupu k moci a k zdrojom. Poznanie a objasnenie rodových potrieb je nevyhnutným predpokladom a súčasťou rodovej analýzy a plánovania“*. V praxi je možné rozlišovať základné (každodenné) a strategické potreby. Kým praktické potreby (zdravotná starostlivosť, bývanie a pod.) je možné uspokojovať aj krátkodobými a izolovanými iniciatívami (hoci takéto opatrenia a iniciatívy nemôžu prispieť k odstráneniu systémovej nerovnosti medzi ženami a mužmi), strategické potreby sa týkajú nerovného (podriadeného) postavenia (hlavne) žien v spoločnosti (rovnaký prístup k politickej moci a rozhodovaniu, diskriminácia žien v sfére práce, eliminácia násillia na ženách, rovnosť v deľbe práce v rodine a domácnosti, v starostlivosti o deti a pod.) a sú podmienkou systémového a kontinuálneho riešenia aj praktických potrieb žien a mužov. S. Porubánová ([s. a.]) zároveň upozorňuje na skutočnosť, že výhradná orientácia na izolované uspokojovanie praktických potrieb môže v prípade žien viesť k ďalšiemu oslabovaniu ich posta-

venia. Príkladom môžu byť niektoré opatrenia v oblasti zosúladovania pracovného a rodinného života. Jednou z možností, ako podporiť zosúladovanie osobného a pracovného života, je možnosť zamestnať sa na čiastočný pracovný úväzok. Predpokladá sa pritom, že hlavnými prijímateľkami takéhoto opatrenia budú ženy – matky maloletých detí. Hoci z krátkodobého hľadiska takáto možnosť zdanlivo rieši potreby matiek (a otcov), bez systémovejších opatrení zameraných na presadzovanie rodovej rovnosti vo všetkých oblastiach života takéto opatrenie prináša aj riziko zvýšenia ekonomickej závislosti žien a feminizáciu chudoby senioriek (nižší príjem znamená aj nižší dôchodok).

Rodovo stereotypné definovanie odlišných potrieb žien a mužov vychádza najčastejšie z presvedčenia o „prirodzenej“ (biologickej, od boha danej a pod.) odlišnosti žien a mužov ako „predurčených“ k iným spôsobom života.

Ani **rovnaký prístup** k mužom a ženám bez reflexie rodových vzťahov a rodových nerovností nie je prístupom, ktorý zabezpečí rodovú rovnosť. Naopak, bez snahy o predchádzanie negatívnym dôsledkom rodovo stereotypného „sveta“, v ktorom sa „rovnaký“ prístup praktikuje, iba naďalej opakuje, prehĺbuje a šíri „zavedené“ rodové stereotypy. Takýto prístup je možné označiť za **rodovo slepý**. Rozhodne nie je rodovo neutrálny, lebo je rodovými stereotypmi zatažený (nereflektuje špecifickú situáciu, ktorú spôsobila rodovo predchádzajúca stereotypná socializácia, ale ani rodové vzťahy v spoločnosti). Podľa S. Porubánovej ([s. a.]), **„rodová slepota znamená, že sa rodová dimenzia alebo opatrenia zamerané na dosiahnutie rovnoprávnosti mužov a žien, a to na úrovni plánovania, dôsledkov ich pôsobenia, implementácie, monitorovania a vyhodnocovania ignorujú, alebo sa im nevenuje dostatočná pozornosť“**. Rovnaký prístup k ľuďom v nerovnej situácii nerieši nerovnosti, ktorým títo ľudia čelia.

Vzhľadom na to, že žijeme v spoločnosti výrazne zataženej rodovými stereotypmi, mohli by sme, parafrázujúc Irenu Smetáčkovú (2006), ideálny postup k rodovej rovnosti v práci s ľuďmi načrtnúť v troch „štádiách“ – od rodovo stereotypnej práce (nielen) s ľuďmi – v súčasnej podobe vychádzajúcej zo stereotypných konceptov mužskosti a ženskosti a podporujúcej rodové stereotypy, cez rodovo citlivú – vyrovnávajúcu bariéry spôsobené rodovými stereotypmi tak ženám, ako aj mužom, k rodovo neutrálnu – v prostredí, kde rod nie je kategóriou znamenajúcou profesijnú segregáciu ani dichotómiu verejnej a privátnej sféry, ani zdrojom nerovností, kde práca s ľuďmi a práca ľudí nie je zatažená rodovými stereotypmi.

1.2. ETIKA STAROSTLIVOSTI AKO VÝCHODISKO

Východiskom pre rodovo citlivý spôsob práce a zároveň inšpiráciou pre empowerment rómskych žien je pre nás feministická etika starostlivosti.

Etike starostlivosti sa venuje viacero autoriek (a autorov) z rôznych pohľadov, ale kľúčové znaky majú spoločné: starostlivosť nie je „ženská“ práca – staráme sa všetci; starostlivosť je založená na (demokratických) vzťahoch a vzájomnej závislosti; potreba pomoci nie je znakom slabosti, ale charakteristikou človeka ako sociálnej bytosti; starostlivosť je vždy zdieľaná, nie je jednosmerná (od starajúcej sa osoby k tej, o ktorú sa staráme); starostlivosť je jednoducho životnou praxou.

Panuje zhoda aj o tom, že zodpovednosť (za starostlivosť a jej podoby) sa odvodzuje priamo od vzťahov medzi konkrétnymi ľuďmi, nie od abstraktných pravidiel a zásad; že vyjednávania

o tom, čo je dobré, by mali byť založené skôr na empatii než na povinnostiach alebo princípoch; že osobné vzťahy majú morálnu hodnotu, ktorú iné teórie často prehládajú. (Collins 2015: 5)

Ako tvrdí Sevenhuijsen (1998, 23), **starostlivosť je forma ľudskej aktivity a konania** (ang. human agency). Je to základná ľudská aktivita – každodenná, taká samozrejماً, až je neviditeľná (zneviditeľnená). Je to **sociálna prax. Schopnosť poskytovať a prijímať starostlivosť by preto mala byť považovaná za zdroj. Prístup k týmto zdrojom je podmienený sociálnymi vzťahmi a mocenskými procesmi** (power processes) **sociálnej, ekonomickej a politickej povahy**. Sociálne delenia (divisions) v rámci starostlivosti sú silne vyznačené rodom, triedou a etnicitou a mocenskými procesmi, ktoré ich formujú. (Sevenhuijsen 1998, 23)

Etiku starostlivosti sme využili v našej práci ako východisko hlavne v dvoch rovinách: rozvoj východiskových hodnôt starostlivosti a zameranosť na vzťahy.

Zameranosť na vzťahy

Človek je sociálna bytosť – žije vo svete, ktorý je vlastne komplexnou sieťou vzťahov a človek sa snaží túto sieť udržiavať, rozvíjať, pretvárať – starať sa o ňu. Všetko naše konanie, celá naša existencia nie sú možné „mimo“ vzťahov.

Z tohto východiska vnímame (aj) ženy z vylúčeného prostredia ako tie, ktoré majú bohaté, rozmanité vzťahy, alebo ich majú nedostatok a trpia ich deficitom. Tiež vzťahy samotné môžu mať rôznu podobu, podľa toho, kde sa utvárajú (personálne a interpersonálne vzťahy, formálne a neformálne vzťahy, súkromné a verejné vzťahy, vzťahy s inštitúciami a komunitami a osobami, ktoré ich zastupujú/predstavujú), i rôznu kvalitu.

Vzťahy sú zároveň zdrojom, ktorý umožňuje prístup k zdrojom ďalším – materiálnym, ekonomickým, poznatkovým a podobne.

Vzťahy samotné preto vnímame ako kľúčovú oblasť pre posilnenie žien. Práve ony sú podmienkou vzniku, udržania a rozvíjania autonómie každej osoby – **v zmysle schopnosti sebaurčovania a rozhodovania o sebe**, ale aj schopnosti utvárania a pretvárania svojho prostredia. Schopnosť podmieňovať sociálne zmeny (vo svojom prostredí/komunite) závisí od vzťahového potenciálu ľudských bytostí – tento potenciál je do veľkej miery možné rozvíjať, podporovať, ovplyvňovať prostredníctvom nastavenia štrukturálnych materiálnych aj symbolických podmienok, ku ktorým patrí vzdelávanie, podpora a solidarita zo strany inštitúcií privátnej aj verejnej sféry (rodina, príbuzenstvo, škola, inštitúcie samosprávy a štátnej správy, organizácie tretieho sektora).

Vzťahový deficit (chýbajúce vzťahy, nekvalitné v rôznom ohľade) sa často prejavuje aj ako deficit rôznych druhov a foriem starostlivosti, ktorého dôsledkom je často nedostatok uznania, sebaúcty a sebadôvery, čo v konečnom dôsledku vedie k ďalším nedostatkom a zlyhávaniam v rôznych oblastiach starostlivosti, a teda k prehlbovaniu deficitu starostlivosti. Z perspektívy relacionistickej ontológie a epistemológie etiky starostlivosti sú uznanie, úcta a dôvera vzťahové kategórie, a teda uznanie, úcta a dôvera iných podmieňujú aj sebauznanie (sebaaprijatie/sebaakceptáciu), sebaúctu a sebadôveru jednotlivcov. A naopak – sebauznanie, sebaúcta a sebadôvera je predpokladom poskytovania a prejavovania uznania, úcty a dôvery vo vzťahoch (starostlivosti) k iným ľuďom. Vzájomné uznanie a dôvera sú kľúčovým prvkami (aspektmi) starostlivých postojov, ktoré podmieňujú kvalitu vzájomných (interpersonálnych) vzťahov.

Pri práci so ženami z vylúčeného prostredia sme sa (aj preto) zamerali na vzťahy žien s inými ženami.

Dimenzie starostlivosti

Starostlivosť predstavuje proces pozostávajúci z rôznych krokov, ktoré tvoria komplexný proces. Joan Tronto (1993, 2013) ich identifikuje nasledovne:

Prvým krokom je **rozpoznanie potreby starostlivosti (caring about)**. Je to uvedomenie si, že niekto (jednotlivec alebo skupina) potrebuje starostlivosť. Rozpoznanie potreby starostlivosti však automaticky nemusí viesť k realizácii konkrétnych aktivít starostlivosti.

Druhý krok je **prijatie zodpovednosti za starostlivosť (caring for)**. Ide o situáciu, ktorá je reakciou na rozpoznanú potrebu starostlivosti. V tejto fáze musí niekto prevziať zodpovednosť za jej naplnenie. Ide o stav, keď si uvedomíme, že my sme tí, ktorí môžu potrebu starostlivosti naplniť.

Až v treťom kroku môže dôjsť k priamej aktivite – **poskytnutiu/poskytovaniu starostlivosti (care-giving)**. Tronto uvádza, že pod care-giving vníma hlavne priamu starostlivosť – konkrétne aktivity (práca), ktoré sú vykonávané v kontakte s tými, ktorým je starostlivosť poskytovaná.³ (1993, 103)

Štvrtým krokom je **prijímanie starostlivosti (care-receiving)**. Ak bola poskytnutá starostlivosť, je namieste očakávať odpoveď alebo reakciu na starostlivosť. Tento krok starostlivosti poskytuje obraz o tom, či starostlivosť, ktorá bola poskytnutá, naozaj adekvátne napĺňala potreby starostlivosti. Poskytovatelia starostlivosti sa tak sami stávajú zároveň prijímateľmi starostlivosti. **Prijímanie starostlivosti** narúša predstavu o jednosmernom procese starostlivosti.

V roku 2013 vo svojej práci **Caring Democracy** doplnila Tronto ešte piaty krok starostlivosti – **spoločná starostlivosť (caring with)**. Ide o uvedomenie si ďalších aktérov starostlivosti a vnímanie starostlivosti aj ako záväzku voči spravodlivosti, rovnosti a slobode pre všetkých. (Tronto 1993: 106 – 108, 2013: 22 – 23)

Pre jednotlivé kroky starostlivosti definuje Tronto aj základné etické elementy (cnosti).

Všímvosť a pozornosť k potrebám druhých je nevyhnutná pre rozpoznanie potreby starostlivosti (caring about). Je vnímaná aj ako nevyhnutná podmienka pre človeka ako sociálnej bytosti. Je predpokladom každej sociálnej interakcie.

Zodpovednosť za starostlivosť ako druhý element starostlivosti je priamo podmienený cnosťou zodpovednosti. Zodpovednosť je vo všeobecnosti vnímaná ako schopnosť naplniť povinnosť. Na rozdiel od povinnosti má skôr sociologický a antropologický charakter – je skôr ukotvená v kultúrnej praxi než vo formálnych pravidlách. Kultúrna podmienenosť zodpovednosti naznačuje aj rozmanité spôsoby, ako ju vnímajú a prejavujú osoby v závislosti od rodu, veku, ale aj etnicity či náboženskej príslušnosti. Zvlášť rodová podmienenosť zodpovednosti je v kontexte etiky starostlivosti vnímaná ako významná.

3 Tronto ako príklad, ktorý nie je poskytovaním starostlivosti, uvádza situáciu, keď poskytneme peniaze na zabezpečenie starostlivosti, ktorú však vykoná niekto iný. Takúto situáciu identifikuje skôr ako caring for (prevzatie zodpovednosti za starostlivosť).

Kompetentnosť a kompetencia (hlavne) v kontexte poskytovania starostlivosti (care- giving) neznamená len vedomosti a zručnosti, či dokonca len profesijné vymedzenie, ale významne sa týka aj otázok súvisiacich s profesionálnou etikou.

V súvislosti so štvrtou etapou starostlivosti je nevyhnutné uvažovať aj o cnosti, ktorá je spájaná s prijímateľmi starostlivosti a ktorú Tronto identifikuje ako **vnímavosť/responsivita** s ich schopnosťou a ochotou reagovať na starostlivosť a poskytnúť odpoveď o jej adekvátnosti. Ide však o obojstranný proces – v tejto etape je nevyhnutná priama a aktívna interakcia na oboch stranách, na strane prijímateľa i poskytovateľa starostlivosti. Pre dobrú spoločnú starostlivosť je nevyhnutná prítomnosť takých hodnôt, ako je pluralita, komunikácia, dôvera a rešpekt, ktoré Tronto vníma ako súčasť **solidarity**. (Tronto 1993; Tronto 2013)

Predpokladom etiky starostlivosti je však (nielen v súvislosti so spoločnou starostlivosťou) etika dôvery (Baier 1994), ktorá obsahuje ochotu spoľahnúť sa na iných aj vo veciach, ktoré sú pre nás dôležité, dôverovať ich schopnostiam a veriť v ich dobrý úmysel.

Etika dôvery znamená aktívnu realizáciu vzájomnej závislosti ako pozitívnej hodnoty, rozpoznanie a prijatie závislosti iných a vlastnej. Významnou bariérou pre etiku dôvery je individualistické, autonomistické chápanie jednotlivca a jeho slobody. Z hľadiska etiky starostlivosti tak aj slobodná voľba znamená viac než len individuálne cvičenie vôle. Vyžaduje si komplikovanú interakciu s druhými a so štrukturálnymi podmienkami života. (Tronto 2013, 89)

V našej práci sme sa preto zameriavali na rozvoj podmienok etiky starostlivosti v jej jednotlivých dimenziách, ktoré sme práve predstavili.

Ešte pred rozvinutými podmienkami starostlivosti je potrebné posilniť aj niektoré schopnosti a zručnosti, ktorými ich môžeme naplňovať. Predovšetkým máme na mysli schopnosť formulovať svoje pocity a potreby, schopnosť všímať si, čo robia druhí, a rozumieť tomu, porozumieť vlastným emóciám a schopnosť ich vyjadrovať a komunikovať.

Aj to boli oblasti, na ktoré sme sa zamerali. Využívali sme pritom základné princípy pre feministickú prácu, ktoré predstavíme na nasledujúcich stranách.

2. Princípy a aktivity pre prácu s (nielen) rómskymi ženami čeliacimi sociálnemu vylúčeniu

2.1. PRINCÍPY A ZÁSADY RODOVO CITLIVEJ PRÁCE SO ŽENAMI

Všeobecné zásady

Pre efektívnu prácu zameranú na posilnenie a podporu žien (nielen z marginalizovaných rómskych komunití) je nevyhnutné dodržiavať viacero zásad. Pre potreby našej metodologickej príručky predstavujeme aspoň niektoré.

Bezpečie, strániaca pozícia

Pre prácu so ženami (nielen rómskymi) je nevyhnutné vytvorenie priestoru, ktorý bude pre účastníčky bezpečný. Základom pre bezpečie je dôvera, priestor pre vlastné sebvýjadrenie, ocenenie jedinečnosti, zdieľanie spoločnosti a strániaca pozícia.

Aby bolo možné dosiahnuť takéto prostredie, je vhodné začleniť do práce so ženami také líderky, ktoré sú priamo členkami komunity, v ktorej sa aktivity realizujú, alebo také, ktoré už majú stabilnú pozíciu v komunite, prípadne, ak takáto možnosť nie je, je vhodné zvoliť líderky so skúsenosťou v práci so ženami, líderky, ktoré zdieľajú niektoré znaky komunity, prípadne také, ktoré citlivo pracujú so sebaodhalením, ale zároveň sa samy nesituujú do pozície rolových modelov.

Pre dosiahnutie týchto požiadaviek zohráva významnú úlohu strániaca pozícia – ide o takú pozíciu, pri ktorej nespochybujeme skúsenosť účastníčok, v mnohých prípadoch rezignujeme na overovanie situácie žien tretími osobami (čo v sociálnej práci predstavuje častú prax). Pracujeme s výpoveďami žien ako s ich realitou (či už žitou, želanou alebo prezentovanou). Ku skúsenosti vždy pristupujeme ako k danému faktu – bez spochybňovania, overovania, kontroly.

Je vhodné uprednostniť čiastočne alebo úplne uzavreté skupiny žien – také, ktoré spolu pracujú od začiatku, spoločne si formulujú pravidlá pre prácu v skupine, spoločne ich definujú a majú pre ne rovnaké porozumenie.

Dôvera ku klientke – aj na základe vzdelania v oblasti rodovej rovnosti sociálna pracovníčka rozumie tomu, čo klientka prežíva, rozumie aj jej neverbálnym prejavom a pozná dôsledky prežitého násillia. Nespochybnuje jej traumou, ani nezľahčuje zažitú skúsenosť.

V iných prípadoch, ako je násillie páchané na ženách, sa tento prístup prejavuje v otvorenosti pri kontakte s klientkou, ktorá sa zakladá na dôslednom porozumení rodovej problematiky.

Participácia

Je zásadnou podmienkou efektívnej práce so ženami z vylúčeného prostredia. Ide o nástroj posilnenia žien a využitia ich schopností a zručností. Ide o taký spôsob práce, ktorý neponúka „pripravené riešenia“, vrátane dizajnu aktivít, ale pracuje s otvoreným konceptom, ktorého obsah a formy spoluvytvárajú samotné participantky, pre ktoré sú aktivity určené. Takýto prístup si vyžaduje istú mieru improvizácie a otvorenosti voči potrebám, ponuke a špecifikám konkrétnej skupiny žien (i konkrétnych žien), s ktorými pracujeme. Preto aj príklady aktivít, ktoré táto publikácia prezentuje, je potrebné vnímať ako otvorené relevantným úpravám – viac ako konkrétna aktivita je spôsob, akým je SPOLUvytváraná. Pri každej aktivite je dôležité rešpektovať jej cieľ/e a spôsob a smerovanie reflexie. Konkrétny obsah je otvorený návrhom, variáciami – v ideálnom prípade podľa požiadaviek a návrhov žien.

Pre tento spôsob realizácie aktivít je vhodné už v spoločných pravidlách spolupráce v skupine formulovať spoluvytváranie skupiny a skupinových aktivít ako kľúčové pravidlo a zabezpečiť, aby tomuto pravidlu (rovnako ako ostatným) členky skupiny rozumeli. To je vhodné zabezpečiť dvoma spôsobmi – dostatočným vysvetlením a priebežným overovaním porozumenia, ale hlavne praxou – zážitok zo spoluvytvárania pravidiel, obsahov, foriem práce a pod. Podporuje rozumeniu zmyslu participácie a samotné je jednou z metód, ako participáciu podporovať. Participácia je jedným z prierezových princípov práce s marginalizovanými ženami. Hoci je v niektorých prípadoch potrebné využiť aj istú mieru kontroly (napríklad pri dodržiavaní pravidiel skupiny), je vhodné, aby išlo o vzájomnú kontrolu viac než o kontrolu lektorky voči účastníčkam.

Rešpekt

Rešpekt k situácii účastníčky – lektorka rešpektuje potreby účastníčok. Rešpektuje sa rozhodnutie účastníčky, jej spôsob života vrátane porozumenia iným kultúrnym a etnickým kontextom, než je majoritný.

Informovanosť účastníčok – lektorka poskytne účastníčkam všetky potrebné informácie, neodporúčajú sa aktivity typu „chytáky“, kde v inštrukcii nie je jasný účel alebo záver aktivity. Dôsledná informovanosť účastníčok je súčasťou ich podpory, akceptácie a rešpektu.

Rešpekt znamená aj to, že lektorka vníma účastníčky ako odborníčky na vlastný život. Nenúti účastníčky k aktivitám, naopak, vytvára aktivity spolu s účastníčkami (aj v pripravených aktivitách je lektorka otvorená obmenám, uprednostňuje interpretácie ponúkané účastníčkami pred vlastnými, rešpektuje jazyk účastníčok – neopravuje ich formulácie (môže sa však uistiť o spoločnom porozumení ich významu).

Rešpekt predpokladá partnerský vzťah lektorky a účastníčok.

Inklúzia — vyzdvihovanie jedinečnej ženskej skúsenosti

Posudzovanie a prístup k ľuďom podľa všeobecnej predstavy človeka, ktorá je odvodená od muža (mladého heterosexuálneho dospelého belocha zo strednej triedy), zneviditeľňuje a patologizuje špecifiká všetkých ostatných – predovšetkým žien, detí, ale aj mužov, ktorí sa vymykajú všeobecnej predstave mužskosti. (Dominelli 2002a) V aktivitách a akejkolvek interakcii sa snažíme prenášať skúsenosti žien z marginalizovanej pozície do centra záujmu (Evans, Kincade a Seem 2010). Všetky skúsenosti žien aj mužov (a vzťahuje sa to aj na ďalšie sociálne skupiny) sú zohľadňované a hodnotené ako vzájomne rovné. Ide o záväzok rešpektovať skúsenosť tak, ako ju definujú tí, ktorí ju žijú. Vnímame odlišnosť a špecifickosť jednotlivých životných stratégií ako dynamizujúci a obohacujúci prvok spoločnosti. Odmietame univerzalizmus a unifikáciu sociálnych vzťahov. Príčinou neznášanlivosti, intolerancie, xenofóbie, homofóbie a sexizmu je často aj nedostatočné poznanie, strach z neznáameho a obava z ohrozenia vlastného stereotypného vnímania životného a sociálneho poriadku.

Posilnenie (empowerment)

V kontexte empowermentu je cieľom feministickej terapie podporiť účastníčky, aby sa stali osobami disponujúcimi mocou. Brown [s. a.] uvádza atribúty osoby disponujúcej mocou v štyroch rovinách: somatickej (telesná); intrapersonálnej (vo vzťahu k sebe); interpersonálnej (vo vzťahu s druhými a so svetom okolo) a spirituálnej (v schopnosti dať svojmu životu zmysel).

Empowerment môže byť nástrojom sociálnej zmeny v konkrétnych životoch, ako aj v spoločnosti. (Evans, Kincade a Seem 2010) Uznáva vplyv a kapacitu „bezmocných“ vzdorovať útlaku. Odmietajú definovať ženy ako „obete“. Naopak, uznáva vysokú mieru prispôsobivosti, strategického myslenia a vytrvalosti, ktorými disponujú ženy (a iné osoby čeliace útlaku), na vyjednávanie svojich životných stratégií. Zviditeľňuje ich postupy a „učí sa“ od nich efektívnym postupom rezistencie.

Snaží sa povzbudzovať moc utláčaných a efektívne ju využívať v procese antiopresie a svojpomocných mechanizmov. Odmietajú nálepkovanie utláčaných ako obetí, bezmocných, slabých a pod. (Dominelli 2002a)

Prostriedkami na posilnenie žien je dekonštruovanie a redefinovanie konceptov ženskosti/í, odmietnutie chápania ženskosti ako menejcennosti, pasivity, iracionality a pod. Poukazujeme na špecifické skúsenosti žien, ich schopnosť presadiť sa a rozvíjať svoje záujmy aj v nepodporujúcom prostredí.

Starostlivosť ako emancipačná aktivita

Dôležitým aspektom pre posilnenie žien je aj redefinovanie starostlivosti ako zásadnej spoločenskej a ľudskej hodnoty (bez ohľadu na pohlavie jej vykonávateľov).

Špecificky vo vzťahu k starostlivosti oceňujeme aktivity a reformujeme podmienky, v ktorých je starostlivosť realizovaná. Vychádza to z redefinície starostlivosti – koncept starostlivosti vníma ako zásadný pilier sociálneho a verejného života. Starostlivosť by mala byť zbavená feminizovaného vnímania. Ako špecifická aktivita by nemala byť vnímaná ako automatická vlastnosť pripisovaná ženám, ale ako spôsob interakcie s druhými rozšírený na všetkých ľuďoch. (Dominelli 2002a)

Sociálne uvedomenie

Uvedomovanie býva realizované v malých skupinách bez konkrétneho vedenia, kde jednotlivé ženy diskutujú a zdieľajú svoje skúsenosti. Identifikujú podobné vzorce ako dôsledok sociálnej

nerovnosti, nie vlastnej individuálnej nekompetentnosti. Prispieva to k eliminácii pocitu vylúčenia prostredníctvom rozprávania a načúvania, zdieľania a podpory druhých. Jednotlivé ženy v diskusiách skúmajú, ako útlak a socializácia prispievajú k vzniku osobných problémov, úzkosti a dysfunkciám. Súčasťou diskusií je hovorenie o spôsoboch, akými môžu nájsť riešenie v procese realizácie individuálnej a sociálnej zmeny. Uvedomovanie pomáha ženám nadobúdať a uvedomovať si moc a silu realizovať kroky proti útlaku prostredníctvom sociálnej akcie.

V tejto súvislosti je vhodné zaradiť do práce so ženami aj neštruktúrované aktivity. Ich dizajn uvádzame v závere navrhovaných (štruktúrovaných) aktivít.

Reflexia

Je nevyhnutnou súčasťou aktivity. Bez reflexie aktivita nemá zmysel, ba v niektorých prípadoch môže, paradoxne, vyvolať negatívne dopady.

Reflexia má v zásade tri fázy – ventilačnú, edukačnú/terapeutickú (prípadná konštruktívna spätná väzba a vlastná reflexia) a uzatváraciu (jej súčasťou by malo byť ocenenie).

Reflexia vytvára priestor pre sebazpoznanie, sebahodnotenie, rozvoj asertivity, komunikačných a sociálnych zručností a podporuje a posilňuje ciele aktivity.

Reflexia by mala byť realizovaná podporne, konštruktívne, rešpektujúcim jazykom a s uznaním individuálnej skúsenosti.

2.2. INTERMEZZO ALEBO AKO SME TO ROBILI MY

Naša práca priamo v teréne mala dva cykly. Najprv predstavenie lektoriiek v komunitách, zoznámenie sa so ženami a ďalšími členmi komunity vrátane mužov, ktorí v niektorých obciach participovali aj na starostlivosti o deti a zúčastňovali sa rodičovských skupín. Cieľom bolo vzájomné spoznávanie a vzájomné porozumenie smerujúce k dôvere. Druhú etapu tvorila práca s líderkami a ich podpora v samostatnej práci so ženami v ich komunitách.

Inšpiráciou pre konkrétnu prácu, okrem našich východísk, ktoré sme popísali vyššie, bolo hlavne dielo Reuvena Feuersteina (1921 – 2014). Pracoval ako pedagóg s deťmi, ktorých rodiny poznačil holokaust, a neskôr s utečencami z Afriky, ktorí utiekali pred konfliktami do Izraela. To ho viedlo k poznatku, že pre náš ľudský mozog je veľmi ťažké učiť sa nové veci, zapamätať si ich alebo sústrediť sa, ak sme vystavení traume, stresu a dlhodobej deprivácii. Na základe týchto životných skúseností začal tvoriť metodiku, ktorá by pomohla znovu otvoriť našu myseľ učeniu. Feuersteinova metóda stojí na poznaní plasticity mozgu a na snahe o dosiahnutie nášho plného budúceho potenciálu.

Ide o komplexnú metodiku, ktorú sme nerealizovali ako celok, ale boli sme ňou inšpirované hlavne v týchto teoretických východiskách:

- + zásada nehodnotenia: neexistujú dobré a zlé riešenia, každá z nás má vlastné vnímanie, ktoré je plne rešpektované;
- + uvedomovanie si samých seba: čo práve robím, myslím, cítim a verbalizácia týchto procesov;

- + podpora pocitu kompetentnosti: viem, poznám, verím si, dokážem;
- + prenos: premostovanie významov a myšlienok z príbehov do nášho reálneho života;
- + zmena: človek ako neustále meniaci sa tvor.

Ruby K. Payne (2010) hovorí, že chudoba je často vnímaná len ako nedostatok finančných a materiálnych zdrojov. No schopnosť skutočne sa vymaniť z chudoby často oveľa viac závisí od našich ďalších zdrojov. Prelínajú sa tu rodovo citlivý prístup, etika starostlivosti a Feuersteinova pedagogika.

Zamerali sme sa preto hlavne na nasledovné zdroje:

emocionálne zdroje

byť schopná popísať svoje pocity, poznať sama seba, svoje slabé a silné stránky, budovanie sebahodnoty, uznanie dôležitosti svojich pocitov, v ťažkej situácii ovládnuť pocity a nereagovať deštruktívne, empatia – byť schopný pochopiť pocity druhých,

kognitívne zdroje

schopnosť učiť sa nové veci, vedieť získať, pochopiť a správne použiť informácie,

jazyková výbava

slovná zásoba, som schopná verbalizovať myšlienky, pocity, dej, viem asertívne vyjadriť, čo potrebujem, čo chcem, dvojjazyčnosť ako výhoda,

duchovné zdroje

ako nám pomáha viera, náboženská viera, viera vo vyšší princíp (morálny princíp, dobro, láska, pravda...), viera v samu seba, viera, že veci dopadnú dobre, viera, že ľudia sú dobrí, môžem sa na nich spoľahnúť, pozitívne nastavenie,

fyzické zdroje

som zdravá, viem sa spoľahnúť na svoje telo, som sebestačná, sexualita, reprodukčné zdravie,

vzťahy a podporný systém

Mám sa na koho obrátiť, keď mám problém? Kto mi pomôže? Kto ma podporí?, vzájomná pomoc medzi ženami, vzťahové vzory, aké druhy vzťahov máme (rodina, priateľstvá, manželstvo, pracovné, susedské...), ako vzťahy ovplyvňujú náš rod, ako naše vzťahy ovplyvňujú spory.

Naša práca mala podobu workshopov v malej skupine lektoriek a líderiek a následnej práce líderiek vo svojich komunitách. Využívali sme hlavne dva postupy:

Knižnica hračiek (Toy Library)

Knižnica hračiek je požičovňa, kde je možné nájsť kvalitné a obľúbené vzdelávacie hračky. Popritom je to i komunitný priestor, kde sa rodičia vedia zahrať so svojimi deťmi, porozprávať so susedou, ale i získať informácie ohľadne raného vzdelávania detí. Hrou budujeme vzťahy. Hra nás učí riešiť problémy, zažívať úspech i neúspech, komunikovať a počúvať sa, logicky i kreatívne myslieť, dodržiavať pravidlá, no hlavne užívať si spoločne strávený čas. Knižnicu hračiek vedie

skúsená mediátorka, ktorá prešla špeciálnym výcvikom a dokáže túto aktivitu úspešne koordinovať.

Knižnica hračiek umožňuje nielen rozvoj rodičovských zručností a vzťahu medzi rodičmi a deťmi, ale otvára priestor pre zážitok z hry aj dospelým, ktorí sami často takú možnosť v detstve nemali. Podporuje tak kreativitu, sebavyjadrenie, ale aj medzigeneračné vzťahy a vzťahy v rodine a komunite. Otvára priestor na zdieľanie skúseností a vzájomné učenie.

Tvoj príbeh (Your Story)

Tvoj príbeh je program zameraný na zlepšovanie čitateľskej gramotnosti. Skupina žien – matiek a rodičov sa pod vedením vyškolenej mediátorky (v našom projekte nimi boli vyškolené lektorky) učí pracovať s rozprávkovými knižkami. Matky si knižky berú domov a čítajú svojim deťom. Aktivita je realizovaná v lokalitách, kde väčšina rodín nevlastní žiadne knihy a deti sa prvýkrát stretávajú s knihou až na základnej škole. Preto tento program podporuje nielen čitateľské zručnosti matiek, ale i vytváranie zdravej vzťahovej väzby a pozitívny vzťah ku knihám ešte v predškolskom veku. Po absolvovaní čítania jednej knihy, dostávajú matky knihy domov, kde majú možnosť ďalej čítať deťom, alebo čítajú súrodenci, dokonca aj starí rodičia. V rodinách sa tak pri pravidelnom absolvovaní tejto aktivity vytvorí domáca knižnica, ktorá aj v chudobných rodinách môže pozitívne ovplyvniť vzťah k literatúre a čítaniu.

Aktivita tiež podporuje rozvoj emocionálnej inteligencie, sociálnych zručností, zdieľanie a porovnávanie vlastných zážitkov s inými. Príbehy umožňujú bezpečné zdieľanie a poučenie, rozvíjajú vzťahy medzi rodičmi a deťmi, ale aj vzťahy v širšej rodine a komunite.

V závere prezentovaných aktivít, ktoré reprezentujú našu dlhodobú prácu, sme preto zaradili aj ukážky práce s príbehmi, ktoré sme využívali v projekte.

/ Aktivita

FORMOVANIE PRAVIDIEL SKUPINY

Ciel: podporiť dôveru a bezpečie v skupine, posilniť egalitárne vzťahy v skupine, vyvážiť mocenskú pozíciu lektorky prostredníctvom autority účastníčok pri výbere a formulovaní pravidiel, uvedomiť si vlastné hranice a formulovať ich, uvedomiť si a rešpektovať hranice druhých pri sociálnej interakcii

Materiál: papiere, písacie potreby, fixky, flipchart, tabuľa alebo nástenka, nožnice, lepiaca páska

Trvanie: 45 – 60 min.

Je to variácia na štandardnú súčasť skupinovej práce. Je upravená s ohľadom na stanovené ciele. Realizuje sa v dvoch etapách.

Prvá etapa

Inštrukcia:

Privítame účastníčky, poďakujeme, že prišli, a vyjadríme túžbu, aby sa cítili dobre. Preto by sme chceli, aby sa tu nestalo nič, čo by im prekážalo a naopak, aby sme sa stretávali spolu tak, aby sa im to páčilo a aby sem rady chodili. Preto ich vyzveme, aby sa zamysleli, čo by rozhodne nechceli zažiť na našich stretnutiach (môžeme uviesť príklady – hádky, výsmech alebo nejaké aktivity, s ktorými by mali osobný problém – cítili by sa veľmi nepríjemne). Tiež by sa mohli zamyslieť nad tým, čo by im pomohlo, aby sem chodili rady – ako by to tu malo prebiehať (môžeme uviesť príklady – aby účasť bola dobrovoľná, aby aktivity boli užitočné...).

Ak by bola takáto inštrukcia pre účastníčky náročná, postačí, ak sa zamyslia nad jej prvou časťou – čo by nechceli. Rozdáme im papiere a písacie potreby, aby si svoje myšlienky mohli zapísať, aby si ich zapamätali. Nemusia ich nikomu ukazovať – o tom ich uistíme.

Priebeh:

Účastníčky majú čas premýšľať, zapísať si svoje nápady (10 – 15 min). Môžu tak urobiť jednotlivito alebo spoločne – ako je im to prirodzené. Dbáme však na to, aby mali priestor premýšľať a zaznamenať svoje nápady všetky účastníčky (nielen tie aktívnejšie či asertívnejšie).

Druhá etapa

Inštrukcia:

Vyzveme účastníčky, aby skúsili spoločne sformulovať také pravidlá (zákazy, odporúčania), ktoré by ich ochránili pred tým, čomu sa chcú vyhnúť, a pomohli im v tom, čo by chceli (na úvodnom stretnutí postačí prvá časť pravidiel). Uistíme ich, že na všetkých pravidlách sa spoločne dohod-

neme a budú povinné počas celej spolupráce. Povieme im, že aj lektorka má svoje obavy, a preto aj ona by chcela navrhnúť nejaké pravidlá – ak s nimi budú účastníčky súhlasiť.

Informujeme ich, že spoločné pravidlá spíšeme a zavesíme v miestnosti na viditeľné miesto a budeme sa nimi riadiť.

Priebeh:

Vyzveme účastníčky, aby formulovali pravidlá. Je možné, že skôr než pravidlá bude pre ne ľahšie formulovať to, čo nechcú. Uistíme ich, že aj to môžu urobiť. Následne spolu s nimi z výhrad formulujeme pravidlá.

Napríklad: Nechcem, aby ma poohovárali, keď tu niečo poviem alebo urobím. V reakcii môžeme napomôcť otázkou – Ako by sa tomu dalo zabrániť? Hľadáme vhodné formulácie napríklad pre pravidlo nevynášať zo skupiny. Nechcem, aby sa mi smiali. – Čo by sme si mohli dať ako pravidlo, aby sa to nestalo? Vhodné pravidlo je rešpekt. Pre potreby skupiny je však možné špecifikovať konkrétnejšie – nevysmievať sa navzájom (môžeme sa uistiť, že to ale neznamená zákaz smiechu – iba zákaz výsmechu). Takýmto spôsobom postupujeme ďalej, kým nevyčerpáme všetky návrhy. Návrhy môže pridávať aj lektorka.

Priebežne po každej formulácii sa uistíme, či všetky účastníčky porozumeli pravidlu rovnako a či s ním súhlasia. V prípade potreby modifikujeme. Po sformulovaní pravidlo napíšeme na papier (môže ho napísať tá účastníčka, ktorá ho ako prvá navrhla) a zavesíme/nalepíme na tabuľu/nástenu/flipechart.

Hoci by lektorka mohla mať tendenciu presadiť pravidlá, ktoré pozná ako efektívne pre skupinovú prácu, odporúčame nechať priestor účastníckam. Nemusia sa na prvom stretnutí sformulovať všetky potrebné pravidlá – naopak. Navrhujeme iba základné (nevynášať, rešpekt – nevysmievať sa, nenadávať si, nezhadzovať sa, dochvilnosť, pravidlo STOP – zrejme bude potrebná podpora lektorky pri jeho formulácii).

Po vyčerpaní nápadov zoznam pravidiel ešte raz predstavíme, opäť sa uistíme, že im rozumieme rovnako a pripomenieme, že k pravidlám sa budeme občas vracieť a ak bude treba, doplníme ich o ďalšie, ktoré sa ukážu ako potrebné pre dobrú pohodu v skupine.

Podakujeme účastníckam a oceníme ich úsilie i nápady a vyjadríme dôveru, že pravidlá budú prospešné.

Reflexia:

Z ocenenia premostíme na reflexiu vo forme výzvy pre účastníčky, aby sa vyjadrili, či to bolo pre ne náročné. V čom? V čom konkrétne? Ako sa cítili? Už niekedy formulovali pravidlá? Kedy? Ako? V čom to bolo teraz podobné? V čom iné? Na čo sú podľa nich pravidlá? Využívajú ich aj inokedy? Kedy?

Uistíme sa ešte raz, že im rozumejú a že s nimi súhlasia – necháme vyjadriť sa každú účastníčku (aspoň vo vzťahu k súhlasu). Podakujeme.

DOBRY ŠKRIATOK/STRÁŽNY ANJEL

Ciel: podporiť záujem o druhých, identifikovať potrebu starostlivosti, rozvíjať kompetencie starostlivosti, rozvíjať a prehľbovať dôveru v druhú osobu a v seba

Materiál: nie je potrebný

Trvanie: počas celého dňa (počas trvania stretnutia)

Inštrukcia:

Na začiatku dňa/aktivity dostane každá členka za úlohu starať sa o inú členku (byť jej dobrý škriatok/strážny anjel). Pomenovanie zvolíme s ohľadom na kultúrne prostredie (vierovyznanie) členiek – ak by mali problém stotožniť sa s pozíciou škriatka (vzhľadom na možnú poverčivosť uprednostníme rolu anjela). Úlohou škriatka/anjela je pri každej činnosti vnímať potreby a prežívanie svojej zverenej osoby. Ak je unavená, podporiť ju, ak má s niečím ťažkosti, pomôcť jej, ponúknuť jej občerstvenie a podobne. Žiadna z členiek skupiny nevie, kto jej je anjelom. V závere dňa (aktivity) nasleduje reflexia.

Priebeh:

Účastníčky aktívne (ale nie ostentatívne) realizujú starostlivosť o svoje „zverenkyne“.

Reflexia:

Reflexia sa zameriava na zážitok starostlivosti, a to na oboch stranách – na strane anjela i osoby, o ktorú sa anjel stará. Môžeme začať hádaním, kto bol „mojím“ anjelom. Reflexiu môžeme podporiť otázkami:

Pre členky: Zistili ste, kto je vaším anjelom? Ako? Podľa čoho? Ako ste sa cítili? Čo bolo na tom príjemné? Bolo niečo nepríjemné? Pri identifikovaní toho, čo bolo príjemné, rozvíjame úvahy ďalej – čo bolo na tom príjemnom najlepšie? Bola to pre vás nová skúsenosť? Pri identifikácii prípadných nepríjemných pocitov smerujeme reflexiu veľmi citlivo – aj ako spätnú väzbu pre „anjelov“, ale aj pre ženy samotné: Prečo si myslíte, že ste mali nepríjemné pocity? Čo ich spôsobovalo? Ako ste sa s nimi vysporiadali? Ako by ste mohli dať vedieť starajúcej sa osobe, že jej starostlivosť je pre vás nepríjemná/neželaná? Je možné otvoriť pre budúcnosť prácu s hranicami, prípadne sa táto aktivita dá využiť aj špecificky na prácu s hranicami – tak pri prijímateľkách starostlivosti, ako aj pri poskytovateľkách.

Pre „anjelov“: Ako ste sa pri tom cítili? Čo na tom bolo ťažké? Máte skúsenosť s tým, ako sa o niekoho staráte? Podľa čoho ste vedeli, že vaša zverenkyňa potrebuje starostlivosť? Ako ste to zisťovali? Ako ste postupovali? Mali ste pri tom aj nepríjemné pocity? Pri čom konkrétne? Ako ste sa s nimi vysporiadali?

Spoločné: Mohli by sme to robievať častejšie? Pravidelne? Bolo to pre vás užitočné? V čom? Naučili ste sa niečo nové o sebe? Naučili ste sa niečo nové o ostatných?

Poznámka:

V prípade záujmu je možné aktivitu zaradiť ako súčasť každého stretnutia skupiny (na začiatku si ženy vyžrebujú svoju „zverenkyňu“). V prípade pravidelného využívania môžeme reflexiu obmedziť na „odhalenie anjelov“ a poďakovanie za starostlivosť.

MATKY/SESTRY

Aktivitu môžeme zaradiť pri príležitosti dňa matiek, ale aj dňa učiteľov. Aktivita posilňuje vzájomné väzby medzi generáciami, ale aj medzi ženami rovnakej generácie navzájom.

Ciel: posilňovať pozitívne vzťahy medzi generáciami aj v rovesníckej skupine, kultivovať vďačnosť a dôveru, identifikovať vlastné sociálne a kultúrne väzby, podporovať formovanie pozitívneho sebaobrazu a vlastnej identity

Materiál: flipchartové papiere, fixky, písacie potreby (aktivitu je možné realizovať aj v exteriéri a využiť prírodný materiál)

Trvanie: 1,5 – 2 hodiny

Inštrukcia:

Uvedieme situáciu rozhovorom o matkách, ktoré učia svoje deti žiť. Zdôrazníme, že každá z nás má viacero matiek a sestier, nielen tie pokrvné. Matkami sú všetky ženy, ktoré nás učia pre život, posilňujú našu vôľu žiť, dávajú nám odvalu, vedia nás „pritúliť“, keď to potrebujeme. Lektorka sama môže hovoriť o svojich „matkách“ v živote, ktoré jej boli učiteľkami, podporovateľkami a ochrankyňami. Nemusia to byť len staršie ženy, ale akékoľvek osoby, ktoré vnímame ako „zdroj života“.

Priebeh:

Vyzveme účastníčky, aby samy popremýšľali o svojich matkách, aby si spomenuli aspoň na jednu z nich (môže to byť vlastná matka alebo iné ženy) a venovali im čas. Vyzveme ženy, aby na papier nakreslili kruh, do kruhu seba ako postavu (stačí schematicky) a prikreslili/pripísali okolo seba svoje „matky“, „sestry“.

Ženy necháme pracovať cca 30 – 45 minút. (Dĺžku aktivity prispôsobujeme dobe sústredenia, na akú sú účastníčky zvyknuté. Minimálny čas je ale 20 minút.)

Následne ich vyzveme, aby nám svoj „kruh rodiny“ či „klan“ predstavili a povedali, čo ich matky naučili, za čo si ich vážia a podobne. Do aktivity sa zapojí aj lektorka a vytvorí vlastný kruh (je vhodné, aby lektorka do kruhu umiestnila maximálne dve „matky“, aby nepodporovala dojem, že čím je v kruhu viac matiek, tým je to lepší klan/kruh). Necháme priestor pre účastníčky.

Nasleduje prezentácia (20 až 45 minút v závislosti od počtu účastníčok). Ak žiadna z účastníčok nechce prezentovať, môže začať lektorka. Nenútime ženy k prezentácii. Prezentácie neprerušujeme, môžeme však vyjadriť záujem o podrobnosti v prípade, že účastníčky prezentujú konkrétne zručnosti, vedomosti či schopnosti, ktoré sa od svojich „matiek“ naučili, prípadne keď hovoria o podpore, ktorú získali.

V prípade, že majú záujem svoje klany predstaviť, podporíme ich, oceníme nielen ich prácu, ale oceníme aj ich „matky“ za to, že prispeli k tomu, akými sú účastníčky ženami s vlastnými kvalitami (oceňujeme adresne a konkrétne).

V prípade, že účastníčky necítia dostatočné bezpečie pre prezentáciu pred ostatnými, vyzveme ich, aby si ešte raz prezreli svoj kruh a v mysli si zaspomínali na všetko dobré, čo od svojich „matiek“ získali. Môžeme ich podporiť v tom, aby samy v sebe ocenili to, čo sa od matiek naučili.

Reflexia:

Vyzveme účastníčky, aby sa vyjadrili, či sa im aktivita páčila, ako sa pri nej cítili, podporíme ich prežívanie a skúsenosti uznaním. Nespochybujeme ani neznižujeme intenzitu či hodnotu ich skúsenosti. Vyzveme ich, aby zdieľali, čo sa od „matiek“ (svojich aj iných účastníčok pri ich predstavení) naučili. Smerujeme ku konkrétnostiam a podrobnostiam – čo ste sa naučili? Ako ste sa to naučili (ako vás to naučili vaše „matky“)? Čo ešte?

Dôležitý je aj posun k uvedomeniu si vlastných kompetencií a schopností – Čo by ste chceli naučiť iné ženy (vaše priateľky, dcéry, ďalšie ženy a dievčatá) vy? Čo ešte?

Oceníme ich prácu aj ich „dary“, ktoré od svojich „matiek“ získali. V závere navrhujeme, že si svoje „kruhy“ môžu vziať na pamiatku, prípadne sa s nimi odfotiť.

Poznámka: Je vhodné poznať rodinnú situáciu účastníčok a v prípade problematickeho vzťahu účastníčok s matkou, prípadne straty matky, zvážiť využitie tejto aktivity. Pre zručnú lektorku a v prípade podpornej atmosféry v skupine je možné aktivitu využiť aj v takejto situácii, zvlášť ako nástroj posilnenia a podpory účastníčok s negatívnou alebo traumatickou skúsenosťou.

MOZAIKY/KOLÁŽ TVÁRÍ

Ciel: podporiť kooperáciu a vzájomnú starostlivosť medzi ženami, posilniť schopnosť ocenenia a sebaocenenia, úcta a priateľstvo medzi ženami rôznych generácií i rovesníčok, poskytnúť vhodné rolové modely

Aktivita vodná pri príležitosti MDŽ (ale aj inokedy, je však jednoduchšie ju uviesť pri príležitosti nejakého sviatku alebo pamätného dňa). Aktivita je využiteľná aj ako skupinová arteterapia.

Materiál: rám(y) na obraz(y), kartón alebo preglejka (ako podklad mozaiky – rovnakého rozmeru ako rám), fotografie žien z komunity – súčasných i bývalých (je možné zvážiť aj zaradenie portrétov účastníčok – v závislosti od atmosféry dôvery a bezpečia v skupine), fotografie alebo obrázky významných Rómok a iných významných žien (fotografie/obrázky majú rozličné veľkosti), lepidlo na papier (aj tyčinkové v počte účastníčok), výkresy, nožnice podľa počtu účastníčok, akrylové farby, fixky na textil, na kameň, farby na sklo, písacie potreby a pod.

Trvanie: cca 3 hodiny

Inštrukcia:

Predstavíme kontext aktivity (Medzinárodný deň žien, Medzinárodný deň Rómok, inú príležitosť; prípadne kontext zasadíme do podobnej roviny ako pri aktivite matky/sestry – kontext aktivity je aj v tomto prípade pripomenutie si žien, ktoré sú pre nás dôležité, niečo sme sa od nich naučili, v niečom nás inšpirovali, pomohli nám alebo sú pre nás vzorom). Predstavíme jednotlivé ženy, ktorých fotografie/obrázky sme pre aktivitu vybrali, prípadne vyzveme účastníčky, či chcú pridať aj ďalšie ženy (v tom prípade ich stvárňime kresbou alebo symbolom na papier). Prezradíme,

že by sme mohli vyzdobiť spoločný priestor obrazom – zarámovanou mozaikou tvárí žien, ktoré sú pre nás dôležité.

Priebeh:

Vyzveme účastníčky, aby spoločne (!) vybrali tie ženy, ktoré chcú zasadiť do mozaiky. Každá môže navrhnúť výber za seba, spoločne ich môžu doplniť alebo môžu niektoré vylúčiť, ak vybrali príliš veľa obrázkov a nezmestili by sa všetky do rámu. Je dôležité proces rozhodovania facilitovať, ak je to potrebné, dať priestor každej účastníčke, presadzovať rešpekt medzi ženami navzájom.

Následný výber zoradíme na pripravený kartón, fotografie môžeme vystrihnúť do rôznych tvarov. Pre lepšiu plastickosť a trvácnosť (i jednoduchšiu manipuláciu) fotografie nalepíme na tvrdší papier. Rozmiestnenie na kartóne môžeme dotvoriť citátom (môžu to byť aj reálne vyjadrenia žien na fotografiách), kresbou, líniami alebo farebne doplniť. Výsledok zarámujeme a zavesíme na stenu spoločnej miestnosti.

Dbáme, aby priebeh práce bol nekonfliktný, podporujeme spoluprácu, vzájomnú pomoc, vítaná je zábava – môžeme spomínať na zážitky so ženami z fotografií, je možné aj „klebetiť“ a podobne.

Reflexia:

V reflexii sa zameriame na sumarizáciu dôvodov, pre ktoré boli konkrétne ženy zaradené do mozaiky – ich pozitívne vlastnosti, konkrétne činy. Hľadáme, v čom vybrané ženy jednotlivé účastníčky inšpirovali, obohatili. Facilitujeme spätnú väzbu v prípade niektorých výhrad na proces tak, aby bola formulovaná konštruktívne a asertívne. Oceníme spoluprácu aj konkrétne príspeviek každej z účastníčok. Necháme priestor na vyjadrenie emócií z tvorby a spolupráce. Výslednú mozaiku môžeme odфотографovať a využiť aj ako podklad pre pozdrav k MDŽ v budúcom roku.

DOKONALÁ RÓMKA

Ciel: posilniť sebavedomie a osobnú integritu účastníčok, podporiť vzájomné vzťahy v skupine, oceniť kvality účastníčok

Materiál: biely baliaci papier alebo flipchartové papiere, lepiaca páska, nožnice, farebné nalepovacie označovače („lepky“), tabuľa/flipchart, papiere, písacie potreby

Trvanie: 45 min. – 1,5 hod. (podľa veľkosti skupiny – cca 15 min. na osobu + inštrukcie)

Aktivita je rozdelená do dvoch etáp.

Prvá etapa

Inštrukcia a priebeh:

Vyzveme účastníčky, aby sa zamysleli nad tým, aká by mala byť dokonalá Rómka – aké vlastnosti, schopnosti by mala mať. Dáme čas na premyslenie a prípadné otázky cca 5 minút.

Následne vyzveme účastníčky, aby tieto charakteristiky vymenovali (napísali). Podľa počtu účastníčok pracujú v skupinách – v tom prípade spoločne zapisujú vlastnosti na papier. V malej

skupine pracujeme spoločne, môžu vlastnosti diktovať a na tabuľu ich zapisuje lektorka alebo účastníčka, ktorá vlastnosť/charakteristiku navrhla. Potom vyzveme, aby z nich vybrali 5 – 10 najdôležitejších (v závislosti od ich počtu). V prípade práce v skupinách následne zhrnieme všetky charakteristiky do spoločného zoznamu na tabuľu a následne zostavíme zoznam top 5 – 10 vlastností.

Dbáme, aby bolo vlastností viac, ako je účastníčok. (Pri zapisovaní dodržiavame formulácie účastníčok – neopravujeme. Môžeme sa však uistiť, či im rozumieme všetky rovnako.)

Druhá etapa

Inštrukcia a priebeh:

Teraz si zostavíme ideálnu Rómku – spojíme dva flipchartové papiere alebo baliaci papier tak, aby naň bolo možné obkresliť postavu. Vyzveme jednu z účastníčok (buď najmenšej postavy, alebo s ohľadom na cieľ aktivity takú, ktorú vnímame ako osobu s najnižším sebahodnotením), aby si ľahla na papier – ona bude modelom dokonalej Rómky. Potom vyzveme jednu dobrovoľníčku (alebo vzhľadom na cieľ aktivity – osobu, ktorá vie najkrajšie kresliť), aby fixkou obkreslila ležiacu postavu. Dbáme, aby jej nezašpinila odev, vlasy alebo telo.

Keď je postava obkreslená, pokračujeme v aktivite ďalšou inštrukciou.

Vyzveme účastníčky, aby si ešte raz pozreli zoznam vlastností dokonalej Rómky. Potom nech popremýšľajú, ktorá z účastníčok (okrem nich) niektorú vlastnosť úplne spĺňa. Potom vezmú fixku a „lepku“, napíšu meno a vlastnosť na papierik a prilepia ho na postavu na to miesto na tele, ktoré je „sídlo“ vlastnosti (napríklad múdra – nalepia papierik na hlavu, láskavá – na hrud', starostlivá – na ruky, veselá – na ústa a pod.). Môžu zvoliť aj zdanlivo celkom „nepodstatné veci“ – pekné vlasy, vie variť atď. Prijmeme každý návrh tak, ako ho účastníčky sformulovali. Každá účastníčka môže vybrať len jednu vlastnosť a len jednu osobu. Pridelené vlastnosti na tabuli vyškrtne.

Keď sa vystriedajú všetky účastníčky, model dokonalej Rómky nalepíme na stenu a vyzveme ich, aby si ho ešte raz prezreli. Môžeme ich pri ňom odfoťiť. Necháme im čas na „prežitie“ emócií.

Reflexia:

Vyzveme účastníčky, aby zdieľali svoje pocity – ako ste sa cítili, keď zaznelo vaše meno? Ste si vedomé svojich vlastností dokonalej Rómky? Čo na tom bolo najlepšie? V čom? Prečo? Čo ešte? Čo bolo najťažšie? V čom? Prečo?

Podporíme ich v schopnosti prijímať priame ocenenie. Oceníme ich spoluprácu (konkrétne a adresne) a pripomenieme, že iste majú mnoho ďalších vlastností dokonalej Rómky, ktoré sme nemohli nalepiť.

NECESÉR (PRÍRUČNÁ TAŠTIČKA)

Ciel: posilniť priateľstvo medzi ženami, sprostredkovať pozitívny zážitok zo skúsenosti vzájomného poznania a prejavu podpory a ocenenia, zážitok kontaktu

Materiál: písacie potreby, papiere, obálky, lepiaca páska

Trvanie: v závislosti od počtu účastníčok 45 min. – 1,5 hod.

Inštrukcia:

Predstavíme aktivitu alegóriou neceséru ako zásobníka pomôcok pre dobrý pocit zo seba samej (obsahuje kozmetiku, make-up, lak na nechty, parfum, ale aj drobnosti, ktoré nám robia radosť – náušnice, prstienok, veci, ktoré nám rýchlo môžu pomôcť – pilník, náplasti, ihlu a niť a pod.). Je to také „príručné sebavedomie“.

Vyzveme účastníčky, aby si navzájom naplnili osobné neceséry, po ktorých budú môcť siahnuť, keď budú o sebe pochybovať alebo keď sa budú cítiť osamelo, či vtedy, keď sa im nebude dať. Vysvetlíme im, že každá z nich dostane obálku, ktorá bude symbolizovať necesér. Otvorenú obálku lepiacou páskou prilepíme na chrbát. Následne každá účastníčka vezme papier, napíše naň niečo pekné, povzbudivé, o čom si myslí, že by mohlo konkrétnu účastníčku potešiť. Napíše jej tento odkaz a vloží ho do obálky. Každá účastníčka napíše odkaz každej účastníčke. Vyzveme ich, aby sa snažili napísať niečo krátke, ale niečo, čo sa týka vždy konkrétnej osoby. Môže to byť poďakovanie za niečo, vlastnosť alebo schopnosť, ktorú má na jej rada, alebo odkaz na nejakú peknú udalosť. Odkazy by mali byť krátke a pozitívne. Nemusia ich podpisovať.

Priebeh:

Účastníčky sa rozptýlia po miestnosti, píšú odkazy a vkladajú ich do obálok na chrbtoch ostatných účastníčok. Keď sú všetky odkazy dopísané a všetky obálky naplnené, vyzveme účastníčky, aby si obálky odlepili a odkazy si môžu prečítať. Necháme im na to čas. Po dostatočnom priestore na prečítanie a „zažitie“ odkazov môžeme navrhnúť, že si môžu samy svoj necesér vyzdobiť.

Reflexia:

V reflexii sa sústredíme na ocenenie, ktoré účastníčky zažili. Môžeme ich podporiť v tom, aby prijímali vďaku a pochvalu. Môžeme diskutovať o tom, prečo je dôležité vedieť, že nás druhí majú radi. Môžeme sa baviť o tom, ako dávať a prijímať pochvalu. Ako ste sa cítili, keď ste čítali odkazy? Vedeli ste o tom, ako vás ostatné účastníčky vnímajú? Bolo ťažké napísať niečo ostatným?

Ako ste vyberali to, čo napíšete? Myslíte, že by ste vedeli častejšie povedať ostatným pekné veci, ktoré si o nich myslíte? Ako sa asi budú cítiť? Čo urobia? Ako sa budete cítiť vy?

Oceníme prácu v skupine a v reflexii (adresne a konkrétne, oceníme všetky účastníčky menovite). Na záver zaželáme účastníckam, aby im necesér vydržal čo najdlhšie a aby sa nebáli používať ho. Tak, ako je potrebné veci v neceséri občas doplniť, môžu aj ony svoje želania a odkazy v budúcnosti dopĺňať – aj keď nie na papieri, aspoň slovne.

Poznámka:

Ak ženy z chudobného prostredia nepoužívajú necesér, môžete použiť ako symbol kabelku alebo krabicu, či iné vhodné symbolické zobrazenie (taška, nádrž a pod.).

NEŠTRUKTÚROVANÉ AKTIVITY/KLUBY ŽIEN

Ciel: reflexia a hodnota žitej skúsenosti, zážitok vzájomnosti a zdieľania, podpora priateľstva

Materiál: podľa potreby

Trvanie: podľa potreby

Inštrukcia:

Ženy realizujú program podľa vlastného výberu, bez formálnej štruktúry, vítaná je spontánnosť alebo aktuálna potreba. Lektorka sa zúčastňuje na základe pozvania účastníčkami (pasívne alebo podľa inštrukcií účastníčok).

Priebeh:

Kluby žien nadväzujú na aktivity, ktoré boli v našich komunitných centrách v minulosti realizované a zameriavali sa na motiváciu žien pre zlepšenie ich života. Aktivity sú primárne zamerané na posilňovanie účastníčok formou vytvárania ich vlastného priestoru. Ony samy určujú, aké aktivity sa v kluboch budú realizovať, na aké témy sa bude diskutovať. Môže ísť o spoločné varenie, spoločný čas na oddych pri šálke kávy, prizvanie kaderničky, organizácia vzdelávania v nejakej oblasti, bazár šatstva alebo iných tovarov a pod. Náplň stretnutia je úplne na ich výbere.

Naším cieľom v tejto aktivite je však hlavne posilnenie žien (z MRK) tak, že podporíme ich vlastné sociálne siete v komunite, rozvíjanie ženských priateľstiev a spolupatričnosti. Je vhodné podporovať ich v zdieľaní svojich problémov a ich riešení. Chceme podporiť nielen priateľstvá medzi ženami rovnakého veku, ale aj medzigeneračné vzťahy. Celá aktivita má charakter stimulačného programu pre svojpomoc, sebareflexiu a sebarozvoj a podporu pozitívnych sociálnych vzťahov (nielen) medzi ženami v komunite.

Reflexia:

Podporiť ženy v tom, aby využili priestor na rozhodovanie o svojom čase, aby realizovali svoje voľby a rozvíjali spoluprácu.

Ak je to vhodné, reflexia môže byť aj formalizovaná – orientuje sa na zážitok vlastného rozhodovania a spolupráce s inými ženami pri naplňovaní svojich predstáv.

PRÁCA S PRÍBEHMI

AKO VZNIKLI PRÍBEHY

„Za dávnych čias ľudia sedeli pri ohni a rozprávali sa. Postupne, ako sa rodina rozrastala, zväčšoval sa aj počet ľudí sediacich pri ohni. Každý povedal nejaký zážitok z dňa, pocit, príbeh. A takto sa ľudia počúvali, smiali sa, radili si, lutovali sa alebo si poradili. Predstavte si, že uprostred nášho kruhu je oheň, okolo ktorého si môžeme posadať a povedať si nové príbehy. Pozvite aj vašich známych a priateľov. Prichádzate, aby ste počúvali, ale aj aby ste rozprávali. Nieкто tieto zaujímavé príbehy pravdivé alebo vymyslené zapíše a možno vydá aj knihu.

Takto vznikali ľudové rozprávky – ľudia si ich vymýšľali, dotvárali, až ich nieкто zapísal a neskôr vydal knihu, ktorú si ľudia kúpili, čítali doma...”

Ciel: porozumieť príbehu ako nástroju zdieľania emócií, skúseností a poučenia, porozumieť príbehu využívajúceho fantáziu a obrazný jazyk na pomoc pre porozumenie druhým a sebe

Materiál: vytlačený text o tom, ako vznikajú príbehy

Trvanie: 30 min.

Inštrukcia:

Vyzveme účastníčky, aby si spoločne vypočuli, čo je to príbeh, a porozprávali sa o tom.

Priebeh:

Prečítajte si spoločne pripravený text (precvičenie čítania a spolupráce, podpora skupinovej dynamiky). Vyzveme účastníčky, aby zdieľali svoje skúsenosti s tým, ako/či im nieкто (v detstve) rozprával príbehy. Môžeme si pospomínať na niektoré. Debatujeme o tom, akú podobu môžu mať príbehy – rozprávané príhody, rozprávky, piesne.

Môžeme si pomôcť otázkami: Aký príbeh/rozprávku/pieseň si pamätáte? Poznáte ju ešte dobe? O čom bola? Čo sa vám na nej páčilo?

Reflexia:

V reflexii sa zameriame na vnímanie vlastnej skúsenosti a snahu porozumieť skúsenosti iných. Môžeme podporiť aj učenie – sumarizujeme naučené – čo je príbeh, na čo je príbeh... Ťažisko reflexie sa však viaže k zdieľaniu hodnoty príbehov pre účastníčky. Lektorky zdieľajú tiež.

KNIHA MARTA A JONATÁN (SÉRIA AKTIVÍT NA ROZVOJ KOMPETENCIÍ)

Aktivity boli realizované v rámci celodenného workshopu. Je však možné rozdeliť ich aj na jednotlivé aktivity.

Aktivita sa skladá z viacerých na seba nadväzujúcich častí. Pri každej z nich uvádzame ciele, priebeh a reflexiu osobitne:

1. SPOLOČNÉ ČÍTANIE TEXTU

Ciel: precvičiť si čítanie, precvičiť si čítanie s porozumením, spoločné zdieľanie v skupine, podpora spolupráce

Materiál: kniha Marta a Jonatán (viacero výtlačkov podľa počtu účastníčok)

Trvanie: rôzne, v závislosti od skupiny

Inštrukcia:

Informujeme účastníčky, že budeme spoločne čítať príbeh a požiadame ich o vzájomnú podporu a sústredenie, vyzveme ich, aby sa snažili čo najviac z prečítaného si zapamätať.

Pribeh:

Rozdáme knihy každej účastníčke (alternatíva: kniha koluje, ale výhodou viacerých kníh je možnosť sledovať text počas čítania inou osobou). V čítaní sa účastníčky striedajú. Môže (ale nemusí) začať lektorka. Môžeme sa vystriedať viackrát (alternatíva: číta jedna osoba a ostatné počúvajú a sústredia sa na príbeh).

Reflexia:

Po prečítaní necháme priestor na ventiláciu a relaxáciu, vyzveme účastníčky, aby zdieľali, čo sa im páčilo/nepáčilo, čo sa im zdalo ťažké/nezrozumiteľné, vytvoríme priestor na otázky. Zameriame sa na možnosť vyjadriť vlastný dojem a podporu bezpečného prostredia pre zdieľanie. Snažíme sa vzájomne si pomáhať. Na záver si môžeme príbeh spoločne pripomenúť. Nezabudneme oceniť prácu a spoluprácu.

2. HRA NA PORADIE

Ciel: podporiť porozumenie textu, rozvíjať slovnú zásobu a schopnosť komunikovať, podporiť spoluprácu a vzájomnú pomoc

Materiál: vytlačené vety z príbehu Marta a Jonatán – vytlačené a rozstrihané texty sú poprehadzované, jeden lístoček je bez textu

Trvanie: rôzne, v závislosti od skupiny

Inštrukcia:

Rozložíme lístočky na plochu (na stôl alebo na zem) tak, aby ich všetky účastníčky videli. Poprosíme účastníčky, aby spoločne zoradili lístočky tak, ako po sebe nasledovali v texte. Pomôžeme si otázkami: Čo bolo skôr? Čo bolo potom? Čo nasledovalo? Čo bolo nakoniec? Prázdny lístoček dáme na koniec a vyzveme účastníčky, aby vymysleli, ako by mohol príbeh pokračovať.

Pribeh:

Účastníčky spoločne vytvárajú poradie, a tým vlastne rekonštruujú príbeh. Podporujeme ich prácu, oceňujeme, využívame humor (pozor – nekomentujeme výkon účastníčok, humor má priestor hlavne pri vymýšľaní pokračovania príbehu).

Reflexia: Necháme priestor na ventiláciu a relaxáciu. Vyzveme účastníčky, aby zdieľali, čo sa im páčilo, čo im prekážalo, čo bolo ťažké a ako si s tým poradili, zameriame pozornosť aj na priebeh spolupráce – čo sa ukázalo ako užitočné, čo naopak. Oceníme ich prácu.

3. DISKUSIA O POCITOCH

Ciel: rozvoj emocionálnej inteligencie, reflexia a schopnosť pomenovať pocity druhých a vlastné, podpora empatie a spolupráce

Materiál: kniha Marta a Jonatán (aby mali účastníčky k dispozícii text a ilustrácie na nahliadnutie)

Inštrukcia:

Vyzveme účastníčky, aby premýšľali o tom, aké mali Marta a Jonatán v knihe pocity, ako sa cítili. Necháme účastníčky pomenovať pocity, ktoré rozoznali. Pridá sa aj lektorka a môže pomenovať niektoré aj ona (boli smutní, osamelí, spokojní, zviazaní, vystrašení, prekvapení, šťastní, zamilovaní, mali radosť, hlad, hnev...).

Priebeh:

Účastníčky pomenujú pocity, ktoré rozoznali, lektorka/lektorky pridajú svoje videnie. Venujeme čas tomu, aby sme sa uistili, či rozumieme pomenovaným pocitom rovnako – Čo to znamená, ak sa niekto takto cíti? Ako sa tvári? Podľa čoho môžem rozoznať, že sa niekto takto cíti?

Venujeme pozornosť aj vlastnej skúsenosti – Cítili sme sa niekedy takto? Aké to bolo? Čo som s tým robila?

Môžeme sa opýtať aj na to, o čom bola táto kniha – nielen príbeh, ale aj „o čom vypovedal“ (o živote, vzťahoch, láske, starostlivosti o druhých, delení sa, priateľstve a dôvere...).

Môžeme si pomôcť aj otázkami:

- + Aké to je byť s niekým neznámym v spoločnej situácii?
- + Ako sa cítim, keď nemám na výber, musím niečo urobiť, aj keď nechcem, som chytená do pasce, nemám moc nad svojím životom?
- + Ako sa cítim, keď sa podelím o jedlo, vec, radosť, starosť?
- + Ako sa cítili, keď priletel vták? Kedy sa bojíme my?
- + Ako nás spájajú spoločne zažité pocity?
- + Čo nás zväzuje? Aké to je, keď nás nič nezväzuje?
- + Sme slobodné?
- + Rozhodli ste sa byť s vaším mužom, alebo niekto rozhodol za vás?
- + Aké to je mať viac pocitov naraz? Môžeme mať strach i radosť zároveň?

Reflexia:

Reflexia je zameraná na zdieľanie vlastných emócií. To samo osebe je nesmierne náročné. Necháme preto priestor aj na ventiláciu – vyjadríme porozumenie, že nie je ľahké hovoriť o vlastných pocitoch. Oceníme ochotu zdieľať a podporovať sa navzájom. Môžeme účastníčky podporiť

aj v tom, aby premýšľali, načo/prečo je dobré rozumieť tomu, čo cítim, a vedieť o tom hovoriť. Podporíme ich vo vzťahoch dôvery a priateľstva medzi nimi (a inými ľuďmi).

4. DISKUSIA O PROTIKLADOCH

Ciel: rozvoj slovnej zásoby, podpora reflexivity, podpora spolupráce

Materiál:

kartičky s napísanými protikladmi (na každej kartičke len jedno slovo/slovné spojenie); protiklady sú inšpirované príbehom: dobrý/zlý, malý/veľký, vpravo/vľavo, radosť/smútok, slobodný/zviazaný, hladný/sýty, sám/spolu, láska/nenávisť, strach/odvaha atď.; počet kartičiek je rovnaký ako počet účastníčok; kartičky sú dostatočne veľké, aby ich bolo možné aj z diaľky prečítať (cca A5)

Trvanie: rôzne, v závislosti od skupiny

Inštrukcia:

Vysvetlíme účastníckam, čo sú protiklady (slová, ktoré znamenajú opak), uvedieme aj príklady (môžeme práve tie, ktoré máme pripravené). Vyzveme účastníčky, aby si vzali každá jednu kartičku a následne sa pokúsili nájsť tú osobu, ktorá drží protiklad k tej, ktorú drží ona.

Priebeh:

Stojíme spoločne (účastníčky aj lektorka/lektorky) v strede miestnosti a každá z nás má jednu kartičku, ktorú drží pred sebou. Po odštartovaní sa každý snaží nájsť svoj protiklad (napr. malý hľadá veľkého, hladný sýteho, láska nenávisť a pod.). Hra je rýchla a dynamická, dávame pozor, aby nedošlo k úrazu a podporujeme zábavu.

Reflexia:

Necháme priestor na ventiláciu a zdieľanie zážitku z dynamickej aktivity. Následne oceníme zapojenie. Bavíme sa o tom, čo bolo na aktivite zaujímavé, čo sa nám páčilo, čo bolo náročné, ako sa s tým vysporiadali. Oceníme ich opatrnosť a ohľaduplnosť voči druhým pri aktivite. Snažíme sa podporiť účastníčky v tom, ako využívajú rozoznávanie protikladov. Reflektujeme aj to, že protiklady sú akoby hranicami javu a debatujeme, či je niečo medzitým. Existujú „odtienky“ na spektre protikladných javov? Načo/prečo je fajn vyznať sa v tom?

5. SPOLOČNÁ REFLEXIA A ZDIEĽANIE

Ciel: ukončenie, sumarizácia, reflexia, rozvoj schopnosti formulovať vlastný názor, rozvoj oceňovania druhých, podpora skupinovej dynamiky a vzťahov v skupine, plán ďalších aktivít

Materiál: nepotrebujeme

Trvanie: min. 20 min.

Inštrukcia:

vyzveme účastníčky, aby si spomenuli, čo sa v daný deň udialo, čo sme robili, ako sa nám to darilo, podporíme ich v tom, aby vyjadrili nielen udalosti, ale aj vlastné prežívanie.

Priebeh:

Posadíme sa do kruhu a vyzveme účastníčky, aby sme si pospomínali na celý deň a porozprávali sa o ňom. Čo sa im páčilo, čo sa naučili, čo ich zaujalo a pod. Vyzveme ich aj na zdieľanie toho, čo si všimli u ostatných a čo ich na tom zaujalo. Môžeme sa venovať aj tomu, čo sa im páčilo (na aktivitách, na konaní alebo rozprávaní druhých). Vyzveme ich, aby ocenili niečo samy na sebe.

- + Čo sa mi páčilo na aktivitách?
- + Čo sa mi páčilo na druhých?
- + Čo sa mi darilo?
- + Čo som sa naučila?

Reflexia:

V reflexii sa zameriame na ocenenie. Podporíme účastníčky, aby ocenili nielen ostatné, ale aj samy seba. Môžeme explicitne pomenovať, aké je to ťažké, ako sa cítia, ak ostatné o nich hovoria pekné veci, ako sa cítia, ak hovoria o sebe samej pekné veci.

KNIHA PRÍBEHY NA DOBRÚ NOC PRE REBELKY 2 – CARMEN

Ciel: precvičenie čítania s porozumením, poučenie o životnom príbehu Carmen, podpora autonómie v rozhodovaní, reflexia slobody vo vlastnom živote, možnosť voľby v živote

Materiál: kópia príbehu Carmen z knihy Príbehy na dobrú noc pre rebelky 2, video – dobové vystúpenie Carmen Amayo (<https://www.youtube.com/watch?v=LToBHmnN2L8> (Hollywood 1941))

Inštrukcia:

Prečítame si príbeh Carmen a budeme sa o ňom rozprávať. Zaujímá nás, čo si o tom myslíte. Pozrieme si aj video.

Priebeh:

Aktivita sa odohráva v dvoch etapách – diskusia o texte a diskusia o videu.

Lektorka prečíta celý text a následne čítajú účastníčky jednotlivé odseky. Po každom odseku prebehne diskusia v reakciách na otázky:

Prvý odsek: Bojíte sa búrky? Myslíte si, že sa pri búrke stávajú nejaké nadprirodzené veci? Videli ste už tancovať flamenco?

Druhý odsek: Kto vo vašom okolí si robí veci „po svojom“? Máte ho zato radi? Či naopak? Majú ho/ju radi ostatní? Čo si myslíte o dodržiavaní pravidiel? Prečo podľa vás dali Carmen prezývku „Kapitánka“?

Tretí odsek: Jej tanec jej priniesol slávu a peniaze. Poznáte nejakého umelca, ktorý sa živí umením? Starajú sa teraz deti o svojich rodičov?

Štvrtý odsek: Carmen bola rómska kráľovná. Poznáte nejakého významného Róma? Nejakú Rómku? Komu ešte hovoria rómsky kráľ?

Nasleduje spoločné sledovanie videa a diskusia o ňom. Môžeme debatu otvoriť aj citátom z knihy: „Nohavice neodpúšťajú: ukážu každú chybu a nedajú vám nič, čoho by ste sa mohli držať.“

Spoločne sa rozprávame o tom, aká asi Carmen bola, aké mala vlastnosti. Možné otázky: Prečo Carmen tancovala v nohaviciach? Čo si o tom mysleli ľudia? Čo to znamená, keď sa povie „držať sa ženskej sukne“? Čo radi nosíte vy – nohavice či sukne? Je podľa vás sukňa stále symbolom ženy? Prečo?

Reflexia:

V reflexii oceníme prácu účastníčok a ich ochotu zdieľať svoje názory s druhými. V rozhovore sa zameriame na diskusiu o spoločenských pravidlách, bavíme sa aj o tom, kedy majú pravidlá zmysel a kedy nie. Diskutujeme o tom, ktoré pravidlá musíme dodržiavať a prekáža nám to. Kedy je to dobré, ak niekto robí veci „po svojom“ a kedy nie? Čo by sme potrebovali, aby sme mohli robiť veci „po svojom“? Čo nám v tom bráni? Čo nám to umožňuje? Prečo je dobré, ak nás majú ľudia radi? Sú situácie, keď nám to bráni v tom, aby sme robili veci „po svojom“? Smerujeme reflexiu k formulovaniu vlastných predstáv o živote, podporíme schopnosť rozlišovať vlastné predstavy a očakávania druhých. Reflexiu smerujeme aj k oceneniu otvorenosti a dôvery.

KNIHA KVAPKY NA KAMENI – BOHUSLAVA KECKOVÁ

Cieľ:

precvičiť čítanie s porozumením, orientáciu v texte a vyhľadávanie informácií v texte; podporiť účastníčky v tom, aby vedeli pomenovať prekážky a vnímali, čo/kto je ich zdrojom, uvedomiť si predsudky ako zdroj prekážok, posilniť schopnosť účastníčok nepodliehať prekážkam, podporiť účastníčky v reflektovaní vlastných zdrojov pre prekonávanie prekážok; etnické a rodové scitlivenie

Materiál: kniha Kvapky na kameni – kópia textu o Bohuslave Keckovej, počet kópií podľa počtu účastníčok

Trvanie: rôzne, v závislosti od skupiny

Inštrukcia:

Prečítame si príbeh jednej ženy, ktorá sa volá Bohuslava Kecková. Musela prekonať vo svojom živote veľa prekážok. Skúsime v texte nájsť, aké prekážky prekonala, aby dosiahla, po čom túžila.

Priebeh:

Prečítame text (môžeme spoločne – striedať sa, alebo číta len jedna osoba). Po prečítaní vyzveme účastníčky, aby si spomenuli, aké prekážky musela Bohuslava prekonať. Pracujeme s textom. Účastníčky menujú jednotlivé prekážky, lektorky sa môžu pridať, ale nechávajú priestor. Napríklad: ženy nemohli študovať; predsudky voči ženám – nie sú dosť múdre, malý mozog...; musela byť vždy lepšia ako všetci ostatní, aby dokázala, že na to má; ani škola jej nepomohla získať prácu v Prahe; odchod do zahraničia; nutnosť získať si dôveru v neznámom prostredí; pracovať

pod tlakom, že „prídem o hlavu“; naučiť sa cudzí jazyk; prispôbiť sa novej kultúre. Odpovede si môžeme napísať na papier tak, aby ich všetky videli.

V ďalšom kroku vyzveme účastníčky, aby zdieľali vlastné skúsenosti s prekážkami – porozprávajme sa o vlastných skúsenostiach, premostíme do našich životov: Máme skúsenosť s predsudkami? Choval sa k vám niekto inak len preto, že ste žena alebo Rómka? Museli ste niekedy začínať v novom prostredí? V práci, rodine, meste? Aké to bolo?

Diskutujeme aj o spôsoboch, ako im čelia: S kým máte dôverný vzťah? Ako ste ho budovali? Poznáte niekoho, kto musel odísť do zahraničia, aby sa presadil? Aké to je učiť sa nový jazyk? Rozprávať so všetkými nie materinským jazykom? Zažili ste, že ste museli dokázať, že na niečo máte? Museli ste prekonať nedôveru druhých? Ako sa vám to podarilo?

Reflexia:

V reflexii sa zameriame na viacero oblastí: na zdroje prekážok vrátane tých, ktoré pochádzajú z predsudkov, z nedostatku príležitostí a pod; na spôsoby zvládania alebo dokonca prekonávania prekážok (vlastným úsilím, s pomocou druhých – koho?); na posilnenie vedomia, že s pomocou druhých a vzťahov s druhými vieme zvládať viac, je tiež dôležité uvedomiť si, že o pomoc môžeme aj požiadať, nemusíme len čakať a premýšľať, ako o ňu požiadame; na vlastné zdroje, ktoré nám pomáhajú (povaha, talent, schopnosti...). Významným priestorom pre reflexiu je samotná téma predsudkov – ich zdroje, podoby, spôsoby, ako nás obmedzujú, ale aj to, aké máme predsudky my samy a čo môžu spôsobiť (nám alebo druhým).

/ Použité zdroje

1. BOSÁ, M. 2022. Dôstojnosť v kontexte relacionistickej etiky. In. Zuzana Havrdová (ed.) *Dôstojnosť, reflexe a participace v praxi zdravotných a sociálnych služieb*. Praha: FHS UK, s. 11 – 28. (e-kniha), Dostupná z: https://fhs.cuni.cz/FHS-2927-version1-havrdova_dustojnost_reflexe_participace.pdf
2. Bosá, M. a A. Jesenková. 2022. Analýza rozhovorov o pracovnej skúsenosti žien z marginalizovaných rómskych komunít. In: UPre ženy: postavenie a empowerment žien vo vybraných marginalizovaných rómskych komunitách Dobšiná, Veľký Krtíš a Luník IX – Záverečná správa z kvalitatívneho výskumu. Karpatská nadácia. s. 38-64.
3. BOSÁ, M. 2020. *Metodická príručka pre prácu s (rómskymi) ženami*. Bratislava: Človek v ohrození, n. o.
4. BOSÁ, M. a kol. 2013. Rodové štúdiá v sociálnej práci. Prešov: Filozofická fakulta Prešovskej univerzity.
5. BROWN, L. Attributes of a Powerful Person (online), dostupné na: <http://www.drlau-rabrown.com/media/PowerfulPerson.pdf>
6. COLLINS, S. 2015. *The Core of Care Ethics*. New York: Palgrave Macmillan
7. DOMINELLI, Lena. 2002. *Feminist Social Work. Theory and Practice*. New York: Plagrave.
8. EVANS, K., KINCADE, E., A., SEEM, S., R. 2010. Introduction to Feminist Therapy. Strategies for Social and Individual Change. SAGE Publications.
9. FILADELFIOVÁ, J. [s. a.]. Rodová spravodlivosť [online]. In: *Glosár rodovej terminológie*. Bratislava: Aspekt, OSF, UNIFEM, EKS. Aktualizované: 2005-05-03. [cit. 2011-08-20]. Dostupné na: <<http://glosar.aspekt.sk/default.aspx?smi=1&ami=1&vid=96>>.
10. FILADELFIOVÁ, J., VRANOVÁ, Z. [s. a.]. Rodová rovnosť/nerovnosť [online]. In: *Glosár rodovej terminológie*. Bratislava: Aspekt, OSF, UNIFEM, EKS. Aktualizované: 2006-06-14. [cit. 2011-08-20]. Dostupné na: <<http://glosar.aspekt.sk/default.aspx?smi=1&ami=1<r=r&vid=175>>.
11. *Glosár rodovej terminológie* [online]. Bratislava: Aspekt, OSF, UNIFEM, EKS. Dostupné na: <<http://glosar.aspekt.sk/>>.
12. HARDING, S. 1986. *The Science Question in Feminism*. New York: Cornell University Press.
13. KICZKOVÁ, Z. [s.a.]a. *Rod* [online]. In *Glosár rodovej terminológie*. Bratislava: Aspekt, OSF, UNIFEM, EKS. [cit. 2009-12-20]. Dostupné na: <<http://glosar.aspekt.sk/default.aspx?smi=1&ami=1<r=r&vid=173>>.

14. KICZKOVÁ, Z. [s.a]b. **Rodové normy** [online]. In *Glosár rodovej terminológie*. Bratislava: Aspekt, OSF, UNIFEM, EKS. [cit. 2009-11-11]. Dostupné na: <<http://glosar.aspekt.sk/default.aspx?ami=1&smi=1&vid=117>>.
15. KICZKOVÁ, Z. [s.a]c. **Rodová citlivosť** [online]. In *Glosár rodovej terminológie*. Bratislava: Aspekt, OSF, UNIFEM, EKS. Dostupné na: <<http://glosar.aspekt.sk/default.aspx?smi=1&ami=1<r=r&vid=174>>.
16. PILCHER, J., WHELEHAN, I. 2004. **50 Key Concepts in Gender Studies**. London: Sage.
17. PORUBÄNOVÁ, S. [s. a.]a. **Rodové predsudky** [online]. In *Glosár rodovej terminológie*. Bratislava: Aspekt, OSF, UNIFEM, EKS. [cit. 2009-03-20]. Dostupné na: <<http://glosar.aspekt.sk/default.aspx?smi=1&ami=1<r=r&vid=62>>. 242
18. PORUBÄNOVÁ, S. [s. a.]c. **Rodová slepota** [online]. In *Glosár rodovej terminológie*. Bratislava: Aspekt, OSF, UNIFEM, EKS. [cit. 2007-02-18]. Dostupné na: <<http://glosar.aspekt.sk/default.aspx?smi=1&ami=1<r=r&vid=95>>.
19. Sevenhuijsen, Selma. Starostlivosť bez hierarchie, *Aspekt*, 1999. č. 2, s. 118 – 120. ISSN 1336-099X.
20. Smetáčková, Irena (ed.). 2006. **Příručka pro genderově citlivé výchovné poradenství**. 1. vyd. Praha: Otevřená společnost o.p.s, 78 s.
21. ŠTĚPÁNEK, 1996. Sociální normy, In. PETRUSEK et al. **Velký sociologický slovník**, Praha: Karolinum, 1996, s. 695
22. Tomek, Ivan. 1996. Stereotyp. In PETRUSEK, Miloslav a kol. **Velký sociologický slovník**. Praha: Karolinum, s. 1229 – 1230.
23. TRONTO, J. C. **Moral Boundaries. A political Argument for an Ethic of Care**. New York: Routledge, 1993.
24. Tronto, J. C. **Caring democracy. Markets, Equality, and Justice**. New York: New York University Press, 2013. ISBN 9780814782781.
25. VLÁČIL, J. 1996. Role. In PETRUSEK, Miloslav a kol. **Velký sociologický slovník**. Praha: Karolinum, s. 943.
26. Málková, G. 2009. **Zprostředkované učení**. Praha: Portál 2009.
27. Payne, R. K. 2013. **Framework for understanding poverty. A Cognitive Approach**. AHA! Process. inc. Publishing.
28. Payne, R. K., DeVol, P., Dreussi Smith, R. 2010. **Mosty z chudoby**. Bratislava: Equilibria.

KNIHY NA PRÁCU S TEXTOM:

1. Petr Horáček: Marta a Jonatán. Bratislava: Čítajme spolu, 2019.
2. Elena Favilli a Francesca Cavallo. Príbehy na dobrú noc pre rebelky 2. Bratislava: Albatros, 2018.
3. Monika Kompaníková a Kamila Musilová (eds.) Kvapky na kameni. Bratislava: Albatros, 2019.

**Metodika pre prácu so ženami čeliacimi sociálnemu vylúčeniu
východiská – princípy – aktivity**

VYDAVATEL: Človek v ohrození, n. o.

ROK VYDANIA: 2024

ISBN: 978-80-89817-79-5



Človek v ohrození

Baštová 343/5

811 03 Bratislava

www.clovekvohrozeni.sk



**Spoločným úsilím k zelenej,
konkurencieschopnej a inkluzívnej Európe.**

Metodická príručka vznikla v rámci projektu Rodová rovnosť pre rómske komunity. Projekt získal grant z Nórska v sume 186 166 eur a bol spolufinancovaný v sume 27 925 eur príspevkom zo štátneho rozpočtu Slovenskej republiky. Cieľom projektu je zvýšenie povedomia o rodovej rovnosti a posilnenie žien v marginalizovaných rómskych komunitách a narúšanie rodových stereotypov a predsudkov medzi študentkami a študentmi základných a stredných škôl.

Ak sa chcete dozvedieť viac o programoch a projektoch financovaných z Nórskeho grantu na Slovensku, navštívte stránku www.norwaygrants.sk.