

2020-1-DE02-KA227-ADU-008006



**Co-funded by
the European Union**

Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni podpore vsebini, ki izraža le stališča avtorjev, in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih ta publikacija vsebuje.



This license lets others distribute, remix, adapt, and build upon your work, even commercially, as long as they credit you for the original creation. This is the most accommodating of licenses offered. Recommended for maximum dissemination

Priročnik

Vsebina

Prvi del: Kontekst, dejstva in pridobljene izkušnje.....	3
Predgovor	3
2 Nekaj ugotovitev o položaju in potrebah migrantk	5
3 Predstavitev projektnih rezultatov	6
4 Pred delavnicami: udeleženke in njihova pričakovanja	8
5 Delavnice Creative Fem Power – pogledi partnerjev.....	12
5.1 Eksplorativna delavnica.....	12
5.2 Delavnica učenja jezika	18
5.3 Delavnica iskanja zaposlitve	21
6 Rezultati delavnic	29
7 Vpliv na udeleženke.....	31
8 Vpliv na mentorje in partnerske organizacije	34
9 Spoznanja – pogledi partnerjev	37
10 Sklep.....	39
Drugi del: Komentarij kreativnih metod.....	40
Uvod	40
Dejavnosti za eksplorativno delavnico:	41
Morje pravil	41
Igra z imeni	42
Čarobno milo	43
Pozitiven pogled an druge	44
Poglej levo, zamenjaj mesto	45
Krožno ploskanje	46
Zajček, zajček, zajček	47
Aktivnosti za učenje jezika:.....	48
Najljubše besede in stvari, ki so mi všeč	48
Onomatopoetske besede	49
Skupinska poezija, zgodbe in igre	50
Sprejemanje in zavračanje.....	51
Imaginarna darila.....	52
Aktivnosti za iskanje zaposlitve:	53
Koncentracija	53
Skupne oblike in ritem	54
Neverbalna komunikacija	56
Aktivnosti za afirmacijo:	58
Ustvarjanje svojega superjunaka	58
Tehnike kipov.....	59

Prvi del: Kontekst, dejstva in pridobljene izkušnje

Predgovor

V projektu Creative Fem Power so sodelovali štirje partnerji iz Nemčije (Sophia::Akademie GmbH, Düsseldorf), Finske (Teatterimuseo, Helsinki), Italije (Eurocultura, Vicenza) in Slovenije (Društvo DISORA, Maribor).

Vsi partnerji so se projektu Creative Fem Power pridružili s predhodnimi izkušnjami pri delu z migranti in migrantkami kot posebej prikrajšano skupino na področju vključevanja v družbo. Evropska komisija prepoznava, da sta obvladovanje jezika države gostiteljice in dostop do njenega trga dela dva ključna koraka v procesu vključevanja migrantov. Vendar se migrantke zaradi svojih številnih vlog kot matere, žene in gospodinje soočajo s posebnimi izzivi pri doseganju teh dveh bistvenih ciljev. Zaradi dejstva, da pogosto prihajajo iz tradicionalnih družb, kjer so ženske vloge v veliki meri določene vnaprej in omejene na gospodinjstvo, je njihov izziv pri vključevanju še večji. Zato njihove možnosti za učenje jezika države gostiteljice in iskanje zaposlitve niso tako dobre kot pri moških migrantih. To potrjujejo tudi raziskave.

Iz naše izobraževalne prakse in izkušenj lahko potrdimo, da je izobraževanje in vključevanje migrantk zahteven proces, ki predstavlja poseben sklop izzivov tako za izobraževalce kot za migrantke. Kot izobraževalci in organizacije, ki se posvečajo izobraževanju in pomoči ljudem, smo čutili osebno in poklicno potrebo, da se s tem izzivom spoprimemo po svojih najboljših močeh. Odločili smo se uporabiti kreativnost kot orodje za komunikacijo, izobraževanje in opolnomočenje, saj presega besede, jezik, kulturno identiteto ali ideologijo. Je najosnovnejši skupni imenovalac človeškega izražanja, ki je na voljo vsakomur, ki ima priložnost, da ga odkrije v sebi.

Nastala je zamisel za učni načrt, ki temelji na kreativnosti, za sklop štirih delavnic, ki se med seboj dopolnjujejo, vendar jih je mogoče uporabiti tudi ločeno, če to zahtevajo razmere. Namen delavnic je odkriti in afirmirati (potrditi, utrditi) talente in kreativni potencial migrantk, jih naučiti nekaj uporabnih spretnosti in strategij, ki bodo izboljšale njihove sposobnosti učenje jezika in iskanje zaposlitve, ter, kar je morda najpomembnejše, jim omogočiti, da v polni meri izkoristijo svojo kreativnost in spretnosti.

Z uporabo kreativnih metod smo želeli okrepiti dialog z migrantkami, da bi izvedeli več o njihovih življenjskih ciljih in motivaciji ter dvomih in strahovih, ki jih imajo glede življenja v državi gostiteljici. Pri tem smo želeli najti in preizkusiti dovolj preproste kreativne metode, ki bodo nam in drugim izobraževalcem odraslih omogočile, da jih opolnomočimo in usmerimo k njihovim ciljem.

Drugi cilj je bil spodbuditi in motivirati umetnike, da bi sledili našemu zgledu in uporabili svoje kreativne in umetniške sposobnosti ter pomagali migrantkam odkriti in potrditi njihove talente in sposobnosti. Verjamemo, da lahko učenje, podprto s kreativnimi in umetniškimi metodami, močno izboljša sposobnost vključevanja migrantk, sodelovanje umetnikov pa lahko te metode naredi še bolj učinkovite.

Hkrati smo želeli poudariti pomen kreativnosti v kontekstu vključevanja migrantk in izobraževanja ranljivih skupin na splošno.

In končno, želeli smo izkoristiti mednarodno naravo in doseg našega partnerstva za širjenje zavesti o pomenu bolj usklajenega in enotnega pristopa k vključevanju migrantov. To je še posebej pomembno, ko govorimo o migrantkah, saj je zgodba o vključevanju migrantk tudi zgodba o enakosti spolov, človekovih pravicah in opolnomočenju mater kot tistih, ki so v prvi vrsti odgovorne za vzgojo otrok in mladostnikov.

1 Pregled projektnih aktivnosti

Projekt Creative Fem Power se je izvajal 24 mesecev, od marca 2021 do konca februarja 2023. Partnerstvo so sestavljale štiri organizacije iz Nemčije, Italije, Finske in Slovenije. Partnerji smo se razlikovali po velikosti, obsegu in naravi svojih dejavnosti, kljub temu pa nas je družila skupna želja raziskati možnosti, ki jih kreativnost prinaša v vedno pomemben in včasih formulaičen proces vključevanja migrantov.

Za dokončanje vseh projektnih nalog in doseganje zelenih rezultatov smo partnerji izvedli več nalog, ki smo si jih enakovredno razdelili. V nadaljevanju podajamo kratek pregled glavnih faz in dejavnosti, da bi bralcu omogočili razumevanje načrtovanja, sodelovanja in dela, ki je bilo vloženo v oblikovanje rezultatov projekta. Predstavljeni so v kronološkem zaporedju.

Raziskova o potreb migrantk

Čeprav smo na splošno razumeli izzive, s katerimi se soočajo migrantke po prihodu v državo gostiteljico, smo želeli poglobiti svoje razumevanje in si ustvariti čim bolj celovito sliko teh izzivov. Vsak partner je poskušal opisati potrebe migrantk s svojega zornega kota, predvsem na podlagi izkušenj, pridobljenih pri delu z migrantkami v preteklosti, ter z raziskovanjem različnih publikacij o izobraževanju odraslih in znanstvenih člankov. Vsak partner je pripravil povzetek svojih ugotovitev, ki smo ga uporabili kot smernice za pripravo in izvajanje prihodnjih dejavnosti.

Priprava učnih načrtov delavnic

Med razvijanjem projektne ideje smo se odločili, da bomo pripravili štiri ločene, vendar povezane delavnice. Glede na izkušnje in znanje partnerjev je bil vsak partner zadolžen za razvoj ene delavnice.

Iskanje migrantk

Nato je vsak partner poiskal skupino migrantk, ki so bile pripravljene sodelovati v projektu, in sicer na štirih delavnicah, ki smo jih zasnovali. To je bil za vsakega partnerja drugačen izziv, saj se je število migrantk, do katerih smo imeli dostop, zelo razlikovalo. Za dogovarjanje o srečanjih s potencialnimi

kandidatkami smo uporabili svoje poklicne in včasih tudi osebne stike. Jasno smo predstavili cilje in dejavnosti projekta. Včasih so bila potrebna dodatna srečanja, vendar smo na koncu vsi našli svoje udeleženke.

Izvedba delavnic

V vsaki partnerski državi smo s predhodno izbranimi migrantkami preizkusili vse štiri učne načrte delavnic. Pri vsaki delavnici smo natančno upoštevali pripravljen program z nekaj manjšimi spremembami zaradi posebnih okoliščin, s katerimi se je soočal vsak partner glede na znanje, sposobnosti in motivacijo sodelujočih migrantk. Delavnice so bile izvedene v razponu nekaj mesecev konec leta 2021 in v prvi polovici leta 2022. Vsak partner je tempo in trajanje delavnic prilagodil precej natrpanim urnikom migrantk, ki so morale obiskovati jezikovne tečaje in druge integracijske dejavnosti, hkrati pa so v skladu s svojimi tradicionalnimi vlogami skrbele za svoje družine.

Priprava rezultatov projekta

Ko smo zaključili delavnice, opravili zaključne intervjuje in zbrali informacije o evalvaciji, smo učne načrte delavnic izboljšali. Pripravili smo tudi priročnik, ki ga imate pred seboj, in v katerem so na kratko opisani rezultati projekta, vplivi na vse udeleženke in pridobljena spoznanja, v upanju, da bo motiviral, navdihnil in usmerjal prihodnje uporabnike rezultatov projekta Creative Fem Power. Priročnik vsebuje tudi zbirko različnih kreativnih metod, ki so bile uporabljene pri izvajanju delavnic, in nekaj predlaganih metod, ki jih lahko prihodnji uporabniki dodajo svojim dejavnostim.

2 Nekaj ugotovitev o položaju in potrebah migrantk

Vse partnerske države (Italija, Slovenija, Finska in Nemčija) se soočajo z migracijami, čeprav so države izvora migrantov različne. 80 % migrantov, ki vstopijo v Slovenijo, prihaja iz držav nekdanje Jugoslavije. V Italiji večina migrantov izvira iz Romunije, Albanije ali Maroka, v Nemčiji pa je največ migrantov iz Sirije, sledijo Afganistan, Irak in Iran. Priseljenci na Finskem večinoma prihajajo iz Rusije, Turčije in Iraka. Čeprav se države izvora razlikujejo, je mogoče najti podobnosti glede položaja migrantk. Nemčija in Italija sta zabeležili povečanje deleža priseljenc (6 % v Nemčiji) in zdaj ženske predstavljajo približno polovico priseljencev v partnerskih državah.

Še vedno pa so migrantke premalo zastopane na trgu dela. Na Finskem je zaposlena le vsaka druga migrantka. V Sloveniji je bilo na nek način zaposlenih le 20 % migrantk, v nasprotju z 80 % moških migrantov. V Nemčiji se zaposli le 23 % migrantk - v primerjavi z 71 % nemških državljanek. Razlogi za to so različni.

Večinoma se ženske ne morejo vključiti na trg dela, ker morajo skrbeti za otroke ali druge sorodnike. Italija je navedla, da mora v nasprotju s 4 % Italijank 23 % migrantk skrbeti za svoje otroke, ker ni enostavnega dostopa do otroškega varstva. Poleg tega razlike v izobraževalnih sistemih povzročajo razvrednotenje diplom. Posledica tega so neizkoriščene spretnosti in kompetence. Žal so pretekle

delovne izkušnje migrantk pomanjkljivo dokumentirane, kar otežuje prijavo na novo delovno mesto. Pomanjkanje jezikovnega znanja je še ena pomembna ovira pri zaposlovanju in sodelovanju v družbi na splošno. V Nemčiji je končalo integracijski tečaj manj žensk kot moških, kar kaže, da je učenje jezika in spoznavanje kulture pri ženskah pogosto pomanjkljivo. Nezanje jezika ne otežuje le vstopa na trg dela, temveč tudi ovira stike z domačini in vzpostavljanje novih družbenih odnosov.

Migrantke se srečujejo z veliko ovirami, ki jim otežujejo vključevanje. Vendar to pomeni, da obstaja tudi veliko načinov za izboljšanje njihovega položaja. Možna izhodišča so podpora pri iskanju zaposlitve, izobraževanje, zdravje, socialna pripadnost in mreženje, politična vključenost, preprečevanje stanovanjske segregacije in izboljšanje jezikovnega znanja.

3 Predstavitev projektnih rezultatov

V okviru projekta smo pripravili več rezultatov, ki jih bodo lahko uporabili izobraževalci odraslih in druge zainteresirane strani, vključene v integracijo migrantk. Poleg priložnika z opisom motivacije, učinkov, uporabljenih metod in pridobljenih izkušenj smo pripravili tudi učne načrte za štiri tematske delavnice: eksplorativno (raziskovalno) delavnico, delavnico učenja jezika, delavnico iskanja zaposlitve in afirmativno delavnico.

Delavnice so podrobno opisane v posebnih učnih načrtih, ki vsebujejo vaje, navodila, predvidene učne rezultate in nasvete za učitelje. Tukaj predstavljamo kratko utemeljitev vsake od štirih delavnic kot uvod in povabilo, da jih podrobneje preučite in uporabite pri svojem delu z migrantkami.

Eksplorativna delavnica

V projektu smo želeli delati z migrantkami s pomočjo dialoga, z gledališkimi metodami za spodbujanje samozavesti, vključevanja in učenja jezika. Načeloma obstaja več dejavnikov, ki ljudi iz različnih kulturnih okolij združujejo, kot tistih, ki jih razdvajajo.

Poučevanje jezikov je mogoče zlahka združiti z različnimi metodami učenja uprizoritvenih umetnosti. Naši gledališki strokovnjaki so migrante podpirali, jim pomagali in jih spodbujali, da povedo svoje zgodbe; njihovi glasovi so slišani in bodo vidni v družbi. Kakšne misli in občutke imajo? Kaj bi radi povedali in delili z drugimi? To je povečalo njihov občutek samoodločanja in razumevanja novih možnosti, ki jih imajo v novem okolju. Z vključevanjem umetniških izkušenj ter lastnih čustev in spominov migrantov v proces učenja tujega jezika in kulture smo poudarili vključevanje, delovanje in medkulturni dialog. Kot vemo, je jezik pot do kulture.

Na delavnicah smo uporabljali različne metode, kot sta sproščanje in improvizacija. Z igranjem in ustvarjanjem prizorov smo na primer razvijali neverbalno komunikacijo, načine postavljanja lastnih meja ali upoštevanja drugih ljudi ter večšine sodelovanja. Prav tako smo uporabljali vaje za iskanje lastnih prednosti pri prakticiranju situacij iskanja zaposlitve, da bi izboljšali zaposlitvene možnosti. In seveda smo spoznali različne načine pripovedovanja zgodb, na primer s pomočjo poezije in lutkovnega gledališča. Uporabili smo tudi gledališke kostume, da bi ustvarili lik, ki je bil morda povsem različen od vašega lastnega lika. Kako je ta oseba razmišljala, se gibala, govorila in se obnašala? Da bi vadili jezik,

so vse dejavnosti potekale v jeziku države gostiteljice; po potrebi smo uporabili znakovni jezik ali poiskali pomožne besede v lingua franca.

Delavnica učenja jezikov

Pri svojem delu se pogosto srečujemo z migrantkami, ki prekinejo učenje jezika, ker so noseče ali ker se jim zdijo druge družinske obveznosti pomembnejše.

Zato se nam je zdelo pomembno, da pripravimo delavnico, ki bo namenjena migrantkam in v kateri bodo našle priložnost, da se z veseljem in predanostjo ponovno lotijo učenja jezika. S kreativnimi metodami nam je uspelo okrepiti motivacijo na zabaven način. Na ta način je bilo mogoče uresničiti tudi idejo o sodelovanju. Pri tem nam ni šlo toliko za iskanje novih metod za učenje jezika kot za odkrivanje raznolikosti možnosti v novem jeziku in vzpostavljanje osebnega stika. Poudarek je bil tudi na krepitvi samozavesti v zvezi z lastnimi možnostmi.

Naša pričakovanja o večji motivaciji so bila na koncu presežena, saj so se vključene migrantke po tej delavnici na novo odločile za nadaljnje jezikovne tečaje.

Delavnica za iskanje zaposlitve

Za ženske je zaposlitev sinonim za neodvisnost. Za migrantke pomeni tudi več možnosti za širjenje družbenih in prijateljskih mrež, kar je pomemben korak k večji vključenosti v družbo gostiteljico.

Na žalost pa njihovo iskanje zaposlitve pogosto onemogoča nepoznavanje osnovnih pravil iskanja ustreznega delovnega mesta.

Na podlagi teh odzivov se je rodila in razvila zamisel o delavnici "Kreativna orodja za iskanje zaposlitve".

Metode, kot so igranje vlog, gledališko delo in glasba (za postavitev in uporabo glasu), so udeleženkam omogočile, da so se naučile načel komunikacije na razgovoru za službo, jim pomagale spoznati svoje prednosti in slabosti ter okrepile njihovo samozavest. Vključevanje žensk v dejavnosti, ki so vključevale uporabo inovativnih metod usposabljanja pod geslom kreativnosti, da bi jim pomagale odkriti - ali ponovno odkriti - njihove spretnosti, znanje in talente, je privedlo do rezultatov, ki so daleč preseгли naša pričakovanja.

Afirmativna delavnica

Ker je to zadnja od štirih delavnic, smo jo sestavili tako, da vsebuje in povezuje vse glavne ideje projekta Creative Fem Power: kreativnost, osebno opolnomočenje in poziv k ukrepanju.

Naš cilj je bil vključiti dejavnosti, ki so smiselne in hkrati dovolj preproste, da jih lahko razume in izvaja vsakdo.

Poudarek je na kreativnem izražanju in samopotrditvi, kar bo, upajmo, vodilo k večjemu opolnomočenju in sposobnosti ukrepanja.

Kreativno plat predstavljajo številne relativno preproste dejavnosti, kot so pisanje pesmi,

fotografiranje, kuhanje in pletenje. Vse te dejavnosti imajo določeno žensko senzibilnost in omogočajo vsakomur, da sodeluje in je kreativen. Služijo tudi kot opomnik, da ima kreativnost veliko oblik in jo je mogoče najti v različnih dejavnostih.

Afirmativni del delavnice predstavljajo dejavnosti za samopotrditev in kreativno vizualizacijo. Njihov namen je omogočiti migrantkam, da najdejo ravnovesje med svojimi idealnimi življenjskimi scenariji in realističnimi pričakovanji. Te vaje lahko migrantkam pomagajo spremeniti njihovo dolgoročno miselno naravnost, da postanejo bolj zagnane in uspešne pri doseganju svojih ciljev.

4 Pred delavnicami: udeleženke in njihova pričakovanja

V tem razdelku opisujemo migrantke, ki so sodelovale na delavnicah, po posameznih državah, opisujemo, kako je potekal postopek iskanja udeleženk in kaj je vplivalo na njihovo odločitev za sodelovanje. Upamo, da bo to vsem, ki bodo v prihodnosti nameravali uporabiti naše učno gradivo, zagotovilo nekaj več konteksta in jim pomagalo pri boljšem načrtovanju in izvajanju dejavnosti.

Finska

Sodelovali smo z zavodom Laajasalon opisto (Inštitut Laajasalo), kjer smo zbrali približno 20 migrantk, ki se učijo finskega jezika. Ker so imele udeleženke precej različno znanje jezika, smo oblikovali dve skupini na ravni A1 in A2 finščine. To nam je omogočilo, da smo preizkusili, kako je mogoče dejavnosti prilagoditi različnim jezikovnim ravnam.

Vsi udeleženci so bili prisotni na vsaj dveh srečanjih, vendar so imeli zlasti udeleženci z majhnimi otroki težave z bolniškimi odsotnostmi zaradi Covida, stavk vrtcev in Eida, tj. prekinitve posta, ki se je zgodil med našimi načrtovanimi srečanji.

Med njimi so bili begunci in ljudje, ki so prišli na Finsko zaradi sorodstvenih vezi itd. Starost se je gibala od 20 do 58 let, večina udeležencev pa je bila v poznih dvajsetih ali zgodnjih tridesetih letih. Prišli so ljudje iz Afganistana, Kitajske, Kolumbije, Kube, Dominikanske republike, Iraka, Jordanije, Latvije, Malezije, Nikaragve, Rusije, Švedske, Kitajske, Tajske, Turčije in Ukrajine. Imeli smo ženske z zelo različnimi stopnjami izobrazbe z različnih področij, pri čemer je imela večina visokošolsko izobrazbo.

Z našo skupino smo se resnično srečali z največjo težavo pri migraciji na Finsko, to je, da izobraženi ljudje ne morejo dobiti zaposlitve zaradi pomanjkljivega znanja jezika in neustreznih kvalifikacij. Eni od naših udeleženk z dvema različnima diplomama so na finskem zavodu za zaposlovanje rekli, naj se zaposli kot čistilka - namesto tega je začela na Finskem študirati tretjo stopnjo izobrazbe na tehničnem področju, kjer je mogoče delati v angleščini.

Med našimi zadnjimi srečanji se je začela vojna v Ukrajini, kar je vplivalo predvsem na naše ukrajinske udeležence in naše pogovore, zaradi bližine Rusije Finski pa tudi na morebitne varnostne grožnje na Finskem, kjer so se še pred kratkim vsi počutili tako varne, tudi tisti, ki so zaradi vojne ali konflikta zapustili svoje domovine.

Zaradi Covida smo imeli težave z doseganjem žensk v naši ciljni skupini in smo morali začetek prestaviti iz decembra na januar. Številne organizacije in skupine so delale na daljavo, skupine, ki smo jih obiskali, pa so bile majhne in v njih ni bilo upravičenih žensk. Večina migrantskega prebivalstva živi v vzhodnih Helsinkih, Teatterimuseo pa se nahaja v južnih Helsinkih, zato je bila problematična tudi naša lokacija. S pomočjo našega partnerja za sodelovanje smo lahko delovali v vzhodnih Helsinkih in dosegli skupine, ki so se zanimale za delavnice in so se bile pripravljene učiti. Ker nismo migrantska organizacija in so migranti le majhen del naših strank, je bila delovna obremenitev pri vzpostavljanju povezav in zbiranju skupine večja od pričakovane.

Na Finskem je bilo januarja največ Covida, zato so bile omejitve za srečanja, ko naj bi se začela, stroge. Prvo srečanje smo morali opraviti prek Zooma, za druga srečanja pa smo se posebej dogovorili. Vsi so bili nad projektom zelo navdušeni in menili, da je bil dan zabaven, vendar bi bilo v živo bolje. Vsi so upali, da se bomo naslednji teden lahko videli osebno, in se tega veselili. Udeleženci so se zelo zanimali tako za učni načrt kot za naš muzej. Aktivno so prosili za več informacij ali pojasnila, če niso razumeli nekaterih besed. Večina udeležencev se je še posebej veselila naše izurjenosti pri improvizacijskih vajah.

Nemčija

Na štirih delavnicah je sodelovalo 18 žensk, starih od 27 do 74 let. To so bile ženske iz naslednjih držav: Eritreje, Sirije, Ukrajine, Nigerije, Kirgizije, Irana, Afganistana, Libanona, Libije, Maroka, Brazilije in Egipta.

Nobena od žensk ni živela v Nemčiji več kot pet let.

Devet od 18 udeleženk je študiralo v svojih matičnih državah, vendar se še niso mogle vrniti na delo v Nemčijo v istem (ali podobnem) poklicu. Ostale ženske so se v svojih matičnih državah šolale od 7 do 9 let, vse pa nimajo mature. Med sodelujočimi ženskami so tri zaposlene v Nemčiji. Dejstvo, da to število ni večje, je deloma posledica statusa žensk.

Dve udeleženci zaradi svojega statusa ne moreta delati. Druge so še vedno v azilnem postopku in se prav tako ne morejo zaposliti.

Osem žensk je že dobilo status begunca. Sodelovali sta tudi dve ženski, ki sta prej živeli v Španiji in tam pridobili špansko državljanstvo ter tako postali državljanke EU.

Ena udeleženka je v Nemčijo prišla z vizumom, ena pa je nemška državljanica, vendar do pred nekaj leti ni nikoli živela v Nemčiji.

Vse ženske so imele približno jezikovno raven B1. Od 18 udeleženk se je le ena udeležila vseh štirih delavnic.

Na začetku delavnic so bile vse ženske zelo motivirane in pozitivno naravnane. Večina še nikoli prej ni sodelovala v delavnici, zato si o njej niso mogle veliko predstavljati. Pogosto so še pred začetkom delavnice verjele, da jim bo ta v vsakem primeru pomagala.

Nekatere ženske so bile glede vaj negotove, saj so se bale, da bodo pretežke. Predvsem pred prvo

delavnico so bile ženske sramežljive in zadržane; vse udeleženke se med seboj niso poznale. To se je pri prvih vajah vedno hitro spremenilo.

Za migrantke je bilo druženje z ženskami iz drugih kultur in držav nekaj novega.

Italija

V skupini, ki je sodelovala pri dejavnostih, ki jih je izvajal italijanski partner, je bilo 8 žensk, starih med 39 in 50 let, iz Alžirije, Maroka, Tunizije, Senegala in Nigerije. Glede na njihovo izobrazbo je le ena udeleženka obiskovala srednjo šolo in eno leto študija, ena je bila nepismena, druge pa so šolo obiskovale od šest do osem let.

Vse udeleženke živijo v Italiji že več kot 10 let, so poročene in imajo šolske in predšolske otroke.

Njihova raven znanja italijanščine je bila zelo različna, čeprav smo bili sprva prepričani, da so vse na ravni med A2 in B1. V resnici so imele tudi tiste, ki znajo jezik bolje (B1/B2), veliko težav pri pisanju v italijanščini, ena udeleženka je znala zelo malo govornega jezika (A1), vendar ne zna brati in pisati niti v maternem jeziku, medtem ko je druga govorila italijanščino na ravni A2, vendar ni znala pisati v italijanščini.

Le redke so imele delovne izkušnje v matični državi in le dve osebi sta imeli delovne izkušnje v Italiji.

Na začetnih srečanjih, katerih namen je bil ugotoviti, katere ženske se najbolj zanimajo za sodelovanje v dejavnostih in kakšna je njihova motivacija, je postalo jasno, da pričakujejo, da bodo našle zaposlitev.

Ker so vse še vedno imele majhne otroke, čeprav mnoge med njimi niso bile več zelo mlade, jih rekreativne ali umetniške dejavnosti niso zanimale, ker bi bile po njihovem mnenju le "izguba časa" in ker "so matere in nimajo časa, da bi se ukvarjale z otroškimi stvarmi".

Druga podrobnost, ki se je pokazala, je bila, da so bili vse potencialne udeleženke prepričane, da znajo dovolj dobro italijansko, medtem ko je bilo nam trenerjem jasno, da ne znajo. Poleg tega je na vprašanje "Ali znate pisati v italijanščini?" večina odgovorila "Da, kar nekaj", v resnici pa so mnoge med njimi znale le dovolj dobro uporabljati Googlov prevajalnik, da so znale napisati tudi najpreprostejše in najpogostejše besede.

"Hočem dobiti službo," je bil refren na prvih srečanjih, vendar skoraj nobena od njih ni imela pravih delovnih izkušenj v Italiji ali celo v domači državi. Ne samo, da niso imele le poklicnih izkušenj, ampak tudi nobenega pojma o osnovnih pravilih trga dela, zato je bila njihova predstava o zaposlitvi skoraj za vse takšna: "Delam lahko le, ko odpeljem otroke v šolo in moram biti pravočasno doma, da jim pripravim kosilo" ali "Lahko sem negovalka starejše gospe, vsekakor ne moškega, a kljub temu ji ne morem umivati intimnih delov. Lahko jo peljem na sprehode, ji pripravljam hrano, pomivam posodo in podobno."

Slovenija

Našo skupino so sestavljale štiri stalne udeleženke iz Irana in Afganistana.

Udeleženka št. 1, Iranka, stara 37 let, je imela univerzitetno izobrazbo. Je mati dveh otrok (njena hči je avtistka), je dobro izobražena in razgledana. Bila je aktivistka za pravice žensk v Iranu in veliko ve o tej temi. V Sloveniji se še naprej ukvarja s pravicami migrantk in dela v nevladni organizaciji, ki se osredotoča na migrantke. Njeno znanje angleškega jezika je dobro, je zelo odločna in osredotočena ter ima dobre komunikacijske sposobnosti.

Udeleženka št. 2, prav tako Iranka, stara 49 let, ima osnovnošolsko izobrazbo. Je mati treh otrok in je odraščala v zelo konservativnem okolju, ki ženskam ni dovoljevalo, da bi bile izobražene in neodvisne. Zaradi svojih negativnih življenjskih izkušenj je zelo modra oseba, čeprav nekoliko zadržana. Zaradi stresa je morala premagati nekaj izobraževalnih ovir in zaradi strahu pred vključitvijo v delavnice sploh ni zmogla govoriti slovensko, vendar se je izkazala za zelo prijazno in prijetno osebnost.

Udeleženka št. 3, Iranka, je stara 15 let, ima osnovnošolsko izobrazbo. Je hči udeleženke št. 2. Po končani osnovni šoli bo nadaljevala izobraževanje in želi postati medicinska sestra.

Udeleženka št. 4 iz Afganistana, stara 19 let, ima osnovnošolsko izobrazbo. Prihaja iz tradicionalne družine in želi postati kozmetičarka, ker pa pri izobraževanju in iskanju zaposlitve ni bila zelo aktivna, je bilo iskanje zaposlitve zanjo velika motivacija. Zdi se, da ima močna družbeno-politična prepričanja in da je prijetna osebnost, čeprav je nekoliko sramežljiva in zaprta vase.

Pozneje sta se nam pri nekaterih dejavnostih pridružili še dve migrantki iz Afganistana, ki pa nista bili stalni in je težko priti do pravih zaključkov o njunih motivacijah. Zdi se, da je bila njuna mladost dejavnik, da nista bili stalni, pa tudi, da sta že imeli krog prijateljev, saj sta obiskovali šolo in nista potrebovali družabnih dejavnosti.

Iskanje udeleženk se je začelo z obiskom različnih institucij, ki se v našem okolju ukvarjajo z migrantkami. Pridobili smo nekaj kontaktov, vendar zaradi komunikacijskih ovir in natrpanega urnika nekaterih žensk nismo našli nobene udeleženke. Nato smo prek osebnih stikov prišli v stik z žensko iz Irana, ki dobro govori angleško in je razumela zamisel projekta ter ji je bila od vsega začetka všeč. Strinjala se je, da bo sodelovala, poznala pa je še nekaj migrantk, ki bi jim projekt lahko koristil. Povezala nas je z več kandidatkami, s katerimi smo se nato najprej individualno pogovorili. Nekaterne niso izrazile zanimanja, ena ženska pa si je zelo želela sodelovati, vendar ni mogla, ker je bila takrat visoko noseča. Po prvih pogovorih smo imeli štiri resne kandidatke.

Nato smo organizirali skupinsko srečanje s temi štirimi kandidatkami. Ponovno smo jim predstavili projekt in dejavnosti ter jim dali priložnost, da postavijo več vprašanj in nam povedo svoje občutke in pričakovanja.

Pri projektu jih je najbolj pritegnila kreativna narava dejavnosti ter neformalen način dela in komuniciranja. Všeč jim je bilo tudi, da se bodo lahko svobodno izražale. Všeč jim je bilo, da dejavnosti niso bile ocenjene in da od njih nismo pričakovali posebnih standardov ali dosežkov. Menile so, da se to zelo razlikuje od drugih dejavnosti, ki se jih običajno udeležujejo, kot so jezikovni tečaji, srečanja z uradniki itd. Upale so, da bodo dejavnosti projekta Creative Fem Power bolj osvobajajoče, bolj sproščujoče in zabavne.

Še en pozitiven vidik zanje je bil družabni vidik. Ženske so se prej komaj poznale, zato so se veselile, da se bodo lahko tedensko družile z drugimi migrantkami.

Povedale so, da ndružabnega življenja praktično nimajo in da so večinoma ostajale doma ali hodile na jezikovne tečaje. Upale so, da bodo dejavnosti prinesle nekaj novega v njihovo dolgočasno tedensko rutino.

Dodatna privlačna točka je bilo zanje učenje o tem, kako najti službo. Zlasti najmlajša članica skupine je menila, da mora najti delo, vendar ni vedela, kje začeti.

Spraševale so tudi o urniku dejavnosti, saj so imele vse dejavnosti in obveznosti kot migrantke, ki se morajo naučiti slovenščine in se vključiti v družbo, ter kot matere šoloobveznih otrok, ki potrebujejo vsakodnevno pripravljena oblačila in hrano. Izkazalo se je, da delovni dnevi niso primerni, zato smo se odločili, da bomo dejavnosti izvajali ob sobotah. Dejstvo, da bo del njihovih vikendov namenjen projektu Creative Fem power, jih sploh ni motilo. Zaradi zgoraj naštetih razlogov so to videle kot dobrodošlo dopolnitev svojih tedenskih urnikov.

5 Delavnice Creative Fem Power – pogledi partnerjev

V tem poglavju opisujemo najpomembnejše trenutke in izkušnje, pridobljene pri izvedbi štirih delavnic, ki smo jih pripravili. Delavnice so predstavljene v kronološkem zaporedju izvajanja.

5.1 Eksplorativna delavnica

Finska

Ker smo imeli dve ločeni skupini zaradi različnih jezikovnih ravni (glej zgoraj), smo morali čas za delavnice razdeliti na dva dela, zaradi česar nismo mogli izvesti vseh načrtovanih dejavnosti. Da bi nadomestili izgubljeni čas za posamezno skupino, smo za delavnice namenili več ur: Tako smo na delavnice namenili 30 ur in 30 minut, torej 15 ur in 15 minut za vsako skupino.

Prva triurna srečanja smo zaradi takratnih omejitev Covida izvedli prek Zooma, zato smo morali predstavitve spremeniti v spletno obliko. Za to okolje smo razvili nekaj novih vaj. Udeleženske so se predstavili tako, da so povedale svoje ime, od kod prihajajo in katera je njihova najljubša/najzabavnejša beseda v finščini in zakaj. Besede so bile napisane na flip chart tabli, tako da so jih vse lahko videle, in poskrbljeno je bilo, da so vse vedele, kaj pomenijo. To je bil enostaven način, da so kljub spletnemu okolju vse sodelovale. Vsakdo je vklopil svoj kamero za lastno predstavitev. Ko smo zbrali besede, smo iz njih sestavili nekaj pesmi. Tudi ta vaja je bila razvita za zoom okolje. Pri njej je vsak od udeležencev povedal eno stvar, ki mu je všeč, in vprašal, ali kdo drug meni enako (npr. "Všeč so mi mačke. Ali ima še kdo rad mačke?" - "Všeč mi je plavanje. Ali je tu še kdo, ki ima rad plavanje?"), drugi udeleženci pa so odgovorili z uporabo reakcije z dvigom palca. O vsaki temi so se pogovarjali tisti, ki jim je bila všeč ("O, ti imaš rada mačke, imaš kakšno?" - "Kam hodiš na plavanje?").

Spletno srečanje je bilo izziv za jezikovno skupino na nižji ravni, vendar sta bili obe skupini navdušeni in upali na poznejša osebna srečanja, ki smo jih na srečo uspeli organizirati kljub takratnim omejitvam pri organizaciji srečanj. Po spletnem srečanju smo imeli še dve delavnici za obe skupini, eno v Inštitutu Laajasalon in drugo v Teatterimuseo.

V Inštitutu Laajasalon smo kot vaje izvajali 'Druženje', 'Word Puzzle', 'Something about me' ter 'Sensing and Listening'. Pri skupini A1 smo imeli čas tudi za vajo 'Poišči besedo', pri čemer je bilo za udeležence koristno, da so imeli več spodbud za začetek pogovora, pri skupini A2 pa smo imeli daljše pogovore med vsemi vajami. Prvo osebno srečanje smo zaključili z intenzivnimi občutki in razpravami o vtisih in pričakovanjih obeh skupin za prihodnje delavnice. Obe skupini sta bili navdušeni in veseli, da sta bili del programa. Pri skupini A1 sta bila glavna pozitivna vidika zabava, ki je popestrila razpoloženje med včasih frustrirajočim učenjem jezika, in število novih besed, ki so se jih naučili. Predlagale so tudi, da bi med srečanji skupaj pripravljali hrano. Udeleženci skupine A2 so menili, da je bil dan zabaven in osvežujoč, poučen tako z bivanjem s seboj kot z učenjem jezika, in so se veselili nadaljnjega. Menili so, da so se med dnevom lahko izražali na več differentnih načinov in da je bila njihova skupinska dinamika zelo dobra. Po delavnicah smo prejeli sporočila o tem, kako zabavno in kako lepo so se vsi imeli.

Na srečanjih v Teatterimuseu smo naredili največje spremembe programa, da bi čim bolje izkoristili razpoložljive zmogljivosti. Izvedli smo manjši ogled in razpravljali o finski gledališki zgodovini in stavbah. Mnoge so ugotovile, da so bile nekatere stavbe, ki so jih opazile v središču Helsinkov, gledališke stavbe. Ogledali smo si razstavi o finskem nacionalnem gledališču in sodobnem plesu. Razstava o modernem plesu je spodbudila pogovore o različnih vrstah plesnih tradicij po svetu. Ogled muzeja z migrantkami in pogovori o zgodovini pomagajo bolje razumeti njihovo kulturo. Prav tako je koristno v pogovor vključiti druge kulture in opraviti nekaj primerjav, da ugotovimo tako stvari, ki so nam skupne, kot stvari, ki so drugačne, in da cenimo oboje. Finska kultura ne izbriše kulture njihovih izvornih držav. S skupino A2 je bilo med ogledom veliko več razprav o gledališki kulturi, pogovori o temah predstav, predstavljenih na razstavah, pa so bili bolj poglobljeni.

Uporabili smo tudi muzejski lutkovni oder in različne vrste lutk. Udeleženke smo prosili, naj si ogledajo lutke in nam povedo, za kakšne like gre. To je vključevalo nekaj osnovnega besedišča, od različnih živalskih likov do čarovnic, kraljev itd. Mentorji so jim pokazali, kako se lutke uporabljajo, in se z udeleženkami v vlogi lutkovnih likov kratko pogovarjali. Nato so vsi sodelovali pri pripravi kratkih lutkovnih iger. Uporaba lutk za razmišljanje o likih je bila dobro ogrevanje za pozneje, ko so udeleženci izdelali svoje like in jih odigrali. Uporaba norčavih likov je udeležencem omogočila spoznavanje novega besedišča in njegovo kreativno uporabo, ko so bile lutke v vsakdanjih življenjskih situacijah, izvajale čarovnije itd. V skupini A2 smo imeli profesionalno lutkarico iz Turčije, zato smo z lutkami preživeli nekoliko več časa. S seboj je vzela nekaj udeležence, da so ustvarjali kratke igre, drugi, ki so opazovali, pa so dajali predloge. Ljudje so se zabavali, igre pa so bile res zanimive in so združevale različne kulture: kamele migrantskega princa so na Finskem potrebovale zimske gume itd. Imeli smo tudi razpravo, v kateri smo primerjali lutkovne tradicije v različnih državah.

V muzeju smo izvajali tudi improvizacijske igre: "Krožno ploskanje" in "Zajček, zajček, zajček" ter vaje "Srečanje in sprejemanje". 'Krožno ploskanje' in 'Zajček, zajček, zajček' sta bila dober oddih od številnih pogovorov, ki so lahko utrujajoči, zlasti za skupino na nižji stopnji. Vaja 'Srečanje in sprejemanje' z zavrnitvijo je opozorila na izrazito kulturno razliko: na Finskem je normalno biti bolj neposreden in naravnost reči "ne", udeleženci pa so ves čas odgovarjali "No, rad bi, ampak ...", se ob tem na vso moč zahvaljevali za predlog in morda celo predlagali, da stvar naredijo pozneje. To je sprožilo veliko razprav, saj na Finskem velja, da je nevljudno in nepošteno reči, da boš nekaj naredil, če tega ne boš storil.

To je sprožilo veliko čustev, zaradi zavrnitve pa so se nekateri "počutili grozno". Vaja "Da, in" in

"Imaginarna darila" sta razvedrili razpoloženje in vse ponovno nasmejali.

Skupno izvajanje vaje "Imaginarna darila" je bilo zelo dobro za skupino z nižjo jezikovno ravno. Kadar je večina besed novih, je zelo koristno združiti dejavnost z učenjem jezika. S skupino A2 smo vajo "Da, in" nadgradili in tako ustvarili daljše zgodbe. Bilo je veliko pozitivnih vibracij in vsi so se med navduševanjem nad svojimi predlogi malo razvedrili. Tudi pri vajah "Definicije imaginarnih stvari" so se udeleženci bolj vživeli v dogajanje. Ne le da so z rokami dvigovali imaginarne stvari, ampak so si naredili nahrbtnik, uporabili viličar za prevoz pralnega stroja itd. Pri vajah "Obdarovanje" in "Narediti nekaj z imaginarnim darilom" so ustvarjali celotne prizore, pri čemer so s to vajo združevali načelo "Da, in".

Dodali smo tudi vajo "Superjunak", pri kateri smo uporabili muzejsko garderobo. Vsak v skupini je moral pomisliti na svojo lastnost, na katero je ponosen, in jo s pomočjo garderobe v našem gledališkem muzeju preobraziti v lik superjunaka. Mentorji so navedli primer, da je dober v peki: "Jaz sem super pek, delam najboljše torte v vesolju." Vsak je stopil na oder skupaj z še nekom drugim (da bi se izognil tremi, ki bi jo imel, če bi bil sam) in se predstavil tern a tak našin predstavil sebe. Tisti, ki so želeli, so pripravili kratke odigrane prizore s svojimi liki.

Ena od udeleženk se je spopadala s samopodobo in je zelo težko našla nekaj, kar bi bilo pri njej dobro. Z njo smo se pogovarjali in ji skušali čim bolj olajšati delo: lik je lahko naredila tudi o nečem, kar je občudovala. Na koncu je imela s tem dobro izkušnjo, ustvarila je neverjeten lik, ki je vse razveselil, in zdelo se je, da na odru izžareva samozavest. Po vaji je govorila o tem, da je imela nekaj notranjih bojov s tem, kako najti ravnotežje med tem kar pji je pri njej všeč in tem kar ji ni všeč. Po tem smo ugotovili, da bi lahko način, kako je bila naloga predstavljena, nekoliko prizadel ljudi, ki imajo težave s samozavestjo, in se odločili, da bomo naslednji dan nalogo nekoliko spremenili: ustvarite superjunaške like, ki svetu prinašajo nekaj, kar si vi želite dati svetu. Čeprav je dovoljeno, da se dotikamo težkih tem, želimo biti ob tem prepričani, da ne odpiramo ran, za katere nimamo ustreznih zdravil. Težave s samozavestjo je bolje reševati posredno, da se ni treba preveč samoanalizirati in se počutiti nesamozavestno. Liki v skupini A1 so bili zabavni in precej preprosti, na primer hobotnica, ki je bila s svojimi osmimi rokami "super-objemalka".

V skupini A2 smo spremenili vajo o superjunakih, tokrat so udeleženci morali ustvariti superjunake, ki so imeli moč, da svetu dajo vse, kar si želijo. V tej skupini smo imeli eno udeleženko, ki je sprva oklevala z oblačenjem kostuma zaradi verskih razlogov, a ko smo ji zagotovili, da lahko uporabi rekvizit po lastni izbiri, je na koncu našla nekaj, kar je bilo primerno za čez obleko in se je ujemalo z njenim likom. Liki so bili zelo inovativni in darila, ki so jih dajali svetu, so bila res ganljiva, še posebej zato, ker se je zdelo, da so z liki vsi res iskreno uresničevali svoje želje. Imeli smo lik z imenom "Človek", ki je imel brata v drugi državi z zaprtimi mejami in si je želel odstraniti meje, vse to pa je bilo predstavljeno v dramatičnem monologu. Svet je dobil enako izobrazbo za vse s strani "Učiteljice", odstranitev slabih ljudi iz njihovih držav s strani "Kraljice miru", pa tudi pomlad z neskončnimi rožami s strani "Gospe cvetja" in čudovite zimske dni z veliko snega s strani "Zimske vile".

Imeli smo "Čajnik", ki je z nekaj topline odtajal srca vseh, in "Kraljico lepote", ki je vsem prinašala ljubezen in srečo.

Udeleženke so menile, da je bila sprememba okolja zelo osvežujoča, še posebej zabavna pa je bila

garderoba. Ker smo se osredotočili na improvizacijske metode in so te najbolj popestrile njihov način učenja, so se veselile, da jih bodo uporabljale tudi na prihodnjih delavnicah.

Nemčija

Začeli smo z eksplorativno delavnico, ki je potekala jeseni leta 2021. Sodelovalo je 10 migrantk iz različnih držav, ki se večinoma med seboj niso poznale.

Na začetku smo predstavili projekt in program delavnice, vzdušje je bilo sproščeno, ženske so bile odprte in radovedne. Ker je imela večina žensk otroke, smo v naših prostorih organizirale varstvo za otroke, saj v nasprotnem primeru udeležba za ženske ne bi bila mogoča.

Prva vaja je bila sproščujoča, še posebej dobro sta bili sprejeti "Igra z imeni" in "Menjava mesta z očesnim stikom". Med igro z živimi kipi/pantomimo pa smo hitro opazili, da se v nasprotju z izkušnjo pri dejavnosti Učenje, poučevanja in usposabljanja tu še niso pojavila globlja čustva in se je vse dogajalo bolj na površju.

V igri "Poišči besedo" so udeleženci zlahka našli besede z osebnim pomenom, ki jim je ustrezal. Poimenovali so besede, kot so zdravje, družina, ljubezen in dom.

Pri nadaljnji kreativni nalogi izdelave kolaža, (nekaj o meni) so se vse ženske zelo zavzeto lotile naloge in se med seboj živahno pogovarjale. Med predstavitvijo se je izkazalo, da so si nekatere ženske nalogo razlagale nekoliko drugače, kot je bilo predvideno. Namesto da bi v kolaž vključile nekaj osebnega, so pogosto izbrale le motive iz revij o temah, ki so ženske zanimale (šport, zdrava hrana, moda).

Vse ženske so bile navdušene nad sprostitveno vadbo, ki smo jo dodali na program prvega dne. Ker prvi dan vse ženske niso prišle pravočasno, tri udeleženske pa drugi dan delavnice sploh niso prišle, smo na začetku drugega dne obravnavali stvari, kot sta spoštovanje in zanesljivost. To se nam je zdelo še posebej pomembno, saj nekatere vaje nadgrajujejo druga drugo. Ponovno smo začeli z ogrevalno vajo ("Sprejemanje in zavračanje daril"), ki je opazno spodbujala komunikacijo. Spontano, na predlog ene od žensk, smo zaigrali "Glasbene stole", pri čemer so bili vsi udeleženci razigrani in se vidno zabavali.

Med vajo "Postavljanje meja" je bilo opaziti, da so bili krogi različno veliki, vsaka je imela svoje meje.

Nato so vse ženske zelo zbrano delale na svojih "življenjskih poteh". Med predstavitvijo je bilo opaziti veliko vzporednic v življenju žensk, tako pozitivnih kot negativnih.

Povratne informacije ob koncu delavnice so bile vedno pozitivne. Udeleženske so menile, da je bil drugi dan bolj naporen, vendar tudi pomembnejši. Vsem se je zdelo odlično, da so se med seboj sporazumevale v nemškem jeziku. Številne ženske namreč skorajda nimajo stikov z Nemci in imajo zato malo priložnosti za to.

Italija

Glede na značilnosti naše skupine in ker je bil eden od pogojev, da se ženske udeležijo vseh štirih delavnic, smo se odločili da bo rdeč nit anših aktivnosti "Iskanje zaposlitve" in bo vključevala različne dejavnosti, načrtovane v različnih delavnicah.

Začeli smo 13. decembra in načrtovali eno srečanje na teden (vsak ponedeljek), kar je skupaj trajalo

16 ur, pri čemer smo preizkusili dejavnosti, razvite v okviru projektnega rezultata "Kreativna orodja za iskanje zaposlitve".

Že na prvem srečanju je bilo jasno, da moramo spremeniti dejavnosti, ki vključujejo pisanje, saj naše udeleženske ne bi bile sposobne opraviti nalog, ki so zahtevale pisne rezultate. Namesto da bi udeleženske pri dejavnostih, povezanih z biografskim delom in SWOT analizo, delale samostojno, smo se odločili, da bomo z njimi delali ena na ena. Mentor je nato zbral informacije, jih ponovno obdelal in jih predal udeleženci ter ji tako pomagal rekonstruirati njeno zgodbo ter opredeliti njene slabosti, tveganja in priložnosti pri iskanju zaposlitve.

Tako smo potrdili, da je ta metodologija dela z ustreznimi prilagoditvami popolnoma primerna tudi za udeleženske s slabim znanjem italijanščine, predvsem pa z zelo omejenim znanjem pisanja in branja v jeziku države gostiteljice.

Zelo cenjene so bile vse dejavnosti, povezane z uporabo glasu in pripravo individualnih videoposnetkov, saj so udeleženkam omogočile, da so v prijetnem in spontanem okolju pridobile veliko informacij o tem, kako ravnati na razgovoru za službo.

Slovenija

Pridobivanje udeleženk je trajalo kar nekaj časa, zato smo januarja 2022 začeli z eksplorativno delavnico s štirimi udeleženkami. Ena od glavnih značilnosti naše skupine je bilo pomanjkanje znanja slovenščine, zato je bilo treba dejavnosti, ki so vključevale pisanje ali govorjenje, prilagoditi sposobnostim udeleženk.

Naš cilj je bil preizkusiti čim več vaj in hkrati omogočiti udeleženkam, da izrazijo svoje mnenje o tem, kaj bi rade počele.

Začeli smo s predstavitev delavnice. Predstavili smo se drug drugemu, udeleženske so se skušali na kratko predstaviti v slovenščini, povedale so, kar so lahko. Pogovarjali smo se o programu in jih povabili, naj aktivno sodelujejo. Pogovarjali smo se o pravilih delavnice, ki so jih vsi predlagali. Poseben poudarek je bil na ustvarjanju varnega okolja za izražanje mnenj in sodelovanje, kar se je udeleženkam zdelo zelo pomembno.

Nadaljevali smo igrami "Čarobno milo", "Igrami z imeni" in "Pozitivni pogled". Vse te dejavnosti so bile primerne za našo skupino in so bile dobro sprejete. Na začetku je bilo čutiti nekaj nerodnosti in sramežljivosti, saj udeleženci še nikoli prej niso bile v podobni situaciji, vendar ne v negativnem smislu.

Vse igre, povezane z uporabo telesa za izražanje čustev in zaznavanje okolice, so bile v skupini zelo dobro sprejete. "Tehnika kipa" je prinesla veliko zabavnih situacij in smeha, medtem ko se je zdelo, da so vaje 'zaznavanje in poslušanje' imele prepotreben pomirjujoč učinek na naše udeleženske, ki so, kot smo ugotovili med delavnicami, v sebi nosile veliko stresa in travm. Zato smo na koncu vsakega srečanja vključili vaje za sproščanje in dihanje.

Dobro je bil sprejeta tudi aktivnost "Nekaj o meni", ki s pomočjo slik pove nekaj o posameznih članicah skupine. Ena od udeleženk je pokazala sliko uvele cvetice, da bi opisala svoje občutke v tistem trenutku,

in sliko cvetoče cvetice, da bi izrazila upanje, da bo to postala.

Kot uspešne je treba omeniti tudi dejavnosti "Umirjanje in opolnomočenje" in "Delitev osebnega lepega pogleda" ter "Postavljanje lastnih meja". Glavna ugotovitev je bila, da so udeleženske v njih uživale, saj so jim dale priložnost, da so bile v tesnem stiku same s seboj in z vrstnicami, ki so si delile podobne življenjske zgodbe. Pogosto so komentirale, da so pri teh dejavnostih uživale, saj so bile tako drugačne od njihovih običajnih ponavljajočih se dnevnih rutin, sestavljenih iz ponavljajočih se dejanj, dolgočasnih pravil in predvidljivih dogodkov.

Odzivi udeleženk so bili zelo pozitivni. Pohvalile so delavnico in koncept Creative Fem Power, predvsem zato, ker jim je ponudila priložnost, da naredijo nekaj novega in drugačnega, hkrati pa so bili same s seboj. Zaradi številnih obveznosti in dejavnosti med tednom so rade prihajale na srečanja, ki so potekala ob sobotah. Všeč jim je bila priložnost, da raziskujejo svoje misli in čustva ter jih delijo znotraj skupine. To je bila skupna tema celotnega izvajanja delavnic.

5.2 Delavnica učenja jezika

Finska

Ponovno smo morali razdeliti ure med obe skupini, tako da smo na koncu imeli osem enournih delavnic za vsako skupino, skupaj torej 16 ur.

Skupina A1 je bila na začetku dneva zelo utrujena in tiha. Začeli smo se pogovarjati o nekaterih zvokih zunaj učilnice, kar je privedlo do razprave o onomatopoetičnih zvokih, pri čemer smo pregledali različne živalske zvoke v finščini in njihov izvor ter jih primerjali s tem, kako se imenujejo v državah, iz katerih prihajajo udeleženske. To je bilo tako dobro sprejeto, da smo naslednji dan isto improvizirano vajo izvedli s skupino A2.

Izvajali smo vaje za odpiranje glasu s finskimi samoglasniki in pretirano izgovarjali besede z njimi. Naredili smo tradicionalne finske vaje s ponavljanjem črke r "ärrän tärrän tärisytän", da bi si pomagali pri izgovarjavi izrazite finske črke r.

Izvedli smo vajo, pri kateri sta se glas in gib krepila v krogu; ena oseba začne z besedo in gibom, naslednja pa ponovi besedo in gib, vendar pretirava, dokler ga ne more več povečati.

Preučevanje onomatopoetskih zvokov je bilo za nižjo jezikovno skupino zelo zanimivo, saj so lahko ugibali in prišli do pravih odgovorov. Vaje za odpiranje glasu jim niso le odprle glasu, ampak so jim pomagale pri vadbi izgovarjave. Za udeležence je bilo sproščujoče in zabavno, zato so se med ponavljanjem samoglasnikov začeli igrati zombije.

Ta vaja je povsem naravno vodila k izvajanju vaje "Mijavkajoče mačke" iz delavnic o iskanju zaposlitve. To je bilo še posebej zabavno za skupino A1, saj so se lahko nekaj časa osredotočali le na

izraze namesto besed. Igrali smo igro "Activity", pri skupini A1 je bilo več posnemanja, kar je pomagalo tistim, ki so se učili bolj kinestetično.

Izvedli smo novo vajo "Vprašanja o meni". Postavljali smo preprosta vprašanja: Najljubša barva,

najljubša žival itd. Tudi preprosta vprašanja so prinesla globlje odgovore, na primer najljubša modra barva jih je spomnila na nebo v njihovi domovini in na to, da je tamkajšnja barva drugačna kot na Finskem. Nato so udeleženci napisali pisma sami sebi. V skupini A1 so nekateri sprva mislili, da so pisma namenjena učiteljem, vendar so po individualni razlagi koncepta vsem, ki so bili zmedeni, razumeli.

S skupino A2 smo imeli čas prebrati nekaj finskih pregovorov iz zabavnih stripov Karoliine Korhonen.

Z obema skupinama smo izvajali vaje "tehnike kipa". Dodali smo novo vajo na temo tehnike kipa z naslovom "Jaz sem drevo", pri kateri vsi udeleženci iz skupne zamisli ustvarijo kip - prva oseba je drevo, naslednja veeverica, nato veter v listih, drvar, ki skuša posekati drevo, in okoljevarstvenik, ki ga ustavi. Po izvedbi te vaje z drevesi smo jo dvakrat izvedli s Finsko kot temo - najprej s pozitivnimi vidiki, nato z negativnimi. Pozitivne stvari so bile točnost, varnost, svoboda, hvaležnost, možnosti, zelenje, prijaznost, zdravje, družabnost, lepota in sonce poleti. Negativne stvari v kipih so bile tema, osamljenost, davki, množinski deležnik, sosedje, ki se ne pogovarjajo, razizem, mraz, spolzka tla, oddaljenost od domovine, depresija, pomanjkanje finskih prijateljev, visoke cene in najemnine, vrste v javnem zdravstvu. Po ustvarjanju kipov smo se pogovarjali o stvareh, ki so se pojavile, in tudi o nekaterih pozitivnih stvareh, ki še niso bile vključene: enakost, splošno dobro počutje, sneg, javni prevoz, možnosti za gibanje, počasen tempo življenja in mir.

Nemčija

Tudi tokrat smo začeli z desetimi ženskami, ki niso bile vse prisotne na prvi delavnici. Ker je bil tokrat poudarek izrecno na jeziku in učenju novih besed, je vsaka na začetku dobila knjižico z besedami, v katero si je zapisovala nove izraze. Udeleženske, ki so že sodelovale na prvi delavnici, so o njej povedale novim.

Vaje so se jasno osredotočale tudi na uporabo na novo naučenega jezika. Za sprostitev je bila po igri "Pakiram kovček" oblikovana besedna veriga. To zahteva veliko koncentracije, ženske morajo tvoriti zaključene stavke, včasih se prikrade tudi kakšna napaka. Čutiti je bilo, da so nekatere udeleženske besede najprej prevedle v glavi; težko je bilo najti besede spontano.

Tudi tokrat je bila zelo dobro sprejeta sprostitvena vaja, ki ji je sledila.

Po odmoru za kosilo smo se posvetili igralski vaji, ženske so oblikovale skupine in si v nekaj minutah zamislile scenarij; vse udeleženske so bile nad nalogo navdušene. Med predstavitvijo je bilo čutiti veselje vseh, saj nobena od žensk ni imela izkušenj z igranjem.

Ženske so bile še posebej osredotočene, ko so pisale "Pismo sebi". V njem so zapisale, kje želijo biti čez šest mesecev in kaj želijo do takrat doseči.

Na koncu smo po igri Tabu igrali besedno igro v krogu. Ženske so morale uporabljati drugačne besede kot morda običajno, vendar je vsem uspelo pojasniti izraze.

Ta delavnica se nam je vsem zdela veliko bolj aktivna, nekaterim tudi bolj zabavna. Ženske so se naučile nekaj novih besed, uživale v pogovorih v nemškem jeziku in bile delno tudi same presenečene nad svojim besednim zakladom. Imeli smo občutek, da so se ženske med seboj še bolj zblížale. O temah zanesljivosti, točnosti in spoštljivega vedenja se na tej delavnici ni bilo treba več tako intenzivno

pogovarjati.

Italija

Delavnica učenja jezikov je bila zelo uspešna kombinacija dejavnosti, razvitih posebej za to delavnico, in številnih dejavnosti, razvitih v eksplorativni delavnici. Začeli smo z izdelavo osebnega slovarja, ki je učence spremljal do konca dejavnosti in se postopoma bogatil z novimi izrazi in idiomatskimi izrazi.

Preizkusili smo vse dejavnosti predlagane v eksplorativni delavnici, s posebnim poudarkom na igri vlog "Družinska situacija": oblikovanje scenarija in opisa vlog. Ker je bilo jezikovno znanje številnih udeleženk precej omejeno, je ta dejavnost trajala približno 8 ur, vendar je imela presenetljive rezultate tako z vidika učenja jezika kot tudi z vidika povezovanja različnih načinov razumevanja družine. Šlo je torej za pravo kulturno izmenjavo, ki je obogatila vse udeleženske in izvajalce usposabljanja.

Pred igro vlog smoi izvedeni dejavnosti "Zaznavanje in poslušanje", namenjena izboljšanju verbalne in neverbalne komunikacije, ter "Tehnika kipa", namenjena izboljšanju sposobnosti opisovanja stvari in čustev.

Vključitev teh dejavnosti je udeleženkam omogočila izboljšanje jezikovnih in medosebnih spretnosti v prijetnem vzdušju, kar jim je zagotovo pomagalo doseči več kot le pričakovane učne rezultate.

Slovenija

Ta delavnico smo izvedli z isto skupino udeleženk kot eksplorativno delavnico. Med dejavnostmi sta se nam pridružili še dve migrantki, vendar nista ostali do konca.

Ker je bilo njihovo znanje slovenščine precej slabo, smo dejavnosti prilagodili njihovi ravni in se osredotočili na razvijanje besednega zaklada, učenje pogostih fraz in povečanje motivacije za nadaljnje učenje slovenščine, ki je zaradi zapletene slovnice lahko precej zahtevna.

Najprej smo udeležencem predstavili delavnico in razblinili morebitne strahove, da jim bo zaradi slabega znanja slovenščine pretežko sodelovati. Dejavnost je bila tudi priložnost, da se pogovorijo o svojih ovirah pri učenju in uporabi slovenščine. Večinoma so povedale, da se je jezika težko naučiti in da se jim zdi, da niso dovolj samozavestne, da bi ga uporabljali v resničnih življenjskih situacijah. Ena od udeleženk od prihoda v Slovenijo ni spregovorila niti besede slovensko, čeprav je obiskovala tečaje. Povedala je, da je to posledica njenega velikega strahu pred govorjenjem ter pomanjkanja samozavesti in učnih spretnosti, saj ji nikoli v življenju ni bilo omogočeno, da bi se kakor koli izobraževala.

"Poišči besedo" je bila zabavna dejavnost za vse, saj so nekateri udeleženske izvedele, da nekatere besede, ki so jih izbrale za pripovedovanje zgodbe, pomenijo nekaj drugega, kot so mislile, da pomenijo. Vaja je bila zelo primerna, saj je ženske postavila v položaj, v katerem so morale biti kreativne, improvizirati s svojimi omejenimi besednjaki in urediti svoje misli, da so jih lahko izrazile v slovenščini. Vse niso bile sposobne pripovedovati dolgih zgodb o sebi, vendar je bila vaja kljub temu dobra učna izkušnja za vse.

Za naše udeleženske je bilo pisanje a "pisma sebi" prevelik izziv. Vajo smo izvedli kot kombinacijo

govorjene besede in zapisovanja ključnih besed, povezanih z njihovo prihodnostjo.

Dejavnost "Igra vlog" je bila enostavna za izvedbo. Simulirali smo različne vsakdanje situacije, kot sta obisk pri zdravniku ali nakup hrane na tržnici. Situacije so izbrale udeleženke. V pripravi smo se naučili nekaj pogostih besed in besednih zvez, uporabnih v določenem scenariju. Udeleženkam je bila ta dejavnost všeč, saj so se z njo naučile govoriti v realističnih situacijah.

Zanimiva dejavnost je bila tudi "Besedna sestavljanica". Udeleženke so uporabljali različne časopise in tiskana besedila, da bi našle slike in besede za svojo zgodbo. Dejavnost jim je ponovno omogočila, da so bile pri vsebini ustvarjalne. Teme njihovih plakatov so segale od kuharskih receptov do aktualnih družbenopolitičnih tem.

Igra "Activity" je bila morda najbolj zabavna od vseh dejavnosti v tej delavnici. Udeleženke so lahko s pomočjo jezika in gest razložili skrito besedo drugim. Dejstvo, da na začetku niso imele velikega besednega zaklada, jih je znova spodbudilo, da so bili pri svojih predstavitvah kreativne in učinkovite. Napake so bile pogoste in zabavne.

Udeleženke so se dobro zavedale pomena znanja jezika države gostiteljice. Njihove povratne informacije o delavnici so bile pozitivne, predlagale pa so tudi, da bi bilo v prihodnje več tovrstnih dejavnosti učenja jezikov.

5.3 Delavnica iskanja zaposlitve

Finska

Ponovno smo morali razdeliti ure med dve skupini, zato smo ravnali enako kot pri delavnici za učenje jezikov, tako da sta obe skupini imeli 8-urne dnevne delavnice, skupaj 16 ur.

Ker smo imeli v skupini kuharja in ker je bilo kuhanje predlagano že na prvem srečanju, smo se odločili, da bomo dan oblikovali na podlagi kuhanja v kuhinji, ki je v isti stavbi kot naš muzej. Zaradi skupnega kuhanja in prehranjevanja je bila večina dneva preživeta v veselem razpoloženju, kot bi imeli skupno hišno zabavo. V skupini A2 smo imeli celo učitelja plesa, ki nam je dajal improvizirane plesne lekcije. Ker sta nam kuhanje in prehranjevanje vzela veliko časa, smo precej odstopali od predlaganih dejavnosti, vendar se je večina pogovorov seveda končala na podobnih področjih - pogovarjali smo se o življenju udeleženk v njihovih matičnih državah, kako so se znašle tukaj in o načrtih za prihodnost.

Aktivnosti smo začeli z lahkimi ogrevalnimi vajami, ki jih je večina udeleženk poznala ("Ploskanje z rokami" in "Zajček, zajček, zajček"). Nato smo opravili SWOT analizo, vključno z mehкими veščinami in nekaterimi vajami iz igranja vlog za različne vrste delovnih situacij in zaposlitvenih razgovorov. To je privedlo do številnih pogovorov o trgu dela in težavah z ljudmi z visokošolsko izobrazbo, vendar brez ustreznega znanja finskega jezika, ki so se nadaljevali ves dan.

Po jutranjih vajah smo poleg drugega običajnega kuharskega besedišča pregledali jedilnik in recepte. Razdelili smo se v tri skupine (predjed juha, glavna jed in sladica), vsako skupino pa je vodil en mentor. Tako so imeli najbolj sramežljivi udeleženci čas, da so resnično vadili svoje pogovorne spretnosti v finščini. Med kuhanjem so se pogovarjali o družinah vseh na Finskem in v matičnih državah ter o

razlikah in podobnostih v kulturi prehranjevanja in uporabljenih sestavinah, na primer o tem, da so finska zelišča in začimbe zaradi dolge zime tradicionalno posušene. Vnaprej smo vse prosili, naj si zamislijo kakšno res tradicionalno jed ali sestavino iz svoje države, in ker so bili udeleženci iz različnih delov sveta, so vsi res izvedeli za sadje in začimbe, za katere prej niso nikoli slišali.

Udeleženke smo tudi prosili, naj razmislijo o svoji najljubši glasbi s Finske in iz svoje domovine. Med kuhanjem smo poslušali finsko glasbo in vsak je lahko delil svoja priporočila. Pogovarjali smo se o petju kot hobiju in o tem, da nekateri menijo, da je branje besedil med poslušanjem pesmi dober način za učenje jezika. Med jedjo smo poslušali najljubšo glasbo iz njihovih domačih držav in jih prosili, naj povedo, o čem govori besedilo. Zabavno je bilo opazovati, kako je glasba univerzalni jezik, in največkrat je bilo mogoče skorajda ugotoviti, o čem govori pesem, še preden je bila razložena.

Poleg predstavitve pesmi vseh udeležencev je bil čas za malico zelo sproščen in več je bilo pogovorov ena na ena z udeleženkami. Kuharica iz naše skupine nam je povedala, da namerava po končanem študiju jezika odpreti svojo restavracijo. Zaradi lastne izobrazbe in poklicnega ozadja smo lahko udeleženkam, ki so imele diplomo, na primer iz filmske režije, dali nekaj zelo praktičnih poklicnih nasvetov.

Obe skupini sta se ob koncu dneva zelo pristrčno poslovili, saj smo se štiri tedne videvali po en dan na teden (in še spoznavanje prek zooma). Nekateri so se tako navadile, da so skoraj zajokale, ko so izvedele, da bo do afirmativne delavnice sledil malo daljši premor. Po tej delavnici smo imeli veliko pozitivnih povratnih informacij o razdelitvi v manjše skupine, kar je omogočilo več individualnih pogovorov z rojenimi govorniki finščine. Mnogi so omenili, kako zabavno se je bilo spet igrati; spet si se lahko počutil kot otrok.

Nemčija

To je bila tretja delavnica po vrsti. V nasprotju s prejšnjimi delavnicami so se tokrat vse ženske med seboj poznale, zato se ni bilo treba predstavljati.

Začeli smo z vajo "Čarobna palica", pri kateri si udeleženci lahko zaželi nekaj lepega. Ker je delavnica potekala le dan po začetku ukrajinske vojne, je bilo seveda izraženih veliko želja, kot sta mir in varnost. Velik del načrtovanega časa je zasedla naloga "Avtobiografsko potovanje", ki je razdeljena na tri dele. Najprej je obravnavan čas pred prihodom v novo državo ali vstopom vanjo, nato pa še čas po tem. Izkazalo se je, da je naloga zahtevala nekaj razlage, vendar je vsaka ženska vajo razumela. Predstavitev rezultatov vaje je bila deloma zelo osebna, razpoloženje pa nekoliko umirjeno.

Druga aktivnost je bila SWOT analiza, v kateri so ženske govorile o svojih šibkih in močnih točkah v povezavi z iskanjem zaposlitve. Posvetili smo se zlasti različnim trdim in mehkim veščinam.

Kot pripravljalo vajo za govorjenje pred kamero so morale ženske v prvem koraku napisati svoj življenjepis, v drugem koraku pa ga ustno predstaviti z izbranim partnerjem oz. partnerko.

Ko so se počutile pripravljene nastopiti pred kamero, je bil nastal videoposnetek, na katerem je vsaka od njih ustno predstavila svoj življenjepis in spregovorila o svojih poklicnih željah.

Ko so bili vsi videoposnetki končani, se je skupina ponovno zbrala in si skupaj ogledala videoposnetke.

Vzdušje je bilo zelo veselo in sproščeno. Videti druga drugo v skupini na zaslonu in se pogovarjati o svojih poklicnih željah, medtem ko so bile v središču pozornosti, je bilo za večino žensk

nenavadno. Kljub temu so se vse udeleženske strinjale, da bodo videoposnetek pokazale vsem.

Italija

Delavnica o iskanju zaposlitve je bila zasnovana ob upoštevanju dejstva, da migrantke živijo v popolnoma novi kulturi, v kateri ne poznajo jezika, kulturnih običajev in družbenih vlog. Četudi so v matični državi študirale in imele službo ter morda opravljale pomembne poklice, se v državi gostiteljici pogosto ne zavedajo svojih sposobnosti, znanja in talentov.

Za pomoč pri vstopu na trg dela smo kot najprimernejši pristop opredelili biografsko delo. Glavni cilj delavnice je bil udeleženkam okrepiti samozavest, da bi se zavedale (ali bolje zavedale) svojih močnih in šibkih točk, znanja in sposobnosti. Končni namen za udeleženske je, da to pridobljeno zavedanje uporabijo za oblikovanje svoje osebne strategije iskanja zaposlitve. Biografsko delo je precej znana metoda, vendar je inovativni element projekta Creative Fem Power ta, da migrantke s pomočjo kreativnih orodij pripravljajo svojo biografijo, predvsem z uporabo videoposnetkov, katerih glavne junakinje so one same.

Ženske so predstavile svoje življenje pred migracijo, med njo in po njej ter pripovedovale o svojih izkušnjah s formalnim in neformalnim usposabljanjem, delovnih izkušnjah in veščinah, ki so se jih naučile med migracijskim potovanjem.

Prepoznavanje njihovih sposobnosti pomeni tudi, da jih znajo učinkovito predstaviti na razgovoru za službo, s čimer si povečajo možnosti, da dobijo delo, ki ustreza njihovim sposobnostim in talentom.

Delavnica "Ustvarjalna orodja za iskanje zaposlitve" je trajala 15 ur in je bila razdeljena na 20 didaktičnih enot, od katerih je vsaka trajala 45 minut. Ciljna skupina so bile migrantke, natančneje migrantke v delovni dobi.

Dejavnosti so potekale delno v skupini in delno individualno. Po začetni razlagi projekta in ciljev tečaja so v prvi fazi delavnice potekale skupinske dejavnosti, namenjene odkrivanju kompetenc, sposobnosti in talentov vsake udeleženke.

Ti rezultati so bili doseženi z metodami, ki so vključevale časovne načrte, igre vlog, gledališko delo, zvočno gradivo in posnetke (tj. za postavitev in uporabo glasu).

Prvi fazi je sledila individualna delovna faza, katere namen je bil pripraviti video scenarij o njihovi osebni zgodovini in samopromociji, ki je bil nato posnet ob stalni podpori mentorjev.

Druga faza je bila simulacija razgovora za službo s z mentorjem, ki je deloval kot delodajalec, ki je udeleženkam postavil neposredna vprašanja, da bi jih postavil v težko situacijo in jim pojasnil, kako ravnati v takšni situaciji.

Povratne informacije so bile bistvenega pomena, saj je predstavljanje osebne zgodbe pred migracijo in po njej, v varnem okolju, udeleženkam omogočilo, da si predstavljajo svoje poklicne in življenjske poti, spoznajo, kaj so lahko počele prej, kaj so se naučile med migracijskim potovanjem in kaj so doživele v državi gostiteljici.

Ob koncu dejavnosti so bile vse spretnosti in izkušnje, ki smo jih odkrili med delavnico, navedene v profilu, ustvarjenem za vsako udeleženko prek spletnega obrazca, ki je predstavljal uradni dokument s spretnostmi, pridobljenimi med delavnico. Udeleženske bodo tako lahko izdelale svoj življenjepis in ga pozneje dejansko uporabile pri iskanju zaposlitve.

Slovenija

Iskanje zaposlitve je zelo visoko na seznamu prednostnih nalog migrantov, takoj za učenjem jezika države gostiteljice. To so med delavnico ponovno potrdile tudi udeleženske. Najbolj so se vživele v aktivnost SWOT analize in vajo "Življenjska pot". Za vse ženske, razen za udeleženko št. 1, je bila SWOT analiza prva priložnost, da so strukturirano obravnavale svoje prednosti, slabosti, nevarnosti in priložnosti na poti do zaposlitve. Spoznale so tudi razliko med mehкими in trdimi veščinami ter njihov pomen. Očitno je bilo, da menijo, da jih dejstvo, da so migrantke, postavlja v zelo neugoden položaj pri iskanju zaposlitve. Menile so tudi, da so sistem in prakse na trgu dela v Sloveniji težko razumljivi in predstavljajo dodatne ovire za migrante, ki iščejo zaposlitev

Takšno razmišljanje negativno vpliva na njihovo motivacijo. Prav tako so težko izpostavile svoje prednosti in priložnosti, kar je deloma posledica občutka, da kot migrantke nimajo veliko priložnosti, deloma pa tudi njihove skromnosti in nezmožnosti prepoznavanja lastnih prednosti in talentov. Vse so se strinjale, da so pripravljene trdo delati, če bodo dobile priložnost. Izpostavile so tudi številne pozitivne osebne lastnosti drugih članic skupine, kot so prijaznost, zanesljivost in pripravljenost pomagati drugim.

Vaja "Življenjska pot" je bila precej dramatična, saj je bilo odkritih veliko žalostnih spominov. Zlasti udeleženki št. 1 in št. 2 - kot najstarejši članici skupine - sta občutili veliko obžalovanja, da sta morali zapustiti življenje v Iranu. Udeleženka št. 2 so spomini še posebej vznemirili, saj je menila, da bi lahko zase in za svoje otroke dosegla veliko več, če bi v življenju dobila pošteno priložnost. Vaja je bila za vse zelo čustvena.

V celoti je bila delavnica uspešna, saj je ženskam omogočila, da ponovno preučijo svoje življenjske cilje in potrebe. Zlasti udeleženke št. 3 in št. 4 - kot najmlajši v skupini - sta bili prvič postavljeni v položaj, ko sta lahko razmišljali o svojih zaposlitvenih ciljih in se o njih pogovarjali.

Udeleženka št. 4 si je že nekaj časa želela najti zaposlitev, vendar je bila glede tega zelo pasivna. Kmalu po zaključku serije delavnic je našla zaposlitev za polovični delovni čas in menimo, da je ta delavnica prispevala k njeni motivaciji in odločnosti, da najde službo.

5.4 Afirmativna delavnica

Finska

Ker je bila to naše zadnja delavnica in smo želeli dati poudarek afirmaciji, smo se odločili, da bomo z obema skupinama imeli dva peturni delavnici, torej po 10 ur za vsako skupino in 20 ur skupaj. Ta program smo precej spremenili, saj smo bili s skupinama že dlje časa in smo vedeli, kakšne vsebine si obetajo in pričakujejo od nas. Nekatero spremembo smo naredili na kraju samem, saj smo imeli manjše skupine, kot smo jih predvidevali pri načrtovanju delavnic.

Prve dni smo bili v našem muzeju. V tednu, ko smo izvajali delavnice, sta se dogajali dve stvari, post in stavka delavcev v otroškem varstvu, zaradi česar se te dni aktivnosti ni moglo udeležiti veliko ljudi. Iz skupine A1 smo imeli 3 udeleženke, iz skupine A2 pa 5 udeleženk.

S skupino A1 smo začeli z improvizacijskimi ogrevalnimi igrami, med katerimi so se udeleženkam ob

številnih besedah porajala vprašanja. Ker je bila skupina tako majhna, so očitno lažje zastavljale vprašanja, ki bi jih v večji skupini morda prezrli. Na koncu smo se pogovarjali o posebnostih v finski slovnici in razlikah v narečjih, primerjali kulture, podobnih tradicionalnih pijačah, ki jih pripravljajo v različnih državah, ter finskih posebnostih, kot sta savna in obsedenost z vedri.

V skupini A2 smo vedeli, da bo ena oseba prišla pozno, zato smo med čakanje začeli s pogovorom o tem, kako se udeleženek počutijo. To je privedlo do pogovora o navezovanju stikov s Finci. Nekatere so jih imele veliko (fant, njihovi starši, mož, hobiji, zmenki), nekatere pa so imele veliko težav pri navezovanju stikov. Nekatere izmed tistih, ki jim je bilo navezovanje stikov enostavno, so težko razumele, zakaj to ne bi bilo mogoče, zato smo se pogovarjali tudi o tem, da lahko veliko stvari v otroštvu in poznejših izkušnjah močno vpliva na tvojo odprtost. Ena od udeleženk, ki je na Finsko prišla kot najstnica v času begunske krize in burnih razprav o migracijah, ki so se takrat odvijali, se je pozneje preselila v manjše mesto, kjer ni bilo veliko ljudi s priseljenkim ozadjem. V mladosti je morala prenašati veliko predsodkov in zavrnitev. Zdaj je na Finskem veliko več priseljencev kot pred sedmimi leti in ni več tako čudno, da si od drugod, zato je nekdo, ki je prišel pred letom dni in se preselil v Helsinke, imel skoraj samo pozitivne izkušnje. Pogovarjali smo se o tem, kaj krepi odpornost in kako se sprememba odnosa do stisk ne more zgoditi z eno samo odločitvijo, ampak je to počasen proces, ki zahteva pozitivno potrditev. Po pogovoru smo prešli na improvizacijske vaje, kmalu zatem pa smo imeli še eno skupinsko terapijo v zvezi z razmerami v Ukrajini. V bistvu smo dopoldanske ure preživeli tako, da smo poskrbeli, da so bila čustva vseh slišana in upoštevana.

Popoldnevi prvih dni so bili namenjeni poeziji in ustvarjanju igranih prizorov. Z obema skupinama smo ustvarili pesem, pri kateri je ena oseba napisala stavek in prvo besedo naslednjega stavka, druga oseba pa je stavek dopolnila in navedla prvo besedo naslednjega stavka. Pesnice so svoje pesmi glasno prebrale na odru. Ta igriv način ustvarjanja pesmi je bil odličen za ljudi, ki nimajo izkušenj s poezijo. Poudarili smo vidik igranja z jezikom in kako lahko izraziš misli tudi brez popolne slovnice, kar je zelo osvobajajoče, saj je finska slovnica prava "pošast". Skupno pisanje pesmi tudi odpravlja pritisk, da bi morali napisati popoln verz. Celo zelo preprost stavek lahko svoj pomen popolnoma spremeni s stavkom, ki sledi za njim. Ob koncu dneva smo na odru in v garderobi pripravili kratke igrane prizore. Ker je bila A1 manjša skupina, smo imeli nekaj dodatnega časa, ki smo ga namenili ogledu Muzeja hotelov in restavracij ter nadaljevali dopoldanski pogovor o kulturi, pijači in hrani. Skupini A1 je bilo zelo všeč, da so bili v manjši skupini in da so se lahko pogovarjale. Skupina A2 je imela mešane občutke: čeprav so se strinjale, da majhna skupina omogoča res intimne pogovore, so menile, da v večji skupini dobiš več energije.

Drugi dan delavnice smo preživeli v Inštitutu Laajasalon, glavni dogodek pa je bilo kurjenje ognja na njihovem žaru in zelo tradicionalna zabava s klobasami ob koncu delavnice.

Ker smo na zadnji delavnici obravnavali več težkih tem, smo dneve začeli lahkotno z nekaj tradicionalnimi finskimi otroškimi igrami na prostem, kot je "Zrcalo" (podobno igri "Rdeča luč, zelena luč"). Nato smo prešli na igro 'Laiva on lastattu' ('Ladja je bila naložena'), pri kateri je treba razmišljati o različnih stvareh, ki se začnejo na določeno črko in bi lahko bile na ladji. To je bilo dobro za širjenje besednega zaklada in tudi za vadbo finske slovnice s pridevniki. Imeli smo nekaj pogovorov, v katerih smo primerjali finske otroške igre in opazili, da so finske jezikovne igre v primerjavi z drugimi

državami precej edinstvene.

Ker smo imeli na prvem srečanju zelo majhne skupine, smo se odločili, da bomo ponovno ustvarjali skupne pesmi. Tokrat smo nadaljevali z vajo in po pesmih prešli na zaključene zgodbe, nato pa na igrane zgodbe, pri čemer sta dve osebi zgodbo dopolnili, druge pa so jo odigrale, ko je bila povedana. Potem, ko smo to izvedli s skupino A1, smo začeli s fotografiranjem, ki je povzročilo zelo mešane odzive. Nekaj udeleženk je bilo zelo navdušenih in so naredile več fotografij, ki so jih želele deliti, večina pa je samo na hitro posnela nekaj naključnega in se je zdela precej nezainteresirana. To je bilo verjetno posledica tega, da je bila naloga samostojna, medtem ko so bili udeleženske bolj navajene delati stvari skupaj in so pričakovale, da bomo s tem nadaljevali, zaradi česar smo nalogo v skupini A2 opustili. Namesto tega smo jim dali njihova pisma, ki so si jih napisale pred nekaj meseci, in jih po branju prosili, naj napišejo še eno pismo, v katerem pa naj zapišejo stvari in občutke, ki jih želijo pustiti za seboj in se jih znebiti. Ta pisma smo nato zažgali na ognjišču.

Preostanek dneva smo preživeli ob ognju. Veliko ljudi je prvič izkusilo finsko tradicijo peke klobas na žaru in bili tega veseli. Po končanem "uradnem" delu smo še nekaj časa sedeli ob ognju in nekatere udeleženske, ki zaradi šolskih testov in razgovorov za službo niso mogle priti prej, so se nam prišle zahvalit. Udeleženske so bile zelo čustvene in upale, da bo to redni del učnega načrta za učenje finščine.

Nemčija

V afirmativni delavnici so se ženske ukvarjale predvsem same s seboj, s temo samozavesti in intimnega odnosa do sebe. Med desetimi udeleženkami smo imeli le dve ženski, ki se še nista udeležili nobene od delavnic.

Potem ko smo ženskam kratko razložili, kaj se bo dogajalo v afirmativni delavnici, smo se lotili prve vaje.

Skupaj smo zbrali stavke, ki so vsebovali negativno izjavo, npr. "Tega ne morem narediti" ali "Ne zdi se mi, da bi to naredil". Nato smo ženske prosili, naj zbrane izjave same preoblikujejo v pozitivne stavke. Nekatero udeleženko se niso takoj zavedale, da imajo negativno oblikovani stavki tudi negativen učinek na naše misli in dejanja. Po izmenjavi nekaj primerov je postalo bolj jasno, kako ustvariti pozitivne podobe.

Nato smo ženske prosili, naj poročajo o negativnih situacijah iz svoje biografije. Nekatero ženske se negativnih situacij niso mogle ali želele spomniti in jim je bila naloga zelo težka.

Pri kreativni vaji "Vsaka slika pripoveduje zgodbo" so ženske lahko ustvarile sliko na temo, ki so jo same izbrale, bodisi s slikanjem bodisi s pomočjo fotografije ali videoposnetka.

Pri tej vaji je bilo presenetljivo, da nobena od udeleženk ni želela ustvariti videoposnetka, temveč so vse slike naslikale in se nato z njimi fotografirale. To je še enkrat potrdilo, da so bile ženskam kreativne vaje še posebej všeč.

Veliko navdušenjana je bilo tudi med aktivnostjo šivanja. Ženske so s pomočjo naših umetnikov izdelale obeske za ključe. Ta končni izdelek smo namenoma izbrali, da bi ženske imele pozitivno afirmacijo, ki bi jo lahko vzele s seboj in si jo zapomnile v težkih situacijah.

V nasprotju s pričakovanji so kreativne vaje vedno zahtevale več časa in prostora kot druge naloge, zato v tem primeru ob koncu ni ostalo časa za zbiranje povratnih informacij o aktivnostih.

Italija

Za preizkus gradiva, ki smo ga pripravili za afirmativno delavnico, smo morali izbrati dejavnosti, ki so vključevale zelo omejeno uporabo pisanja, sicer večina udeležencev ne bi bila sposobna opraviti naloge. Upoštevati smo morali tudi pričakovanja naših udeležencev, ki so bili zelo osredotočeni na iskanje zaposlitve in niso bili pripravljene izvajati dejavnosti, ki so bile ocenjene kot preveč igrive.

Spet smo veliko delali na povezovanju dejavnosti, ki smo jih razvili v različnih delavnicah: številne dejavnosti, povezane z izražanjem telesa, smo uporabili kot izhodišče za učenje jezika, zlasti terminologije, povezane z razgovorom za službo.

Aktivnost "Vsaka podoba pove zgodbo" je bila še posebej priljubljena, saj je udeleženkam omogočila, da so preverile svoje izboljšanje besednega zaklada in spretnosti besednega izražanja.

Slovenija

Na začetku zadnje v seriji štirih delavnic so bile udeleženke dobro povezana skupina, ki se je med seboj dobro razumela. Cilj te delavnice je bil povezati vse, kar smo do zdaj naredili, in aktivnosti zaključiti v pozitivnem vzdušju.

Prvi krog samopotrditve in kreativne vizualizacije se je začel počasi, saj so ženske potrebovale čas, da razmislijo o negativnih vidikih svojega življenja, na katere bi se lahko osredotočile. To je bilo razumljivo, saj je bil spomin na vajo "Življenjska pot" še vedno prisoten. Namesto poglobljanja v svoje težave so se ženske tokrat bolj osredotočile na obvladljive osebne pomankljivosti, kot sta preveč negativen odnos do prihodnosti ali prevelika pasivnost. Teh trditev ni bilo težko spremeniti v pozitivne.

Vizualizacijski del vaje je bil dobro sprejet, saj so se ponovno lahko poglobile v svoje misli in občutke, kar je imelo sproščujoč učinek.

Drugi krog je bil podoben prvemu z nekaj spremembami pri negativnih trditvah. Tokrat so bile bolj drzne, na primer: "Sem brezposeln" ali "Moje družabno življenje ni dovolj dobro." Ko so se te izjave spremenile v pozitivne, so nakazovale bolj optimistično osebno vizijo prihodnosti.

Ženske so zelo uživale v dejavnostih "Kulinarično samoizražanje" in "Pustolovščine v pletenju". Pred kuharsko dejavnostjo so odšle po sestavine, kar jim je dalo priložnost, da se urijo v govorjenju v realnih življenjskih situacijah. Kuharski del je bil zabaven in sproščen. Videti je bilo, da imajo udeleženke nekaj močnih kuharskih talentov.

Pletenje je bilo zelo zanimiva dejavnost. Ženske so že imele nekaj znanja pletenja, vendar so se med dejavnostjo naučile nekaj novih in naprednejših vzorcev in oblik. Uživale so, ko so lahko nekaj ustvarile z lastnimi rokami.

Največja sprememba ali dopolnitev urnika afirmativne delavnice je bila vključitev dveh slikarskih srečanj. To smo storili na željo udeleženk, saj je eden od naših mentorjev več slikar in je lahko to dejavnost izvajal z njimi. Za vključitev te dejavnosti smo se odločili predvsem zato, ker smo jim želeli

dati priložnost, da so resnično kreativno izrazijo.

Namen srečanja je bil tudi omogočiti jim, da v varnem okolju preizkusijo svoj pogum, saj so slikale prvič, kar zahteva nekaj poguma. To je bila tudi priložnost, da so se "pogovarjale" brez uporabe jezika, saj jim jezikovne ovire otežujejo izražanje v slovenski družbi.

Slikanje je bilo zelo uspešno. Udeleženke, ki so bili sprva nekoliko negotove, so se presenetljivo hitro potopile v slikanje. Ena izmed njih, ki se je zelo bala govoriti slovensko in ji sprva sploh ni šlo, je postala najbolj zavzeta. Bila je živahna in glasna, spraševala je, kako naj naslika to in ono, ter z veliko pozornostjo in navdušenjem preizkušala različne tehnike. Začela nam je pripovedovati, kako je slika, ki jo slika, izraz njenega življenja, ki je bilo dolgočasno in temačno, a se je izboljšalo, deloma tudi zato, ker se udeležuje delavnic. Druga ženska je dejala, da njena slika predstavlja ljubezen, tretja pa upanje. Udeleženke so bile ves čas dejavnosti sproščene in samozavestne. Dejavnost je nanje vplivala opolnomočujoče in je spodbujala kreativnost.

Čeprav je šlo za drugačno vrsto dejavnosti, lahko rečemo, da se je dotikala številnih tem iz afirmativnega dela programa delavnice: povečala je občutek povezanosti skupine, saj so skupaj poskušale nekaj novega, se smejale svojim napakam, spodbujale druga drugo in povečale zavedanje za okolico in prostor, svojo sposobnost čutenja in opazovanja (potrebno za slikanje), bile so bolj pripravljene sprejeti svoje omejitve kot umetnice (sprejemanje napak) in pridobile samozavest, saj so videle, da lahko ustvarijo nekaj lepega. Na koncu je vsaka od udeleženk ustvarila svojo sliko, ki jo je obdržala kot svojo edinstveno umetniško stvaritev.

6 Rezultati delavnic

V tem poglavju so predstavljeni rezultati, ki so nastali med delavnicami. To so oprijemljivi ali neoprijemljivi rezultati, ki so jih dosegle migrantke, kot so umetniška dela, spremembe v spretnostih, odnosu, motivaciji in drugo. Rezultati se razlikujejo od države do države in so opisani za vsako partnersko državo posebej.

Finska

Udeleženke so ustvarili skupne pesmi, kot je ta iz skupine A2, prevedena iz finščine:

Popotovanje...
Potovala bom za praznike
Potovanje pomaga nadzirati misli
Rada potujem, ker me zanimajo novi
kraji in nove dežele
Potujem v mislih
PROČ, PROČ, PROČ, kričim
Sredi otokov živim na obali
CSD (SII¹) vzhodnih Helsinkov plača za
vse

Udeleženke so dobile konkretne nasvete za delo v muzeju, filmski industriji in lutkarstvu. Večina naših udeležencev še vedno nadaljuje učenje jezika, nekateri pa ob tem delajo s krajšim delovnim časom. Naše najbolj zaprte udeleženke smo spodbudili, da se izrazijo, in jim dali veliko spodbude, da si ne le poiščejo službo, ampak da za začetek preprosto stopijo iz hiše, poiščejo hobi in ustvarijo nekaj poznanstev.

Nemčija

Na delavnicah so udeleženke začrtale svoje življenjske poti, naredile kolaž z življenjskimi načrti in napisale "pismo sebi" z željami za naslednjih šest mesecev. Ta pisma so tudi poslale same sebi, da bi lažje razumele, kaj so si zaželele in ali so se jim te želje uresničile. To je tudi dobra metoda, s katero je mogoče udeležencem po končanih aktivnostih dati nov zagon. Polovica sodelujočih žensk je po delavnicah nadaljevalo svojo poklicno usmeritev ali pa so v postopku iskanja pripravništva. Druge so se vključile v prostovoljno delo.

Delavnice so se vseh udeleženk dotaknile tako, da so začele bolj zaupati vase.

¹ SII je kratica za Institucijo socialnega zavarovanja (finsko Kansaneläkelaitos), pristojno za socialne transferje, torej nekakšen ekvivalent CSD ali Ministrstvu za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti.

Italija

Glavni rezultat teh dejavnosti je zagotovo večja sposobnost komuniciranja z ljudmi, ki ne pripadajo isti skupnosti in ki prihajajo iz iste države. Ta večja zmožnost komuniciranja in medsebojnega delovanja bo izboljšala zmožnost vzpostavljanja socialnih odnosov z več ljudmi, s čimer se bo razširila socialna in prijateljska mreža, kar bo prispevalo k boljšemu vključevanju migrant v družbo.

Še en pomemben rezultat, ki so ga dosegle naše migrantke, je večja ozaveščenost o tem, kako deluje trg dela v Italiji in kakšna so lahko upravičena pričakovanja delavca glede nalog, delovnega časa in razpoložljivosti urnika. To večje zavedanje jim bo pomagalo pri organizaciji njihovih družinskih obveznosti ob upoštevanju, da je usklajevanje dela, družine in zasebnega življenja dejansko rezultat kompromisa in da sta družinsko in zasebno življenje zelo redko glavni oviri za zaposlitev.

Slovenija

Rezultate slovenskih delavnic lahko razdelimo v dve kategoriji: nematerialne in materialne.

Nematerialni rezultati so se pokazali kot vplivi projekta na sodelujoče migrantke in tudi na mentorje. Pri migrantkah so to spremembe v odnosu, samozavesti, odprtosti v komunikaciji, asertivnosti, znanju slovenskega jezika itd.

Za mentorje so to spremembe v našem razumevanju migrantk kot človeških bitij, z njihovimi sanjami, željami, vsakodnevnimi težavami, osebnimi težavami itd. Bolje razumemo vlogo, ki jo ima lahko kreativnost pri izobraževanju in vključevanju migrantk. Prav tako bolje razumemo svoje vloge kot izobraževalci, mentorji itd. pri migrantih, zlasti migrantkah, ki s seboj nosijo pogosto travmatične izkušnje in družbene vloge, ki jih moški ne poznajo.

Ti rezultati so podrobneje opisani v prejšnjih razdelkih in tudi v razdelku Spoznanja. Otipljivi rezultati dejavnosti v Sloveniji so bili:

- a) Štiri edinstvene slike migrantk. V četrto delavnicosmo vključili slikarsko aktivnost, na kateri so nastale štiri slike. Udeleženke pred tem niso imele nobenih ali - v enem primeru - zelo malo slikarskih izkušenj, vendar so pod vodstvom mentorja, ki je tudi slikar, ustvarile edinstvena in čudovita dela, ki so neposreden odraz njihovih čustev in osebnosti.
- b) Videoposnetek, ki dokumentira obisk tržnice in trgovine. Udeleženke so šle po nakupih nekaterih sestavin za kuhanje. Namen je bil interakcija s Slovenci v resnični življenjski situaciji in učenje nekaterih slovenskih besed in fraz. Nakupovanje in poznejša kuharska dejavnost sta bila posneta in nastal je 7-minutni videoposnetek.

Kmalu po zaključku delavnic je ena od udeleženk našla zaposlitev s krajšim delovnim časom. Iskanje zaposlitve se je začelo že med delavnicami.

7 Vpliv na udeleženke

Finska

Naše udeleženke so bile z delavnicami zelo zadovoljne, pridobile so energijo in nova spoznanja. Naučile so se veliko novih besed za izražanje svojih čustev in tudi neverbalnih načinov izražanja. Spoznale so, da jezik ni edina ovira pri komunikaciji, in s pomočjo lahkotnimi iaktivnosti so vse lažje spregovorile o svojih težavah. Finci so lahko bolj zadržani in mnoge udeleženke so imele težave s kulturnimi razlikami. Dejavnosti so udeleženkam pomagale, da so se počutile bolj povezane in odprte druga do druge.

Na delavnicah smo ustvarili zelo varen prostor za vse, kar je ljudem omogočilo, da odkrito delijo svoja čustva.

Ker je bilo jezikovno znanje obeh skupin tako različno, da je vplivalo na globino pogovorov, so bili tudi največji učinki za vsako skupino različni. Pri skupini A1 je bila za udeleženke največja pridobitev učenje jezika in priložnosti za vadbo osnovnih pogovornih spretnosti z rojenimi finskimi govorci. Na ravni A2 smo imeli večji učinek pri krepitvi samozavedanja in samozavesti s pogovornimi temami.

Nemčija

"To delavnico bi moralo opraviti veliko ljudi, ne samo mi pri Hispiju."

Ta citat udeleženke delavnice zelo dobro odraža razpoloženje sodelujočih. Začetna negotovost glede težavnosti aktivnosti se je na primer umaknila izjavi, da aktivnosti nikakor niso bile težke. Bile so zabavne in med udeleženkami se je razvil občutek povezanosti.

Naporno je bilo razmišljati o sebi in se ukvarjati z lastnim življenjem, je povedala ena od udeleženk. Za mnoge udeleženke je bila spodbuda k razmišljanju o lastni prihodnosti nekaj novega.

Vse udeleženke so uživale v skupnem delu in si želele, da bi tovrstne delavnice potekale pogosteje.

Stiki, ki so bili navezani na delavnice, so pri nekaterih udeleženkah ostali tudi po šestih mesecih. Te ženske se drugače verjetno ne bi srečale ali spoznale.

Ob koncu lahko rečemo, da se je veliko udeleženk težko držalo dogovorov in se npr. pravočasno ali sploh pojavilo na delavnicah. Prav tako nekatere niso bile dovolj vztrajne, da bi sodelovale od jutra do popoldneva. Očitno ženske pogosto niso bile navajene "delati" cel dan.

Kljub temu so tudi poznejši naknadni intervjuji pokazali, da so bile zelo zadovoljne s sodelovanjem v projektu in da jim je bilo skupno delo z ženskami iz drugih držav zelo všeč, zlasti pogovarjanje v nemškem jeziku.

Nekaj citatov:

"Današnji dan je bil bolj naporen, a zelo pomemben."

"Presenečena sem, kako velik je besedni zaklad."

"Zelo vesela sem, da lahko počnem koristne stvari s prijaznimi soudeleženkami."

"Naučila sem se veliko novih besed in mislim, da je to zelo dobro."

"Upam, da bodo vsi ostali zdravi in da bomo vsi sodelovali pri naslednji delavnici."

"Jaz pa nisem zadovoljna – rada bi še več, še en dan. Danes smo bili kot družina."

"Počutim se zelo dobro. Hrana je bila dobra, zelo se zabavamo! Poleti bi lahko to počeli zunaj!"

Italija

Dejavnosti so potekale približno šest mesecev, od decembra 2021 do začetka junija 2022. V tem obdobju so se izvajalci delavnic z udeleženci srečevali v povprečju enkrat na teden. Včasih je šlo za skupinska srečanja, pogosto v neformalnem okolju, drugič pa za individualna svetovanja, med katerimi so mentorji skupaj s posamezno udeleženko preverjali napredek pri iskanju zaposlitve ali doseganju ciljev, ki si jih je zastavila.

Na podlagi teh stalnih stikov je mogoče sestaviti sliko o vplivu delavnic na udeležence in rezultatih, doseženih s projektnimi dejavnostmi.

Najbolj presenetljiv rezultat je zagotovo izboljšanje spretnosti socialne interakcije. Pomanjkanje znanja italijanskega jezika in težave pri razumevanju verbalnih, pogosto pa tudi neverbalnih sporočil, so pri naših migrantkah v številnih primerih sprožile reakcije z določeno stopnjo agresivnosti, saj je bilo povedano napačno razumljeno in interpretirano kot nespoštljivo ali kot poskus uveljavljanja premoči. Z izboljšanjem jezikovnega znanja in sposobnosti razumevanja neverbalnih sporočil se je ta stopnja agresivnosti, ki je bila pogosto latentni element komunikacije, zmanjšala.

Slovenija

Dejavnosti so imele številne opazne pozitivne učinke na posamezne udeležence in skupino kot celoto.

- Večja motivacija in želja po aktivnosti

Udeleženske so našle motivacijo v neformalni in kreativni naravi delavnic. V tem so videle način, kako si popestriti dolgočasen vsakdan. Čeprav so imele v svojem urniku že veliko izobraževalnih dejavnosti, so našle motivacijo, da so se udeležile vsake delavnice, tudi ob koncih tedna. Za nas je bil to znak, da so pripravljene sodelovati v različnih vrstah izobraževalnih in družabnih dejavnosti, če se jim zdijo dovolj zanimive in privlačne. Njihove pripombe so bile predvsem, da so te dejavnosti raznolike in manj formalne od običajnih dejavnosti za migrantke in da jih ne dojemajo kot breme, temveč kot dobrodošlo spremembo.

- Boljše emocionalno stanje

Ženske so večkrat izrazile, da je bilo njihovo čustveno stanje boljše, ker so sodelovale na delavnicah, in da je bil to eden od razlogov, zakaj so rade prihajale na delavnice.

- Boljša samopodoba in samozavest

To je bilo še posebej očitno pri naši najstarejši udeleženci, ki je odrasla v zelo konservativnem delu Irana in je bila čustveno zaznamovana z vrsto dogodkov, zaradi katerih je bila žalostna in brezupna

glede svojega življenja. Ko je začela obiskovati delavnice, se je njeno čustveno stanje vidno izboljšalo. Odkrila je, da ima v sebi veliko kreativnosti in modrosti, ki jo lahko deli s svetom. Postala je bolj samozavestna in srečna; začela je celo pripovedovati šale. Dejala je, da je bila prej "žalostno in zaprto dekle, zdaj pa se počuti bolj srečno in odprto kot roža". Ko je opisovala svoja občutja, je pogosto uporabljala podobe, povezane s rožami, kot sta rast ali cvetenje. Pred vključitvijo v projekt sploh ni govorila slovensko, saj se je tega preveč bala, na delavnicah pa je prvič začela uporabljati nekatere slovenske besede in preproste besedne zveze.

- Večja sposobnost za razkrivanje osebnih izkušenj

Udeleženke so z nami delile številne osebne zgodbe, nekatere med njimi zelo tragične, ki jih še nikomur niso pripovedovale. To še posebej velja za najstarejšo članico skupine, ki je res imela tragično življenje, vendar je našla pogum, da je o tem prvič spregovorila, kar je zanjo pomenilo katarzo.

Izmenjane so bile tudi nekatere druge zelo osebne in tragične zgodbe in občutek je bil, da je to udeleženkam pomagalo, da so se bolje spoprijele s tem, kar se je zgodilo.

- Večja zmožnost ukrepanja

Udeleženka št. 4, najmlajša članica skupine, si je želela najti službo, vendar ni vedela, kje začeti. Manjkalo ji je poguma in znanja za iskanje dela. Kmalu po koncu delavnic je našla delo s krajšim delovnim časom, kar ji je uspelo tudi zato, ker je bila bolj osredotočena pri iskanju in bolj samozavestna pri prijavi.

Udeleženka št. 1 je delala na področju vključevanja migrantov že ob začetku delavnic, vendar je od takrat postala bolj aktivna in je zdaj del skupine migrantov, katere cilj je ustanoviti lastno organizacijo in delovati neodvisno.

Pomembno se nam zdi dejstvo, da zgoraj opisanih izboljšav niso opazili le mentorji, temveč so o njih poročale tudi udeleženke kot o subjektivnih opažanjih.

Na ravni skupine je bil opazen občutek prijateljstva, čeprav so se ženske pred začetkom dejavnosti komaj poznale. Postale so si blizu in so si še vedno, čeprav so se dejavnosti končale. Zdaj delujejo kot medsebojna podpora skupina, kar je za ljudi v njihovem položaju zelo pomembno.

8 Vpliv na mentorje in partnerske organizacije

Finska

Teatterimuseo je v obdobju načrtovanja vzpostavil veliko novih povezav z organizacijami povezanimi z migranti. Naš partner Laajasalon opisto (Inštitut Laajasalo) se zanima za uporabo kreativnih metod pri učenju jezikov in verjetno bo v prihodnosti sprejel nekaj naših metod v svoj nabor orodij, mi pa bomo na nek način nadaljevali sodelovanje.

Z delom s skupinami priseljencev smo imeli malo izkušenj, zato smo se naučili veliko osnovnih stvari. Naučili smo se govoriti počasi in dovolj preprosto, ne da bi preveč poenostavili pomene. Delo z dvema različnima skupinama glede jezikovnih spretnosti je bilo za nas zelo koristno tako za učenje, kje so razlike v razumevanju jezika, kot tudi za to, katere vrste vaj in na kateri ravni so najboljše za posamezno skupino. Od naših udeleženk smo se veliko naučili o njihovih kulturah in tudi o svoji; nekatere vaje, ki so pri Fincih zelo priljubljene, se na delavnicah sploh niso obnesle. Pridobili smo tudi veliko izkušenj za izvajanje tovrstnih projektov v prihodnosti.

Nemčija

Dojemanje časa sodelujočih žensk se je presenetljivo razlikovalo od naših pričakovanj. Le redke so imele dovolj kondicije, da bi opravile nalogo, ki je trajala več ur. Razumevanje za nalogo je bilo sprva težko doseči.

V prenesenem pomenu smo ženske lahko "dregnili" v pravo smer, vendar to ni šlo tako daleč, kot smo upali. Večina jih je ostala pri tem, kar so vedno počele.

Pričakovanja, ki smo jih imeli, so se pri delu z ženskami prilagodila. Po eni strani smo morali mentorji razviti več potrpežljivosti, po drugi strani pa smo bili nekoliko razočarani. Kakšna pričakovanja gojim kot mentor?

Lahko pa rečemo, da smo s pomočjo delavnic uspeli pri udeleženkah doseči nekatere spremembe v odnosu in razmišljanju. Izkazalo se je, da so kreativne metode precej koristne pri jezikovnem področju in tudi na drugih področjih dela, na primer pri usposabljanju za delo.

Ustvarjalne metode je bilo mogoče individualno prilagoditi udeleženkam in njihovim potrebam. Tudi težke teme, kot je pogovor o lastnem življenju, je bilo mogoče obravnavati z uporabo kreativnih metod in tako ponovno vzpostaviti bolj sproščeno vzdušje.

S pripravljanimi aktivnostmi in pripravljenim gradivom (vključno z vsebino) je mogoče doseči dobre rezultate, ki se lahko izvajajo tudi v drugih državah.

Delavnice so med mentorji in udeleženkami krepile zaupanje, ki vodi k boljšemu dialogu.

Italija

Kot se pogosto dogaja v učnih okoljih, so dejavnosti postale priložnost za medsebojno izmenjavo med udeleženci in mentorji. Stik z udeleženkami ter njihovimi osebnimi zgodbami in ozadji je pustil pečat tudi na mentorjih, zlasti zato, ker so imeli priložnost poslušati, izražati spoznanja in se poistovetiti, razmišljati in svetovati, prihajati do novih idej ter ustreznih komunikacijskih metod in strategij. Ob koncu izkušnje so najpomembnejša spoznanja, ki so jih pridobili trenerji, naslednja:

- 1) Ni treba biti igralec, da lahko v svoje dejavnosti usposabljanja vnašaš gledališke elemente, ni treba biti pevec, da udeležence spodbujaš k uporabi glasu, ni treba biti slikar, da bi spodbujali kreativnost in jo uporabili v učne namene;
- 2) Uporaba kreativnosti na fleksibilen način in njena prilagoditev določeni skupini učencev pomaga olajšati učenje in izboljšati učne rezultate;
- 3) Uporaba kreativnih dejavnosti pomaga spodbuditi in okrepiti skupinsko delo in občutek pripadnosti skupini, izboljša učinkovitost posameznikov in sposobnost učenja drug od drugega;
- 4) Igriva razsežnost učenja je sama po sebi učenje.

Slovenija

V Sloveniji so bili štiri mentorji. Delo z migrantkami v kontekstu, povezanem z kreativnostjo, je bila za nas nova izkušnja.

Za nas je bilo pomembno spoznanje, da so migrantke - ljudje, ki prihajajo iz različnih kulturnih okolij - ljudje, kot smo mi. Imajo svoje življenjske cilje, svoje sanje, svoje intimne notranje svete, svoje talente in potencialne. So starši, ki si želijo najboljše za svoje otroke, so ljudje, ki želijo delati in biti produktivni, so državljani, ki želijo soustvarjati našo družbo, so prijatelji in kolegi. Toda tisto, česar nimajo, je znanje jezika, socialne mreže, poznavanje delovanja družbe gostiteljice in njenih institucij itd. Med procesom izobraževanja in integracije so pogosto postavljene v neživljenjske situacije, v katerih so pasivne opazovalke in v katerih se od njih včasih pričakuje zelo konkretni rezultati.

Dejavnosti v delavnicah so pokazale, da so si zelo želeli pokazati svojo neformalno plat in biti v manj formalnem okolju, da bi lahko razvile in pokazali svoje talente. Pravzaprav smo bili presenečeni, kako malo je bilo potrebno, da so se odprle, in kako veliko razliko je to naredilo. Spoznali smo tudi, kako zelo lahko kulturne norme in vzorci oblikujejo in vplivajo na ljudi. To je še posebej veljalo za udeleženko št. 2 in udeleženko št. 4. Številka 2 je imela kot ženska in mati v zelo konservativnem okolju zelo težko življenje. To jo je zelo prizadelo, predvsem psihično. Zdi se, da je zelo nadarjena in sposobna oseba, vendar je okolje v katerem je živela prej preprečevalo, da razvije svoj potencial, zaradi česar ima še vedno nekaj učnih težav. Tudi udeleženka št. 4 prihaja iz bolj tradicionalne družine, kjer se zdi, da je njena vloga ženske na nek način omejena. Na primer, želeli smo jo vključiti v nekatere druge dejavnosti društva DISORA, vendar to ni bilo mogoče, ker je dekle. Zaradi teh izkušenj se zdaj bolj zavedamo kulturnih okoliščin in to zavedanje bomo bolj uporabili, ko bomo pristopali k migrantkam in načrtovali dejavnosti z njimi.

Na področju veščin smo izboljšali svoje komunikacijske spretnosti, saj so vse udeleženke zelo slabo ali sploh ne govorile slovensko. Včasih smo uporabljali angleščino, včasih perzijsko, včasih pa mešanico jezika in govornice telesa. Menimo, da smo zdaj bolj sposobni poslušati in opazovati ljudi

ter razumeti, kaj čutijo, tudi če jezika ne razumemo dobro.

Prav tako se bolj zavedamo, kako pomembno je delati majhne korake. Lahko rečemo, da so imele delavnice na udeleženke jasen in pozitiven učinek. Kako velik je bil vpliv, je stvar subjektivne presoje in je za vsako udeleženko skupine drugačen ter bo za vsako udeleženko skupine drugačen tudi v prihodnosti. Morda govorjenje nekaj besed in fraz v slovenščini za večino ljudi ni veliko, za udeleženko št. 2 pa je to velik napredek. Iskanje dela za polovični delovni čas v restavraciji morda spet ni najboljša zaposlitvena rešitev, vendar je za udeleženko št. 4 izjemno pomembna, saj ji bo pomagala na številnih drugih področjih njenega življenja in vključevanja v družbo.

9 Spoznanja – pogledi partnerjev

V tem poglavju povzemamo naše izkušnje in spoznanja, ki smo jih pridobili pri delu z migrantkami. Izkušnje so opisane z vidika mentorjev, ki so vodili delavnice v vsaki partnerski državi. Čeprav smo imeli veliko skupnih izkušenj, so spoznanja za vsako državo opisana posebej.

Finska

Menimo, da je bil projekt na splošno pozitivna izkušnja tako za nas kot za udeleženske. Načrtovane dejavnosti so dobra podlaga za načrtovanje in izvedbo delavnic, vendar je najpomembneje poslušati in opazovati skupino ter izbrati najprimernejše za skupino, pri čemer je treba izkoristiti tudi razpoložljive prostore in strokovno znanje mentorjev.

Sprva smo načrtovali, da bodo vsa naša srečanja potekala na istem mestu v našem muzeju, vendar smo zaradi okoliščin precej spreminjali lokacije. To se je dejansko izkazalo za koristno, saj so nova okolja spodbudila nove teme. Menili smo, da je muzej odlično okolje za delo s skupinami priseljencev, saj je omogočal pogovore o kulturah Finske in matičnih držav udeleženk.

Naš največji uspeh je bil, da smo videli, kako so se ljudje odpirali in sklepali prijateljstva. Naše skupine so bile zelo raznolike in lepo je bilo videti ljudi z različnimi ozadji in izhodišči, ki so našli skupno človečnost in se znali povezati.

Zdaj smo boljše pripravljene na pripravo več delavnic in dejavnosti za priseljence. Poleg tega smo načrtovali, da bomo zaprosili za posebna nadomestila, da bi lahko v prihodnje podobne delavnice za priseljence izvajali brezplačno.

Ker se je večina naših udeleženk na Finskem soočala s težavami pri navezovanju stikov in ustvarjanju prijateljstev s Finci, te delavnice pa so odlične za prebijanje ledu, začenjanje pogovorov in ustvarjanje občutka skupnosti, upamo, da bomo del teh delavnic še naprej razvijali in jih izvajali v skupinah, v katerih bodo sodelovali tako priseljenci kot tudi ljudje, rojeni na Finskem.

Nemčija

Kreativne metode so imele ključno vlogo pri tem, da je bilo komuniciranje s skupino migrantskih žensk veliko lažje. Vse so pokazale veliko zanimanje za govorjenje v nemščini ter učenje novih besed in izrazov. Fokus je bil izključno na ženske, kar je bila zanje neznana izkušnja, vendar so jo vse pozitivno sprejele. Ženske so zelo motivirane za vključitev v nemško družbo in si želijo razširiti svoje znanje o Nemčiji in njenih prebivalcih. Upajo, da bodo imele več priložnosti za stike z Nemci. Med komunikacijo smo ženske spodbujali, da se izrazijo z ustvarjanjem kolažev, umetniških del in videoposnetkov. Te dejavnosti so še dodatno okrepile njihov občutek pripadnosti ter jim pomagale, da so svoje misli in občutke sporočale učinkovito.

Italija

Če bi morali projekt Creative Fem Power strniti v dve besedi, bi bili to "domišljija in prilagodljivost". **Domišljija**, saj razmišljanje zunaj okvirov in predlaganje dejavnosti, ki ne spadajo v tradicionalno metodologijo, pomaga pri odkrivanju spretnosti, sposobnosti in talentov udeleženk, ki sicer ne bi prišli do izraza. Poleg tega domišljija omogoča odpiranje nepričakovanih komunikacijskih kanalov, kar lahko privede do rezultatov, ki so popolnoma presenetljivi in daleč nad pričakovanji. **Prilagodljivost**, saj delo na temelju kreativnosti pomeni, da prevzamete odgovornost za zbiranje tistega, kar ustvarijo posamezni udeleženci, in to spremenite v učno priložnost za vse, predvsem pa pomeni, da orodja in dejavnosti prilagodite posebnim potrebam, možnostim in pričakovanjem vaše skupine udeležencev.

Dejavnosti, razvite v projektu Creative Fem Power, vam kot trenerju dajejo napotke, kako jih lahko uporabite, še pomembneje pa je, da vas spodbujajo k eksperimentiranju z novimi načini in novimi načini uporabe za doseganje načrtovanih učnih rezultatov.

Slovenija

Z našega vidika je bil projekt Creative Fem Power uspešen. Menimo, da je to dober koncept z velikim potencialom za izboljšanje življenja migrantk.

Največja prednost koncepta Creative Fem Power je njegova sposobnost krepiti samozavest ter spodbujati kreativnost in razmislek o svoji življenjski situaciji, kar sta najpomembnejša elementa za iskanje rešitev za življenjske izzive.

Najbolj opazne so bile spremembe v odnosu in osebnosti udeleženk. Menimo, da spremembe niso bile posledica oblikovanja novih osebnostnih lastnosti, temveč so se na novo odkrile in okrepile že obstoječe: kreativnost, samozavedanje, motivacija, družabna naravnost itd. Te spremembe na osebni ravni so bile najbolj opazne in jasne. Spremembe na področju spretnosti, kot sta iskanje zaposlitve in jezikovne spretnosti, so bile prisotne, vendar jih ni bilo mogoče tako jasno opaziti. To ni nepričakovano. Vsak človek je drugačen in za jasen napredek v jeziku (zlasti manj znanem, kot je slovenščina) je potrebno veliko časa in vadbe, včasih tudi več let. Iskanje zaposlitve je nekaj, kar bo sčasoma pokazalo rezultate in v primeru mlade udeleženke, ki je našla zaposlitev s krajšim delovnim časom, jih že ima. Največjo vlogo pri njenem uspehu sta pravzaprav odigrala močnejša osredotočenost na cilj iskanja zaposlitve in večja samozavest.

To nas vrača k začetni ugotovitvi o izboljšanju osebnih spretnosti in odnosov. Delavnice so pokazale, da lahko svobodno izražanje, improviziranje in ustvarjanje v ljudeh resnično prebudijo najboljše. To se je med dejavnostmi večkrat pokazalo, neposredno z njihovim delom in besedami, posredno pa tudi z govorico telesa, mimiko obraza in še čim.

Če povzamemo, lahko rečemo, da je Creative Fem Power odličen koncept, osredotočen na človeka, ki se lahko uporablja tako, kot je bil zasnovan, lahko pa se prilagodi tudi dolžina in vrsta dejavnosti - v našem primeru se je vključitev slikarske dejavnosti izkazala za zelo uspešno -, da se obravnava univerzalna tema človeške kreativnosti kot gonilne sile pri reševanju težav in vztrajnost navkljub težavam. Kot tak se lahko koncept najverjetneje uporablja pri različnih skupinah odraslih.

10 Sklep

Potrditev teorije v fazi testiranja je lahko vznemirljiva in koristna izkušnja, saj potrdi vse trdo delo, ki je bilo vloženo v razvoj teorije. To še posebej velja, če je bila teorija ustvarjena kot del projekta predloga, saj pomeni, da je bil predlog dobro premišljen in izvedljiv.

Kreativna orodja so lahko zelo koristna pri delu z določeno skupino, saj omogočajo fleksibilnost in prilagajanje. Vendar pa je pomembno, da se teh orodij ne držite preveč strogo, saj jih je treba uporabiti kot izhodišče za nadaljnji razvoj vsebine aktivnosti med izvajanjem. Z odprtostjo za nove ideje in prilagajanjem orodij po potrebi lahko ustvarite bolj učinkovite in zanimive delavnice za vaše udeležence.

Ta pristop se lahko uporablja za različne skupine, vključno z najstniki in ljudmi z migrantskim ozadjem. S prilagajanjem orodij in metod specifičnim potrebam in interesom udeležencev lahko ustvarite bolj zanimivo in učinkovitejšo učno izkušnjo.

Pomembno je poudariti, da je učinek teh delavnic lahko velik. Nekatere ženske, ki so se jih udeležile, so dobile navdih za nadaljevanje učenja jezika na različnih tečajih ali za intenzivnejše iskanje zaposlitve. Z zagotavljanjem dragocenih veščin in motivacije lahko te delavnice udeleženkam pomagajo doseči njihove cilje in izboljšati življenje.

Drugi del: Kompendij kreativnih metod

Uvod

V okviru projekta Creative Fem Power so nastali učni načrti za štiri delavnice za migrantske ženske, namenjene krepitvi samozavesti, jezikovnih spretnosti, iskanju zaposlitve in integraciji: Eksplorativna delavnica, delavnica za učenje jezika, delavnica za iskanje zaposlitve in afirmativna delavnica.

Ta kompendij metod predstavlja dopolnitev nekaterih kreativnih metod, ki jih je mogoče uporabiti za izboljšanje dela z migrantkami in v kombinaciji z ostalimi učnimi načrti za nastale delavnice. Te metode so glede na to, kje so najbolj učinkovite, razvrščene v štiri kategorije: eksploracija, učenje jezika, iskanje zaposlitve in samopotrjevanje.

Vaje za prebijanje ledu (icbreakerji) so odlične za nove skupine, za izboljšanje skupinske dinamike in za izboljšanje razpoloženja, počivitev in motivacijo med zahtevnejšimi vajami. Dejavnosti za učenje jezikov podpirajo formalno učenje jezikov. Kreativne metode za iskanje zaposlitve pomagajo pri razvijanju spretnosti in miselnosti, ki so koristne za pridobitev zaposlitve. Vaje za afirmacijo se lahko uporabljajo za podporo samozavesti priseljencev in občutka pripadnosti v novi državi ter pomagajo pri procesu vključevanja.

Predstavljene vaje večinoma temeljijo na metodah gledališke pedagogike, vendar je poudarek na igrivosti in kreativnosti ter ne zahtevajo formalne izobrazbe ali posebnih umetniških talentov. Pri izvajanju improvizacijskih iger je pomembno poudariti, da ni napačnega načina in da dejansko ni mogoče narediti napake. Pri improvizaciji je napaka darilo, ki bo ustvarilo le še več priložnosti.

Dejavnosti naj bodo za udeležence zabavne, zato nikoli ne sme biti pritiska, da bi sodelovali. Če ima kdo zadržke, naj mentor iz tega ne dela velike težave, temveč naj ga k sodelovanju pritegne z vprašanji in spodbudnimi besedami.

Dejavnosti za eksplorativno delavnico:

Morje pravil

Glasba v ozadju, ocean, morje, voda, zvoki narave (gozd pravil) itd. Slišal se bo glas vseh. Vsak v mislih razmišlja o 3-5 pravilih, ki se mu zdijo pomembna z vidika oblikovanja skupine in varnosti. Pravila se zapišejo na liste. Listi se položijo na tla, da se lahko med njimi sprehodite. Vsak lahko tri najpomembnejša pravila "Morja pravil" označi zase, npr. s kamnom, školjko itd. Kakšne pravil so bila predlagana, katera pravila so obveljala za najpomembnejša?

Pogovor z osebo iz skupine v parih približno 5 min. o tem, kaj pravila pomenijo za njih same. Po želji s celotno skupino delite nekaj idej in izkušenj iz pogovorov. Izbrana pravila se zapišejo in razdelijo članom skupine.

Nasveti za mentorje

Dramska pogodba / načela varnejšega prostora. Dramska pogodba nastane, ko se mentor in skupina dogovorita, da bosta nekaj naredila skupaj. Pri oblikovanju dramske pogodbe se skupaj dogovorimo o pravilih; o tem, kako se obnašate v skupini, kakšne so prakse in kje so meje. To zagotavlja varnost in priložnost, da se v crloti posvetite dogajanju, se zabavate in učite. Mentor mora zagotoviti, da se pravila izvajajo skozi celo aktivnost, in razumeti, da si jih vsak razlaga s svojega zornega kota. Pravila, ki jih oblikujemo skupaj, dajejo skupini tudi pravico, da posreduje ob morebitnih konfliktih. Vedno se lahko vrnete k pravilom in jih razjasnite. Za sodelovanje v skupini je pomembno, da pri oblikovanju dramske pogodbe sodelujejo vsi člani skupine. Dramska pogodba in pravila so zavezujoča in ustvarjajo varno delovno okolje.

Igra z imeni

V krogu vsak v skupini pove svoje ime in z njim poveže določen gib. Gib je lahko zelo preprost in abstrakten, npr. mahanje z roko, ploskanje itd.

Vsi ponovijo ime in gib. Nato naslednja oseba pove svoje ime in mu doda še en gib, ki ga vsi ponovijo. Nato ponovite prvi in drugi gib zaporedoma in nadaljujte, dokler vsak ne izvede svojega. Igro lahko izvajate sede ali stoje ter z velikimi ali majhnimi gibi.

Nasveti za mentorje

To je dobro za nove skupine, da se naučijo imena drugih v skupini. Če slišimo druge izgovoriti naše ime, je to tudi preprost način, da se ljudje počutijo opažene. Aktivnost lahko kasneje spreminjamo, npr. S spremembo hitrosti, pri čemer si vedno poskušamo skupaj zapomniti naslednje ime. Skupina se vedno podpira in sodeluje, če si kdo na začetku ne zapomni vseh imen, lahko sledi drugim.

Čarobno milo

Aktivnost pomaga ustvariti vznemirjenje in ponuja priložnost da se "očistimo", da bomo lahko sodelovali z drugimi. Prav tako ogreje vaš um in telo.

1. Iz središča kroga vzemite imaginarno milo. Barva in vonj vam dajeta dober občutek; vsak ju določi zase. Udeležence prosite, naj povedo, kakšna so njihova mila (oblika, barva, vonj). Umijte se z milom in odplaknite mišično napetost, živčnost, misli o tem, da to počnete narobe. Odplaknite sramotne misli ali tisto, kar si mislijo drugi in vas teži, itd.
2. Vzemite vodo, vedro, tuš itd. Rjavo in sivo peno, ki je odtekla od nas, vse zlijte v mega odtok, ki vse poseša.
3. Vzemite brisačo in se posušite. To storite z grobo ali mehko brisačo. Zdaj je naše telo odprto za druge. Energija se pretaka med nami le, če smo odprti. Tukaj smo zdaj, v tem trenutku, prav takšni, kot smo. Vi ste pomembni.

Milo boste prejeli v dar. Kasneje ga lahko uporabite, ko ga boste potrebovali.

Nasveti za mentorje

Namen te vaje je odstraniti zadržke/inhibicije, zato je pomembno, da se mentorji sami počutijo odprto in svobodno. Ta vaja je odlična kot prva aktivnost, saj z njo dobesedno odplaknete zadrego.

Pozitiven pogled an druge

Katere so ovire v naši komunikaciji, stvari, ki jih v resnici ne vidimo in ne razumemo drug pri drugem? Razmislimo o tem, kaj obstaja med nami: npr. naglica, zadrega, odpor, sramežljivost, morda jim nisem všeč, nočem biti preveč vsiljiv, o njih sem že kaj slišal ... Odrinimo te stvari od sebe. Medtem ko stojimo v krogu, vsak po vrsti pove, kaj odriva, pri tem pa uporablja gibe in mimiko. Ko je vse odrinjeno, vsak v svojem tempu, v miru, pogleda vsakogar s tem pozitivnim pogledom, pri tem pa začuti, kako ta pozitivni pogled vpliva nanj. Ni potrebe, da bi iskali očesni stik ali se v nekoga zazrli. V svojem telesu čutimo in občutimo, kako in s kakšno energijo nas gledajo. Dobro se boste počutili, ko boste deležni pozitivnih pogledov.

Nasveti za mentorje

Ta dejavnost je podobna čarobnemu milu in je njegovo naravno nadaljevanje; najprej očistite sebe stvari, ki vas motijo, nato pa storite enako v zvezi z drugimi ljudmi.

Poglej levo, zamenjaj mesto

Skupina se postavi v krog. Vsak pogleda na svojo levo stran in se s pogledom sledi krogu, pri tem pa poskuša "ujeti" oči drugih. Ko dve osebi vzpostavita očesni stik, zamenjata mesti. Ko sta na "novem" mestu, začneta spet gledati v levo itd. Ljudje v krogu nenehno menjavajo mesta in to je bistvo, nenehno premikanje in spreminjanje. Da bi se to lahko zgodilo, se morate odpreti.

Kako smo se počutili, ko smo se soočili s pogledom druge osebe? Nasmehi, veseli izrazi, kdo si ne bi želel biti pozitivno gledan? Resnično videti drugo osebo! Očesni stik in nasmeh sta lahko za nekoga res velik mejnik v dnevu in spremenita dan v nekaj povsem novega ter mu data moč. Moč, ki jo prinaša vidnost.

Nasveti za mentorje

Ta dejavnost nadaljuje temo pozitivnega pogleda. Ustvarja tudi občutek potrditve in razumevanja, ko se oči srečajo in obe strani brez besed vesta, kaj morata storiti.

Krožno ploskanje

Ploskanje poteka v krogu. Ljudje oblikujejo krog. Veriga ploskanja se sproži tako, da nekdo začne ploskati, oseba na njegovi levi pa nadaljuje s ploskanjem. Vodja lahko spremeni smer verige. To se izvaja nekaj časa. Tempo ploskanja se lahko spreminja od počasnega do hitrega. Ko to poteka dobro in gladko, se podajo nova navodila. Dve hitri zaporedni ploskanji obrneta smer ploskanja in smer ploskanja se spremeni.

Nasveti za mentorje

Ta dejavnost je primerna za ogrevanje telesa in prebujanje, če se skupina počuti utrujeno ali pasivno. To dejavnost je pravzaprav težko izvesti, ne da bi kdo delal napake - pomembno je, da te napake sprejmemo in se pri tem zabavamo. Za uspeh je potrebno, da so vsi resnično pozorni na to, kaj počnejo drugi v skupini, in da se znajo odzvati. Vadba pomaga pri vzpostavljanju sodelovanja.

Zajček, zajček, zajček

Skupina stoji v krogu. Tri osebe tvorijo "zajčjo enoto". Srednji ali "osrednji zajec" dvigne roki na obe strani glave in z njima maha kot z zajčjimi ušesi. Ljudje okoli "osrednjega zajca" so "stranski zajci" in dvignejo eno roko, ki je najbližje "osrednjemu zajcu", ter mahajo z ušesi. Vsi trije glasno vzklikajo "Zajček, zajček, zajček" in mahajo z rokami. "Osrednji zajec" premakne vrstni red na drugo osebo tako, da z njo vzpostavi jasen očesni stik in z iztegnjenimi ušesi pokaže na izbrano osebo. Ta oseba postane naslednji "osrednji zajec". Osebe, ki stojijo na obeh straneh novega "osrednjega zajca", postanejo novi stranski zajci. Oseba izpade iz igre, če se ne odzove ob pravem času, če je dodaten stranski zajec, če uporabi napačno roko stranskega zajca itd. Ko nekdo izpade iz igre, se igra ustavi in skupina odloči, kdo je novi "osrednji zajec". Ko nekdo izpade, ga nagradimo z bučnim aplavzom. To se nadaljuje, dokler ne ostaneta le še dve osebi.

Nasveti za mentorje

To je podobna igra kot krožno ploskanje in je odlična za spodbuditev udeležencev. Pred začetkom se mora vodja usposabljanja prepričati, da vsi razumejo aktivnost.

Aktivnosti za učenje jezika:

Najljubše besede in stvari, ki so mi všeč

Udeleženci povedo svojo najljubšo besedo v jeziku, ki se ga učijo, in navedejo razlog za to. Besede se zapišejo tako, da jih lahko vsi vidijo, in poskrbimo, da vsi vedo, kaj pomenijo. Ko zberete vse besede, lahko iz njih ustvarite nekaj pesmi.

Pri tej igri vsak udeleženec pove eno stvar, ki mu je všeč, in vpraša, ali ima kdo drug enako mnenje (npr. "Všeč so mi mačke. Ali ima še kdo rad mačke?" - "Všeč mi je plavanje. Ali je tu še kdo, ki ima rad plavanje?"), drugi udeleženci pa odgovorijo z dvigom rok. Vsako temo uporabimo za začetek pogovora z dodatnimi vprašanji: "Oh, imaš rad mačke, ali imaš kakšno?" - "Kam hodiš na plavanje?"

To dejavnost lahko nadaljujete s preprostimi vprašanji, kot so najljubša barva, najljubša žival itd. Tudi preprosta vprašanja lahko privedejo do globljih odgovorov, kot je na primer najljubša modra barva, ki vas spominja na nebo v domovini.

Nasveti za mentorje

Ta vaja je bila razvita za delo preko zoom-a in jo je po potrebi mogoče zlahka izvesti na daljavo. Čeprav so vprašanja res preprosta, osebna narava vprašanj daje prostor za samoizražanje, vendar še vedno zlahka določite meje glede tega, kaj želijo udeleženci deliti. To pomaga ustvariti pogovorno vzdušje, ki ustvarja možnosti za vajo rabe jezika.

Onomatopoetske besede

Pri tej dejavnosti se najprej seznanite z različnimi živalskimi zvoki v jeziku, ki se ga učite, in udeležence vprašajte, ali vedo, kakšen zvok naredi posamezna žival. Prav tako je zabavno primerjati živalske zvoke v različnih jezikih, zlasti če so v skupini ljudje iz različnih držav.

Kasneje lahko to razširite na druge onomatopoetične besede v jeziku.

Nasveti za mentorje

Obravnava onomatopoetskih zvokov je za nižjo jezikovno skupino zelo zanimiva, saj lahko ugibajo in ugotavljajo pravilne odgovore, tudi če jih niso poznali.

Skupinska poezija, zgodbe in igre

Pri tej dejavnosti pišete "zloženo" pesem v parih, pri čemer ena oseba napiše stavek in prvo besedo za naslednji stavek, druga oseba pa dopolni stavek in poda prvo besedo za naslednji stavek. Pesniki preberejo svoje pesmi preostalim članom skupine.

Pesmi lahko ustvarjate tudi kot skupinsko delo, pri čemer vsaka oseba izmenično pove eno besedo ali stavek naenkrat. Ta igriv način ustvarjanja pesmi je odličen za ljudi, ki se ne ukvarjajo veliko s poezijo, in je enostaven pri nizki ravni jezika.

To dejavnost lahko zlahka razširite na zgodbe. Če želite dodati več improvizacijskih elementov, lahko zgodbo odigrate istočasno s pripovedovanjem: dve osebi sta pripovedovalca, drugi dve pa igralca.

Nasveti za mentorje

Pri poeziji je dobro poudariti vidik igrivosti z jezikom in to, da lahko izražamo misli tudi brez popolne slovnice, kar je zelo osvobajajoče, saj imajo slovnična pravila veliko vlogo pri učenju jezika. Pri skupnem ustvarjanju pesmi tudi ni treba biti pod pritiskom, da je treba napisati popoln verz. Tudi zelo preprost stavek lahko popolnoma spremeni svoj pomen v povezavi s stavkom, ki sledi za njim. Če se odločite za igranje iger, je dobro, da pred tem opravite nekaj ogrevalnih vaj in se prepričate, da so udeleženske pripravljene na to.

Sprejemanje in zavračanje

Predlog in odgovor "Ne, ker" (zavrnitev)

Par ali skupina s tremi osebami tvori krog. Eden navdušeno predlaga neko skupno dejanje. Drugi ga vedno zavrne z uporabo besed: "Ne, ker". Pari ves čas spreminjajo svoje vloge.

Npr. "Hej, vreme je tako čudovito. Pojdimo ven." Zavrnitev: "NE, ker ne maram biti na soncu." Enako delajo tudi drugi, vedno znova z novimi vprašanji in negativnimi odgovori. Brez pritiska. Kako se počutite, če vas zavrnejo? Kako to vpliva na vaše počutje, telo ali energijo?

Predlog in odgovor "Da, in" (odobravanje)

Nekdo navdušeno predlaga skupno aktivnost. Drugi pa se vedno strinja z besedami: "Da, in ..."

Npr. "Hej, pobarvajmo to steno." - "Ja, in pobarvajmo še celo hišo." In drugi lahko nadaljuje: "DA, in morda tudi naslednjo hišo." - "DA, IN vse hiše v mestu." itd. Tako se bosta pogovarjala še naprej in še naprej. Kakšen je občutek, ko so vaši predlogi sprejeti? Kako to vpliva na vaše občutke, vaše telo ali vašo energijo? Kaj pa energija skupine in energija delovnega prostora?

Nasveti za mentorje

Vedno dajete svojo energijo. Zavrnitev nas oddaljuje od povezanosti, pojavita se negotovost in odpor: zakaj bi sploh še kaj nudil? Pri tej dejavnosti se je pomembno pogovoriti o njenem namenu, ki je prikazati učinke zavrnitve in sprejemanja. To vodi v osnovno pravilo improvizacije, "Da, in" -mentaliteto, kjer sprejmete predlog drugega in ga dopolnite. Ne poskušajte si v mislih vnaprej nekaj izmisliti, nadzorovati ali biti vodilni. Ne poskušajte biti preveč inteligentni, domiselni ali duhoviti.

Imaginarna darila

Vaje iz definicij imaginarnih predmetov

Vajo izvajamo v krogu. Hitro poskusimo nekaj posnemati in podati definicijo tega, kar smo posnemali. To nam bo pomagalo pri nadaljnjih vajah. Vsakdo nekaj dvigne s sredine kroga, pri tem pa uporablja roke in izraznost telesa. To stori vsak posebej, vendar vsi istočasno.

1. Dvignite nekaj velikega in zelo lahkega, npr. veliko pero. Vsak ugotovi, kaj je to, in to položi na tla, pri čemer glasno pove: "Oh, veliko pero." ali kar koli je to. Vse je prav!
2. Dvignite nekaj velikega in težkega ter na glas povejte definicijo.
3. Dvignite nekaj majhnega in lahkega ter na glas povejte definicijo.
4. Dvignite nekaj majhnega in težkega ter glasno povejte definicijo.

Dajanje in sprejemanje imaginarnih daril

Kako pozitivno vplivati drug na drugega? V krogu tvorite pare ali eno skupino s tremi osebami. Na sredini kroga je neskončen kup imaginarnih daril.

Prva oseba vzame imaginarno darilo s sredine kroga. Je veliko ali majhno, težko ali lahko? Podarite darilo svojemu partnerju. Obdarovanec je vedno vesel in zadovoljen z darilom, kakršno koli že je. Ponovitev z vedno novim darilom. Pari si med posameznimi darili izmenjujejo vloge.

Nekaj naredite skupaj z imaginarnim darilom. Ko prejemnik dobi darilo, predlaga, da boste z njim nekaj naredila skupaj! In drugi reče "DA!", potem z njim to naredita. Če skupno dejanje izzveni ali se zatakne, prenehajte in vzemita povsem novo darilo!

Nasveti za mentorje

Te dejavnosti so odlične za učenje novega besedišča, saj z mimiko dodajate aktivnosti kinestetično učenje. Učenci na nižji jezikovni ravni bodo morda potrebovali več podpore pri pogovoru z nekaj dodatnimi vprašanji. Prav je, da po potrebi uporabite slovar.

Aktivnosti za iskanje zaposlitve:

Koncentracija

Prisluhnite sebi in prostoru okoli vas

Dihanje je nekaj, kar je skupno vsem ljudem. Z zavestnim razmišljanjem in doživljanjem ga začutimo in spoštujemo sebe in druge. Z njim smo v stiku s svetom.

1 Mentor daje spodbude. Stojte mirno in sprostite ramena, glavo in celotno telo. V miru dihajte tako globoko, kot želite. Položite roke na trebuh in trebušno prepono ter začutite, kako se vaše dihanje premika in deluje na vaše telo. Nato premaknite celotno telo od glave do nog. Oči so lahko zaprte. Mentor lahko izbere gibe; lahko so na primer: Obračajte glavo z ene strani na drugo. Obračanje ramen v različnih smereh. Naredite rotacijo zgornjega dela telesa v različnih smereh, tako da roke sproščeno sledijo. Rotirajte boke. Rotirajte kolena. Rotirajte gležnje. Na koncu stresite celotno telo in pustite, da zvok izhaja iz dna trebuha.

2 Nato, če je to mogoče, lezite na tla, če ne, se usedite na stol. Zaprite oči. Sprostite se. Dihajte. Prisluhnite zvokom svojega telesa: srčnemu utripu, dihanju itd. Premaknite se malo izven sebe, kaj slišite poleg sebe, prisluhnite, kakšne zvoke proizvajajo ljudje v sobi, kakšni drugi zvoki so v sobi? Kaj lahko slišite zunaj sobe? Zvoki stavbe, prometa, narave ... Nekaj minut ostanite pri miru. Ste del sveta.

Nasveti za mentorje

Ta dejavnost je v bistvu meditacija, vendar je njen namen v tem kontekstu, da se udeleženci bolj zavedajo svoje okolice in da se odprejo za ostale vaje.

Skupne oblike in ritem

Skupaj ustvarjajmo oblike

Sprehodite se po prostoru, brez govorjenja. Vodja pokaže nekaj oblik (besed ali slik ali obojega), ki jih mora skupina narediti skupaj. Skupina ne sme govoriti, šepetati, premikati drugih; nihče ne organizira, nihče ni vodja. Za to so odgovorni vsi skupaj. Cilj je ustvariti pozorno in mirno vzdušje. Nikamor se ne mudi.

Oblike so lahko npr. krog, kvadrat, trikotnik, vilice in nož, številke 8 ali 4 itd. Po koncu se skupine pogovarjajo o tem, kako se je počutil. Ali je bilo težko, ko govorjenje ni bilo dovoljeno? Ali je bilo zaradi odsotnosti govora opaziti razlike v interakciji? Na koncu lahko skupina poskusi z novimi oblikami, pri čemer jim je dovoljena uporaba govora. Ali je bilo sploh lažje? Kaj se je zgodilo s pozornim vzdušjem?

Skupni ritem

Poslušanje, zaznavanje in iskanje skupnega ritma. Zelo dobro je, da imamo ljudje različne ritme, čeprav to včasih predstavlja tudi izziv pri medsebojnih odnosih in sodelovanju. "Kako lahko traja tako dolgo, da nekaj naredijo?" ali "Zakaj se jim spet tako mudi? Rad bi o tem še malo razmislil."

1 Hodite z lastno hitrostjo in ritmom. Pretiravajte v svojem slogu in tempu hoje. Če običajno hodite hitro, hodite zelo hitro. Če se med hojo zibate, se še bolj zibajte! Malo pokukajte k drugim, da vidite, da smo ljudje različni, kar je dobro.

2 Vrnite se k običajnemu tempu hoje.

3 Skupaj lahko naredimo neverjetne stvari. Poiščite skupen ritem tako, da začutite drug drugega. Nihče ni vodja, ne ustvarjajte ritma s petami ali škornji. Nekdo mora upočasniti svoj tempo hoje, nekdo mora tempo hoje povečati. Ne gre za to, da bi si morali biti podobni, temveč za to, kako skupaj ustvarimo skupni "prostor" za to skupino.

A Ko skupina najde skupni ritem, začne pospeševati hojo. Nihče ne vodi, vse temelji na poslušanju in zaznavanju. Mentor lahko z roko ali z posnemanjem gumba za glasnost pokaže, kdaj je treba pospešiti ali upočasniti. Kako hitro lahko skupina hodi z enakim tempom? Kako počasi lahko hodi z enakim tempom?

B Nato v skupini poskusite:
Istočasno prenehati s hojo
Istočasno se obrnite v desno
Skupaj poskočite. Pričnite s skupno hojo

Nasveti za mentorje

Pri tej vaji udeleženci preizkusijo svoje sodelovalne spretnosti.

S skupino se lahko pogovorite o tem, katera hoja je bila lažja, počasna ali hitra. Ideja je, da je energija, ki se oblikuje med ljudmi, kot varnostna mreža. Če kdo "pade", ga mreža podpira in mu daje energijo. Če pa teh niti ni v mreži, lahko kdo pade skozi njo. Ali ne bi bilo varno in udobno, če bi se tako počutili in bili skupaj?

Neverbalna komunikacija

Krog poguma, števila 1-5; neverbalna komunikacija

Pomislite na številke od 1 do 5. Številka 1 je najbolj sramežljiva, tiha in negotova. Številka 5 je najbolj odprta, glasna in samozavestna.

Teh pet števil imamo vsi v sebi, uporabljamo jih v različnih življenjskih situacijah in življenjskih obdobjih. Spreminjajo se tudi glede na to, kje se nahajamo in s kom komuniciramo.

POMEMBNO: Ne ocenjujte številke na lestvici dobro-slabo ali trdite, da bi morali biti "vedno pogumni, glasni in si jemati prostor". Družbeno inteligentno je, da se lahko spreminjate in "igrate" s svojim statusom/bitjem/sebstvom. Vsaka številka ima pozitivno in negativno plat.

V krogu sodelujejo vsi hkrati. Vodja daje številke in navodila, kot so:

1. Zaprta drža. Zaščitite prsni koš z navznoter obrnjenimi rokami in stopali. Sramežljiva, plaha, tiha, s tihim glasom, skoraj šepetajoča, izogibajoča se očesnemu stiku. Ne jemljite si prostora, temveč ga dajte drugim. Ne želite biti v središču pozornosti. To je lahko tudi notranja izkušnja, ki navzven ni vidna. Lahko pa je to občutek pred novo ali vznemirljivo situacijo. Človek je lahko tudi opazovalec, poslušalec, ni mu treba poskušati biti karkoli drugega. Opazujte.
2. Telo je lahko nekoliko bolj odprto, roke so bolj v stran. Boljša drža. Poiščite očesni stik, vendar ni zelo močan. Malo se ozrite naokoli. Majhen nasmeh in pozdrav: "Pozdravljeni". Glas in dihanje sta še vedno šibka. Pripravljenost na interakcijo, vendar ni nujno, da je sam pripravljen prevzeti pobudo. Pripravljena je iti skupaj z drugimi. Dajanje prostora drugim. Opazujte.
3. Noge so v položaju za razkorak v širini ramen. Roki sta sproščeni ob strani. Umirjen očesni stik z drugimi. Glas prihaja globoko iz trebuha: "Pozdravljeni". Počutite se udobno. Nevtralen izraz obraza. Pripravljen zavzeti prostor in ga tudi dati drugim.
4. Telo je odprto, teža na enem kolku. Roke se lahko premikajo in razlagajo. Glasnejši glas. Prikaz različnih izrazov in čustev. Močan očesni stik. Poslušajo, vendar čakajo, da pridejo na vrsto za besedo, včasih so nekoliko preveč navdušeni. Drugim daje lepo energijo, vendar lahko s svojimi močnimi izrazi zavzame preveč prostora.
5. Zavzema prostor, se premika. Močni izrazi telesa. Glasen glas, govori nad drugimi. Ponavlja zgodbe drugih, kot da bi bile njihove lastne. Ne zaznava prostora in čustev drugih ali jih napačno bere. Želi nadzorovati in imeti prav. Prav tako daje energijo in pogum drugim ljudem: "Naredimo to".

Igranje s karikiranimi liki

Skupina se lahko podobno kot s številkami igra tudi s karikaturami. Zelo pretirani stereotipi, npr. besni vodja (kralj/ kraljica itd.) ali zelo ubogljiv služabnik.

Igranje s srečanji med različnimi vrstami karikaturnih likov

Vsak izbere svojo številko, ne povejte je drugim. Kateri kraj izberemo? To je lahko knjižnica, trgovina itd. Vsi liki (številke) gredo na to mesto in opazujejo, kaj se bo zgodilo: srečanja in pogovori.

Nasveti za mentorje

Na podlagi teh vaj lahko vadite situacijo na razgovoru za službo in vse vrste srečanj v običajnem življenju. Kakšen status in vlogo prevzamete na razgovoru za službo? Kako je z vašimi sodelavci?

Aktivnosti za afirmacijo:

Ustvarjanje svojega superjunaka

To je zelo preprosta vaja, pri kateri udeležence prosite, naj ustvarijo svoj lik super junaka, ki ima moč, da svetu omogoči vse, kar si želi. Udeleženci naj za navdih uporabijo rekvizite/kostume, nato pa se predstavijo skupini tako, da povedo svoje ime Superheroja in kaj bodo dali svetu.

Nasveti za mentorje

Z uporabo kostumov, rekvizitov in lika lahko udeleženci lažje izrazijo svoje želje in tisto, kar dejansko želijo prinesiti v svet - običajno lastnosti, ki jih najbolj občudujemo, že obstajajo v nas samih, vendar niso nujno izražene ali v celoti razvite.

Tehnike kipov

Fotograf

Razdelite se v pare in osebi poimenujte A in B. Eden od dvojice, A, prime B za roko in jo zasuče. A sprosti prijem, B pa ostane v položaju, v katerem je bila, ko se je gibanje ustavilo. A gleda in opazuje položaj B. A opiše, kaj vidi, kaj govori drža, kaj nakazuje drža. Nato se naloge zamenjajo. Po želji lahko nalogo izvedemo tudi tako, da se vrtili le en par in se celotna skupina pogovarja o tem, kaj sporoča položaj.

Mirujoč kip

Skupina fizično oblikuje mirujočo podobo (kip), ki nekaj sporoča. To stori brez besed. Močan izraz v drži telesa. Slika lahko naredi posameznik ali skupina (polovica skupine ali manjše skupine). Slika prikazuje alternativne poglede na situacijo/čustvo.

"Dal vam bom besedo/temo, ki jo morate raziskati. Vaša naloga je, da ustvarite mirujoč kip, ki predstavlja možno izkušnjo te teme. To je lahko vaša lastna izkušnja ali splošno znana izkušnja."

Teme za kipe so npr. veselje, žalost, sovraštvo, zavist, ljubezen, svoboda, navdušenje, dom, izguba, nov začetek, upanje itd.

Ko so kipi izdelani, izberite način gledanja slik. Če ste skupino razdelili, ena polovica opazuje in deli, kaj vidijo na sliki.

"Na obrazih vidim velike nasmehi. Telo je odprto, roke so široko razprte, osebe se gledajo, obrnjene so druga proti drugi, zdi se, da se bodo kmalu začele objemati." itd.

Mirujoč kip in zvok misli

Ko si ogledamo mirujočo sliko in to, kar izraža, lahko slišimo, kaj kip v tistem trenutku čuti in misli. Mentor se kipa dotakne na rami in kip izreče besedo, stavek, zvok, ki točno ustreza položaju in čustvenemu stanju, kaj si misli o situaciji v tistem trenutku. Namen metode je osvoboditi se stereotipov in skupaj s posameznikom in skupino poiskati razlago predmeta.

Giblivi kip, gibanje in zvok

V gibljivem kipu so občutki predstavljeni z gibanjem in zvokom. Kipi niso več mirni in lahko ponavljajo besede, stavke ali zvoke, s katerimi izražajo svoja čustva.

Nasveti za mentorje

Tehniko kipa lahko uporabite v številnih različicah: s skupino lahko naredite miselne karte, pri mentor začne ustvarjanje kipa z osrednjo mislijo, udeleženci pa jo dopolnjujejo. Dober primer tovrstnega kipa miselne karte s priseljenci je izdelava kipov države, v katero so se priselili - morda en kip s pozitivnimi in drugi z negativnimi vidiki.