

Erich Mistrík

PRÍRUČKA PRE KULTÚRNU ORIENTÁCIU: PRI PRÁCI S UTEČENCAMI



UNIVERZITA
KOMENSKÉHO
V BRATISLAVE

unicef 
for every child



SWISS - EUROPE
Rapid Response Fund



Erich Mistrík

PRÍRUČKA PRE KULTÚRNU ORIENTÁCIU: PRI PRÁCI S UTEČENCAMI

2024

UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE

Publikácia vznikla na základe partnerstva medzi UNICEF a Univerzitou Komenského v Bratislave v rámci projektu:
*Podpora intervencií sociálnej práce s utečencami a posilnenie celkovej kapacity pracovníkov v sociálnych službách
v rámci reakcie na situáciu utečencov na Slovensku.*

Partnerstvo je podporované Úradom pre obyvateľstvo, utečencov a migráciu vlády Spojených štátov amerických
a Švajčiarskym štátnym sekretariátom pre migráciu v rámci Fondu rýchlej akcie.

Zistenia, interpretácie a závery vyjadrené v tomto dokumente nemusia nevyhnutne odrážať názory UNICEF
a vlády Spojených štátov a Švajčiarska.



UNIVERZITA
KOMENSKÉHO
V BRATISLAVE



SWISS – EUROPE
Rapid Response Fund



© prof. PhDr. Erich Mistrík, CSc., 2024

Univerzita Komenského v Bratislave, Pedagogická fakulta, Katedra etickej a občianskej výchovy

Recenzenti

prof. PhDr. Jozef Lysý, CSc.

doc. Mgr. Monika Bosá, PhD.

doc. PhDr. Denisa Šoltésová, PhD.

Ilustrácia na obálke

Natália Kobydová

Katarína Kuchťáková

Gabriela Páleníková

Katarína Slávková

Andrea Tinková

Simona Štellmachová

pod vedením doc. Mgr. art. Xénie Bergerovej, ArtD.

Vydavateľ

Univerzita Komenského v Bratislave

ISBN 978-80-223-5790-6 (tlač)

Obsah

1	Komu a na čo slúži príručka	4
2	Príbehy utečencov.....	6
2.1	Stratený v novej kultúre (Príbeh Abdula).....	6
2.2	Kultúrny šok (Príbeh Ngone a Alyn).....	12
2.3	Formovanie identity (Príbeh Wang Liho).....	25
2.4	Štruktúra kultúry (Príbeh Ayany).....	30
2.5	Kultúra v živote človeka (Príbeh Svitlany)	36
3	Hlavné pojmy	44
3.1	Kultúra.....	44
3.2	Kultúra ako ľadovec.....	45
3.3	Kultúrna identita.....	48
3.4	Konflikty medzi kultúrami.....	49
3.5	Formy integrácie	51
4	Hlavné opatrenia	52
4.1	Súhrn odporúčaní	52
5	Literatúra	54

1 Komu a na čo slúži príručka

Táto príručka je určená:

- a) **Sociálnym pracovníkom, ktorí sa venujú utečencom a migrantom** a pomáhajú im, aby chápali realitu nového prostredia. Je podkladom pre prácu tých, ktorí pomáhajú migrantom pri postupnej integrácii do novej kultúry. Zvláštny dôraz kladie na prácu s deťmi.
- b) **Študentom sociálnej práce** a iných študijných programov na univerzitách, ktorí sa pripravujú na podobnú prácu, alebo budú učiť deti utečencov a migrantov.

Poskytuje informácie hlavne vo vzťahu k utečencom, ale možno ju využiť pri práci s rôznymi skupinami migrantov.

Príručka poskytuje **základnú orientáciu** v problémových situáciách utečencov, ktoré vyplývajú z rozdielov medzi kultúrami. Ponúka podklady pre vnímanie, keď správanie utečencov nepramení iba z ich snahy o záchranu, o sebazáchovu, alebo zo snahy o lepší život, ale vyplýva z ich vnímania novej kultúry. Jednotlivé časti ukazujú, ako a kedy sa v **správaní utečencov prejavuje ich pôvodné kultúrne pozadie** získané v krajine pôvodu, v detstve, vo výchove. Ukazuje aj spôsoby, ako sa utečenci **vyrovnávajú** s novým a neznámym **kultúrne odlišným prostredím**.

Sociálnym pracovníkom, ktorí sa venujú utečencom a migrantom, ponúka príručka podnety na úvahu, ako odlišovať sebazáchovné správanie od správania vyplývajúceho z odlišnej kultúry a z odlišného hodnotového nastavenia.

Príručka upozorňuje na možné **opatrenia v práci s utečencami**, ktoré vedú k tomu, aby sa utečenci zorientovali v novej kultúrnej situácii a aby si uvedomovali špecifiká nového prostredia.

Príbehy utečencov ukazujú, ako kultúra ovplyvňuje ľudské správanie. Jednotlivé príbehy sú síce fiktívne, ale boli zostavené z **reálnych príbehov a z reálnych situácií**, ktoré rôzni utečenci a migranti zažívali a zažívajú pri odchode z domova, počas putovania a v celi svojej cesty.

Pre pochopenie správania a cítenia utečencov je dôležité poznať aj dôvody ich odchodu či úteku, osudy počas putovania, ako aj osudy po odchode zo záchytného tábora. **Príčiny úteku z vlasti** aj **osudy na ceste** zohrávajú veľkú úlohu pri ich vnímaní novej situácie v celi putovania. Zároveň je vhodné spoznať aj ich **d'alsie osudy v postupnej integrácii** do novej spoločnosti. Pomôže to lepšie plánovať opatrenia pre budúci utečencov, môžeme lepšie programovať opatrenia pre prácu s nimi. Odkiaľ a prečo prichádzajú, čo sa s nimi deje pod dohľadom a ako sa vyvíjajú v samostatnom novom živote, celý tento kontext ovplyvňuje spôsoby práce s nimi.

V príručke sa preto vyskytujú aj situácie, ktoré nemajú priamy vzťah ku kultúre utečencov, ale vplývajú na ich vnímanie vlastnej aj novej kultúry.

Príbehy čiastočne odkazujú aj na **psychosociálne súvislosti** situácií, pretože sa kultúrne pozadie nikdy nedá celkom oddeliť od sociálnych vzťahov a psychického života, neustále sa prelínajú. Kultúrne súvislosti sa tu nevyčleňujú ako nejaká samostatná štruktúra v ľudskom živote. Príručka ponúka pohľad na život utečencov z hľadiska človeka, ktorý si všima kultúrne pozadie ľudského správania: Napr. vo vyjadrení „rešpektovať postavenie otca ako vzoru“ – „rešpektovať“ je skôr **morálnym aspektom situácie**, ale „vzor“ je v tomto prípade **hodnotou, ktorá utvára kultúru správania**.

Príbehy sa venujú **rôznym ľuďom, rôznym sociálnym vrstvám a rôznym vekovým kategóriám**, od štvorročného dievčaťa a až po dospelých ľudí. Obsahujú aj príbeh zdravotne znevýhodneného dievčaťa. Ukazujú situácie utečencov z rôznych krajín Afriky, Ázie a Európy. V jednom príbehu vystupuje matka spolu s dcérou – pretože malé dievča ešte nie je schopné jasne verbalizovať svoje problémy s prijímaním novej kultúry a nového prostredia, vnímame ju prostredníctvom rozprávania jej matky. Vynikne tak rozdiel v dospelom a detskom vnímaní situácie.

V situáciách a príbehoch nie je možné identifikovať konkrétnych ľudí, o ktorých osudy sa príručka opiera,

a všetky mená sú fiktívne. Samozrejme, neobsahujú všetky možné udalosti, ale len typické situácie, ktoré sa vyskytujú vo vzťahu ku kultúre utečencov.

Texty v príručke sa členia na **tri časti**:

Príbeh utečenca/utečenkyne	Interpretácia príbehu	Návrhy na opatrenia
Príbeh je rozdelený na hlavné etapy. Podáva tie životné osudy, myslenie, čítanie a správanie utečencov, v ktorých sa prejavuje ich kultúra a ktoré vplývajú na ich vnímanie novej kultúry.	Vysvetlenie, čo sa dialo, keď sa na príbeh pozeráme z hľadiska kultúry a z hľadiska stretu kultúr. Tieto vysvetlenia ukazujú, kedy a ako sa v udalostiach a v správaní prejavovali vzťahy medzi kultúrou utečencov a novou kultúrou.	Návrhy na opatrenia pre sociálnych pracovníkov venujúcich sa utečencom a migrantom. Návrhy smerujú k postupnej integrácii utečencov do nového prostredia, aby pochopili, prípadne prijali kultúrne odlišnosti.

Pri čítaní príručky odporúčame **najprv si prečítať celý príbeh** v ľavom stĺpci, aby používateľ príručky videl situáciu a správanie utečenca vcelku. Až potom sa pozrieť na interpretáciu jednotlivých udalostí a dôkladnejšie uvažovať o odporúčaných opatreniach v pravom stĺpci.

V treťom stĺpci sú niektoré **termíny alebo frázy zvýraznené**. Sú to tie body v opatreniach, ktoré sa **bezprostredne dotýkajú kultúrneho pozadia utečencov a ich kultúrnej orientácie** v novom prostredí (napr. vnímanie zvykov alebo viacvrstvová identita). Sú zaradené do iných opatrení, ktoré zasahujú vnímanie kultúry len sprostredkovane (napr. podpora pocitu bezpečia, alebo podpora sebareflexie) –, ale aj tie sú dôležité pre prehlbovanie kultúrnej orientácie. Bez týchto všeobecnejších opatrení (napr. bez zapájania do kolektívnych aktivít) sa utečenci ťažko zorientujú v novej kultúre, prípadne ju odmietnu úplne.

Viacero z navrhovaných opatrení sa týka aj situácií, v ktorých sa utečenci ocitli **pred príchodom do bezpečia**. Smerujú akoby **do minulosti**, k minulým osudom utečencov. Situácie z minulosti samozrejme už nemôže sociálny pracovník riešiť, ale oni ovplyvňujú, ako utečenci dnes vnímajú svet. Môžu sa preto vracieť v podobe traumy či nevedomých reakcií. Preto je niekedy vhodné uvažovať aj o pomoci pri zvládaní psychických stavov z minulosti. Pomôžeme tak lepšie **zvládať integráciu** do novej kultúry.

Samozrejme, odporúčania sa veľmi líšia. Niektoré sú veľmi konkrétne (urobiť to a to), iné odkazujú na dlhodobú prácu s utečencom/utečenkou. Hoci príbehy vychádzajú zo skutočných príbehov, osudy každého človeka sú jedinečné, takže konkrétne odporúčania si treba vždy odvodiť podľa konkrétneho človeka. Odporúčania v tejto príručke sú hlavne **podnetmi na rozmýšľanie**.

Číslovanie odsekov poukazuje na horizontálne súvislosti v texte – udalosť z príbehu, jej interpretácia a navrhované opatrenia. Niektoré odseky, ktoré súvisia horizontálne, majú totiž rôznu dĺžku, čitateľ by mohol bez číselného označenia stratiť súvislosti.

Jednotlivé príbehy ukazujú tieto **hlavné oblasti kultúry**:

- Rôzne vrstvy a fungovanie kultúry.
- Postupnosť v osvojovaní si novej kultúry.
- Kultúrny šok a ako ho človek prekonáva.
- Osobná a kultúrna identita.

Posledná časť príručky ponúka populárnym jazykom napísané súhrny:

- Všeobecné poznatky** o kultúre.
- Stručný **prehľad hlavných možných prístupov k utečencom a migrantom** z toho hľadiska, ako im pomôcť prekonávať kultúrne rozdiely, orientovať sa v novej kultúre a integrovať sa do spoločnosti v novom prostredí.
- Výber z literatúry** a z webových stránok, aby bola možnosť ďalej prehlbovať svoje poznanie a zručnosti v kultúrnej orientácii utečencov a migrantov.

2 Príbehy utečencov

2.1 Stratený v novej kultúre (Príbeh Abdula)

Toto je príbeh šesťročného chlapca, ktorý uteká pred násilím v jeho krajine. Príbeh ukazuje, ako dieťa nerozumie novej kultúre, pretože sa mu neustále vracajú vzorce správania a myslenia, ktoré získal v rodine. Život v bezpečí a pevný základ z rodiny však chlapca motivujú k integrácii v novej kultúre.

Východisko osudov chlapca

príbeh	interpretácia	opatrenia
1. Otec predával knihy v meste, moje dve sestry mu v obchode pomáhali. Bol som hrdý, že do jeho obchodu chodí veľa slušne oblečených ľudí a otec sa s viacerými rozprával nejakou cudzou rečou. Vo voľných chvíľach ma učil rozoznávať písmenká a hovoril mi, že čoskoro pôjdem do školy, kde sa naučím čítať všetky tie knižky.	1. Otec ako vzor, otec stanovuje normy správania a budúceho vývinu chlapca. Projektuje jeho budúcnosť, čo si chlapec dobre zapamätá a neustále sa k otcovej predstave, resp. k svojmu chápaniu otca vracia a chce sa mu podobáť.	1. Rešpektovať postavenie otca ako vzoru (ideálu?). Poukazovanie na otca pomôže chlapcovi pri stanovovaní životných priorít.
2. Moje dve sestry už do školy chodili, rozprávali mi, čo sa tam deje. Bolo to dôležité zamestnanie a sestry sa naň tešili. Raz ma do školy aj potajomky zobrali, musel som ticho sedieť pod lavicou. Veľmi sa mi páčilo, že sa všetci len rozprávali, nejaká teta dievčatám niečo vysvetľovala, potom ticho čarbal po tabuľkách a keď prestali, mohli sa len tak hrať na dvore. Sestry mi hovorili, že sú na dvore preto, aby si oddýchli a mohli sa ďalej učiť.	2. Dobrý vzťah so sestrami, ktoré sú ochotné podstúpiť aj riziko problémov v škole. Chlapec chce preniknúť do neznámych situácií – intuitívne si ich váži, lebo ho tak učí otec a sestry.	2. Podnecovať snahu o pochopenie nových situácií , podporovať zvedavosť. Rozvíjať schopnosť znova budovať pevné sociálne vzťahy a poukazovať na ich dôležitosť pre budúci život.
3. Raz prišli do otcovho obchodu nejakí muži s puškami, rozbili celý obchod, knihy nahádzali na kopy a zapálili. Otca kdesi zobrali, mamu so sestrami hodili na zem a robili im zle. Potom to isté robili aj mne, bolelo to a krvácal som. So sestrami sme veľmi kričali, ale mama tým mužom len nadávala takým hlasom, aký som ešte u nej nepočul. Vždy, aj keď s otcom s niečím nesúhlasila, hovorila ticho a slušne. Vždy mi hovorila, že žena si má svojho muža vážiť. Asi si týchto mužov vôbec nevážila a veľmi sa na nich hnevila.	3. Kľúčová udalosť života. Nepochopiteľné násilie voči rodine a obchodu, ako aj znásilnenie jeho samého zostávajú vo vedomí chlapca ako trauma. Bude sa v jeho podvedomí vracáť. Potrebuje o nej rozprávať.	3. Starostlivo počúvať, chlapec hovorí o kľúčovej udalosti, ktorá ovplyvnila jeho vnímanie sveta .
4. Mama vždy hovorila, že si máme vážiť rovnako Boha ako aj nášho otca. Bola dobrá a veril som, že aj jej Boh je dobrý. Chcel by som byť podľa môjho mena služobníkom tohto maminho Boha.	4. Mama síce je podriadená otcovi, ale otec nie je diktátor. Chlapec vidí zdravé vzťahy v rodine. Výchova chlapca k viere podľa pravidiel správania v rodine. (Pozn.: Abdul znamená v jeho rodnom jazyku Boží služobník.) Mamin vzťah k Bohu si osvojuje ako súčasť svojej identity.	4. Rozvíjať pochopenie pre zdravé vzťahy v skupine (rovnocennosť členov skupiny).
5. Sestry, mamu ani otca som odvedy nevidel. Tí zlí muži ma zobrali so sebou. Moja rodina bola jediným svetom, ktorý som dovtedy poznal. Vždy sme boli spolu a keď ktokoľvek z rodiny odišiel, bolo to, akoby som stratil ruku. Doma nás bolo vždy plno, nie iba otec, mama a sestry, ale aj ďalší z našej veľkej rodiny. Keď som zostal sám s cudzími ľuďmi, veľmi mi rodina chýbala. Preto som od začiatku vedel, že tým mužom musím ujsť a hľadať moje sestry, mamu a otca.	5. Chlapec je orientovaný na svoju rodinu. Tvorila jeho celý svet, pevné zázemie, základ jeho sociálnych vzťahov. S rodinou sa identifikoval, je zdrojom noriem a hodnôt, ktoré vyznáva. Stanovuje spôsob jeho správania v budúcnosti. Nevie si predstaviť život bez svojej rodiny. Je zvyknutý na väčšie množstvo príbuzných. Pre chlapca nie je problém sa identifikovať so svojou rodinou. Cíti, že tam patrí, rodina vybudovala u neho pevný základ do života.	5. Opatrne v podpore jeho prorodínnej orientácie, aby mu to nespôsobovalo ďalší žiaľ. Reálna rodina bude dôležitá v budúcnosti, ale v súčasnej situácii skôr podporovať nadväzovanie zdravých sociálnych vzťahov .

Útek

príbeh	interpretácia	opatrenia
6. Tí muži nás viedli kdesi do hôr, bolo tam veľa podobných chalanov ako ja, mnohí boli starší, tvárili sa veľmi dôležito a nás mladších za každú maličkosť bili. Všetci sme museli cvičiť s puškami a opakovať aj spievať nejaké veci, ktorým som vôbec nerozumel. Tí muži nás nútili dlho kľáčať a opakovať tie slová. Ak sme neposlúchli, veľmi nás bili. Hovorili, že je to pre naše dobro a že si máme vážiť nášho Boha. Tvrdili, že je to ten istý Boh, o ktorom hovorila moja mama, ale ja som im neveril. Museli mať iného Boha ako moja rodina. Tomuto Bohu som nechcel slúžiť. Boh mojej mamy nám neublížoval.	6. Dogmatická vojenská výchova, tvrdá príprava chlapca na boj. Napriek sile tejto výchovy ju chlapec odmieta, pretože sa už identifikoval s nenásilným a kultivovaným životom vo svojej rodine. Odmieta aj násilnú náboženskú vieru, ktorú mu vnucujú, lebo dostal od matky základy inej podoby viery. Matkina predstava o svete je silnejšia ako násilne vnucované nové vnímanie sveta.	6. Podporovať jeho normy nenásilného správania. Podporovať hodnotové orientácie , ktoré dostal v rodine, pretože sú zdravé a môžu tvoriť základ jeho hodnotového systému v budúcnosti.
7. Keď takto rozprávali o svojom Bohovi, pochopil som, že ma nikdy nepustia k mojej rodine a k môjmu dobrému Bohovi. Preto som bol presvedčený, že ujdem. Jedného dňa sa to mne s niekoľkými chalanmi podarilo, lebo sme predtým niekoľko dní potajomky prosili nášho Boha, aby nám to umožnil. Tí muži za nami strieľali, všetkých chlapcov zabili, iba ja som sám utekal ďalej.	7. Intuitívne pochopil, že pôvodný život sa už nevráti, ale je schopný zásadných rozhodnutí.	7. Zrejme potrebuje rozprávať o definitívnej strate rodiny. Opatrne, lebo to bude spôsobovať bolesť. Podporovať pohľad do budúcnosti.
8. Išiel som cez hory niekoľko dní, jedol som, čo som na zemi našiel. Dostal som sa do nejakého veľkého mesta, kde som na uliciach stretol mnoho podobných chalanov ako ja. Spali sme na ulici, jedlo sme kradli, občas sme v nejakom dome v niečom pomohli, aby nám dali najesť. Chalani doniesli nejakú voňavú vodu, ktorý sme dýchali, a potom mi bolo dobre. Len mi na druhý deň bývalo zle, ale aj tak som chcel voňať, aby som sa chvíľu cítil dobre.	8. Spája sa s inými zúfalými deťmi. Nevie, ako sa o seba postarať, preto rešpektuje ich spôsob života. Ochotný príležitostne pracovať, ale nechápe to ako prácu, len ako spôsob prežitia. Z beznádeje mu pomáhajú aj lacné drogy (riedidlá? lepidlá? iné chemikálie?).	8. Oddeliť vplyv pudu sebazáchovy od kultúrnych vzorov správania , ktoré získal v rodine. Viest' k uvedomeniu si, čo je pre neho dôležitejšie.
9. Boli medzi nami aj dievčatá. Tie večer od nás odchádzali, hovorili, že si idú zarobiť. Chodili lepšie oblečené a občas nám potom priniesli nejaké jedlo. Vraj si ho zarobili, ale nepovedali, ako. Chcel som ísť s nimi, ale hovorili, že to nie je pre chlapcov.	9. Sleduje prostitúciu, hoci nerozumie, čo sa skutočne deje. S touto situáciou sa stretáva opakovane, ale intuitívne cíti, že tam niečo nie je v poriadku.	9. Učiť ho, aby sa opieral sa o vlastnú intuíciu, keď mu tá hovorí, že niečo nie je správne. Upevňovať hodnoty získané z domu .
10. Chalani ma učili, ako si ukradnúť jedlo od niekoho na ulici. Vedeli sme, kedy to bude ľahšie, kedy treba vedieť dobre utekať, kedy sa na nás ten človek nebude hnevať. Neskôr som už presne vedel, ako sa dostať k väčšiemu jedlu. Keď som videl človeka na ulici, vedel som, čo môžem od neho získať.	10. V zúfalstve si rozvíja pouličnú empatiu. Vie odhadnúť iných ľudí a z ich výzoru vie ohodnotiť ich užitočnosť pre seba.	10. Oprieť sa o základy jeho empatie , ale viesť ju k sociálne pozitívnemu správaniu.
11. Získal som v tom meste pár kamarátov, ale aj tak sa mi tam páčilo stále menej. Bol to úplne iný život ako doma, niekedy sa mi to aj páčilo, lebo sme si robili, čo sa nám zachcelo. Asi som to robil iba z hladu. Ale nechcelo sa mi tak žiť. Aj z vône tej vody mi bolo častejšie zle, chalani sa medzi sebou začali biť o jedlo, ktoré priniesli dievčatá. Občas sa pobili aj kvôli tomu, že si niektoré dievča viacerí chceli odviesť kdesi nabok. Nikto sa o nás nezaujímal a ulice boli stále plné	11. Chlapec je osamotený v cudzom prostredí, stratila sa situácia, v ktorých si kultúrne návyky doma budoval, preto sa mu postupne strácajú návyky V nenormálnych podmienkach svojho života si osvojuje správanie pre neho nebezpečné. Normatívne základy z rodiny sú však dostatočne pevné, cíti hanbu, vníma, že sa deje niečo zlé. Bráni sa pred rozkladom svojich hodnotových orientácií.	11. Podporovať návyky kultúrovaného správania získaného v rodine. Zapájať chlapca do sociálnych aktivít, ktoré také správanie podporujú.

- nebezpečenstva, keď nás po krádežiach naháňali. Preto som odtiaľ odišiel.
12. Išiel som opäť dlho, teraz nie cez kopce, ale po ceste. Veril som, že po cestách chodia aj dobrí ľudia, ktorí mi dajú najesť. Po niekoľkých dňoch som prišiel asi do inej krajiny, kde som ľudom len ťažko rozumel. Nakoniec som však stretol dobrých ľudí, ktorí rozprávali rovnako ako moji rodičia a sestry. Hovorili mi, že tiež žili v našom meste. Dali mi najesť a mohol som u nich zostať spať. Chcel som všetko porozprávať, čo som videl od chvíle, keď prišli tí zlí muži do otcovho obchodu. Najmä som im chcel rozprávať o tom, ako mi tí muži robili zle, lebo sa mi o tom často sníva a potom kričím zo sna. Nevedel som im to poriadne vysvetliť, ale asi pochopili. Hoci sme si celkom nerozumeli, počúvali ma a hovorili, že už bude dobre. Postarali sa o mňa, čím mi pripomínali maminho Boha, lebo aj o ňom mama hovorila, že nás odmení, keď zostaneme slušní.
13. Hovoril som im, že chcem ujsť čo najďalej od tých zlých mužov, tak mi povedali, že mi pomôžu dostať sa do Európy. Veril som, že tam bude lepšie, že sa mi možno vráti pokojný život, aký som mal doma.
14. Tí dobrí ľudia dali dohromady viacerých chalanov, ktorí sa chceli dostať do Európy, a našli nám človeka, ktorý nám cestou pomáhal. Viedol nás, na viacerých miestach sme však zostali dlhšie, aj niekoľko nových mesiacov, a ťažko sme tam u rôznych ľudí pracovali. Ten človek nám hovoril, že musí za našu cestu platiť a takto mu v tom pomáhame.
15. Niekoľkokrát nás cestou chytili ľudia v uniformách a s puškami, boli na nás zlí. Ten človek, čo nás viedol, sa však s nimi vždy nejako dohodol a mohli sme ísť ďalej.
12. Hľadá spriaznených ľudí, ktorí mu rozumejú alebo majú podobný osud. Hľadá pocit bezpečia. Potrebuje sa vyrozprávať zo svojej traumy. Hľadá v okolí rovnaké hodnotové nastavenie, aké má on.
12. Poskytnúť mu pocit **bezpečia** (nielen v reálnej situácii, ale aj v rozhovoroch). Upozorňovať ho, kedy a prečo sa cíti bezpečne. Odpútať ho od samoty, aby získal väčšiu istotu v bezpečných sociálnych vzťahoch. Podnecovať ho, aby v okolí **hľadal podobné hodnoty**, aké mu vštepovali rodičia.
13. Hoci je v beznámejšej situácii a nevie, ako ďalej, nestráca nádej, že sa z nej dostane.
13. Podnecovať ho, aby hľadal pozitívne body v budúcnosti. Postaviť ich na **hodnotách, ktoré získal v rodine**.
14. Nechápe, že narazil na organizovanú sieť pašerákov. Z bezpečnej situácie sa znova dostáva do beznámejšej, v ktorej bol nútený vykonávať otrockú prácu. Hoci riadne nerozumel tomu, čo sa deje, udržiaval si svoju nádej na lepší život.
14. Ukazovať význam činností, s ktorými sa stretol, upozorňovať na rozdiel otrockej práce a práce na zabezpečenie života. Zapájať ho do zmysluplných prác v okolí a vysvetľovať ich **zmysel**.
15. Strach z opakovania traumatických zážitkov pretrvával. „Mohli sme ísť“ nie je len obyčajné konštatovanie, ale aj vyjadrenie nádeje.
15. Podporovať nádej na lepší život.

Nové prostredie a nová kultúra

príbeh	interpretácia	opatrenia
16. Nevedel som, čo je to Európa, myslel som si, že je to nejaká krásna krajina. Ale teraz som vraj v nej a vidím, že je lepšia ako naša krajina. Aj tu sú takí s puškami a mám z nich strach, ale zatiaľ nám nič zlé nerobia. A je okolo viac ľudí, ktorí nám vôbec neubližujú. Sme všetci v jednom veľkom dome pri rieke, je tu veľa deciek, mnohé sú staršie ako ja. Niektorým vôbec nerozumiem, lebo rozprávajú inými rečami. Tí ľudia, ktorí sa o nás starajú, sa však vedú s nimi aj s nami rozprávať.	16. Uvedomuje si radikálnu zmenu situácie, hoci v hĺbke podvedomia zostáva strach. Ma zafixované, že ozbrojení ľudia sú nebezpeční. Pozoruje správanie nových ľudí, nevie ho ešte vyhodnocovať, ale svoj strach krotí porovnávaním súčasných ľudí a situácií so svojím životom v minulosti.	16. Poskytovať pocit bezpečia. Upozorňovať ho na dobré správanie podozrivo vyzerajúcich ľudí, aby si uvedomil, že vonkajší vzhlad ešte nemusí znamenať aj nebezpečenstvo.
17. Vôbec ničomu tu nerozumiem. Ani kde som, ani kto sa o nás stará, neviem, čo bude zajtra, neviem, prečo je tu zrazu toľko detí pokope, nerozumiem tunajšej reči, aj ľudia sú tu inak oblečení a správajú sa inak ako u nás doma.	17. Ocitol sa v neznámom prostredí, nevie dešifrovať spôsob života, ani svoju situáciu v záchytnom centre.	17. Vysvetľovať mu, kde a prečo je, ako sa o neho postarajú.
18. Som najedený a spím v teple medzi rovnakými deckami, ako som ja. Dali nám nové šaty, lebo naše boli roztrhané. Sú to sice iné šaty, ako sme nosili doma, ale aspoň mi v nich nie je zima. Asi by som tu mal zostať dlhšie, tak sa snažím zvyknúť si na tieto šaty, všetci ich tu nosia.	18. Ak by nemal snahu po lepšom živote, ťažko by si navykal na nové situácie a oblečenie. Túžba zostať ho motivuje, aby si rýchlejšie a ľahšie osvojoval zvyky a normy nového prostredia.	18. Pretože je motivovaný, je vhodné upozorňovať ho na zvyky , ktoré fungujú v novom prostredí.
19. Sú tu chalani aj dievčatá, ale dievčatá tu večer nechodia preč. Všetci tiež dostali nové šaty a viaceré z dievčat sa smejú, že také nikdy nenosili. Niektoré sa hanbia v nových šatách a nechcú chodiť von, aby ich v nich ľudia nevideli, niektoré sa vôbec nechcú ukazovať v nových šatách chalansom. Páči sa mi, ak sa niektoré dievčatá tešia novým šatám. Najmä väčším dievčatám sa šaty veľmi páčia, vraj už vždy budú chcieť iba také. Ale neviem, či by si ich moje sestry chceli obliekať.	19. Vníma zmeny aj vo svojom okolí, cíti ich rôznorodé morálne normy, registruje ich správanie a ich vzťah k novým zvykom. U druhých detí uprednostňuje pozitívny vzťah k novým zvykom. Porovnáva ich so zvykmi doma, lebo si nevie nový svet vysvetliť. Vracajú sa mu spomienky na traumatický zážitok a podvedome si to spája so situáciami okolo seba. Uvedomuje si kultúrne rozdiely (odievanie) medzi súčasnosťou a jeho minulým životom.	19. Podnecovať u chlapca pozitívne postoje k novinkám , ktoré prináša nové prostredie, aby zostal motivovaný pri osvojovaní si nových kultúrnych návykov . Nevnučovať mu ich, lebo v procese akulturácie by ich mohol odmietať v mene „lepších“ zvykov z domu. Rešpektovať jeho kultúrnu identitu a návyky z domu.
20. Nikdy predtým som riekku nevidel, ale je veľmi príjemné sa v nej hrať a špliechať s inými deckami. Aby sme si nezničili naše pekné šaty, chodíme do rieky nahí a voláme aj dievčatá, ale neviem, prečo nechcú. Vlastne ani s mojimi sestrami nás mama spolu nekúpala. Tak sa špliechame aspoň s chalanimi.	20. Vo svojej naivite ešte nevie vyhodnotiť správanie dievčat, ale nachádza podobnosť s domácim prostredím. Pri osvojovaní si novej kultúry si uchováva veľa z takého vnímania hodnôt, aké si osvojil v rodine. Začína si budovať dvojité identity – identita z domu pretrváva, ale vedľa nej sa formuje nová podľa nových podmienok.	20. Neodmietať názory, ktoré si priniesol z domu, ak neodporujú našim normám a pomáhajú mu cítiť sebaistotu. Možno si buduje dvojité identity – nad bývalou sa možno začne usadzovať nová.
21. Niektorí chalani si aj tu chceli večer kdesi odvieť dievčatá a pobili sa kvôli tomu, ale zakázali im to. Vraj sa nesmie takto chodiť s dievčatami, lebo sú na to ešte veľmi mladí. Chalani tomu neveria, hovoria, že tam, odkiaľ prišli, to bolo bežné. Starší tvrdia, že dievčatá sú tu pre nich a môžu s nimi robiť, čo chcú. Niektoré dievčatá tiež hovoria, že je to normálne. Iní chalani však tiež tvrdia, že sa to nesmie a nie je to dobré a niektoré dievčatá sa radšej skrývajú okolo nášho domu, aby ich chalani nenašli.	21. Vníma diskusie okolo seba, hoci im nerozumie. Vnímal postavenie žien v dome a registruje rozdiely v novom kolektíve. Začína vnímať vzťahy medzi pohlaviami. Je však stále dezorientovaný.	21. Diskutovať s ním o správaní, ktorému nerozumie . Pýtať sa, ako vnímal svoje sestry a ako vníma dievčatá okolo seba.
22. Aj tak tomu nerozumiem. Moja mama nikdy o sebe nehovorila ako o majetku, len o tom, že si nášho otca váži.	22. Konfrontuje nové názory s názormi a správaním v rodine.	22. Podporovať uvedomovanie si hodnôt , ktoré získal v rodine.

Škola ako nástroj integrácie

príbeh	interpretácia	opatrenia
23. Povedali mi, že už by som mal chodiť do školy, čomu som sa veľmi potešil, lebo som to vždy chcel. Otec mi hovoril, že je to dôležité a sestry mi ukazovali, čo tam robili.	23. Rád v novom prostredí nasleduje činnosti, ktoré zodpovedajú vzorom z domu. Získava väčšiu istotu, lebo je mu taký svet blízky.	23. Upozorňovať ho, kde sa hodnoty nového prostredia zhodujú s hodnotami jeho rodiny.
24. Začali sme s viacerými chalanmi a dievčatami každý deň chodiť do iného domu, do školy. Je zvláštne, že dievčatá sú s nami v škole. Keď ma sestry vzali do školy, nebol tam žiadny chlapec.	24. Porovnáva a nerozumie zmene v postavení dievčat a chlapcov oproti tomu, čo videl doma.	24. Podporovať povedomie rodovej rovnosti . Vysvetľovať zmysel vzdelania pre všetky deti.
25. Stará sa o nás taký starší pán, ktorý rozpráva rovnako ako my a je na nás veľmi dobrý. Vraj vie, odkiaľ sme prišli a že je na nás hrdý, keď sme prekonali tú cestu. Od každého z nás chcel, aby sme porozprávali, čo sme zažili a všetci sme mu to chceli povedať. Kričali sme jeden cez druhého a často sme však rozprávanie nedokončili, lebo sme sa rozplakali. Niektorí sa rozplakali hneď, ako začali rozprávať. Ale aj tak sme na druhý deň chceli znova rozprávať.	25. Škola podporuje jeho pocit bezpečia, lebo sú tam deti s rovnakými osudmi a učiteľ im rozumie. Potrebuje sa vyrozprávať zo svojej traumy, hoci je to ťažké, ale vníma, že iné deti to mali rovnako ťažké.	25. Rozvíjať jeho empatiu voči iným deťom. Podporovať sebareflexiu . Podnecovať pochopenie, že jeho životný osud je síce jedinečný, ale podobný osud mali aj druhí. viesť k chápaniu podobných osobných a kultúrnych identít .
26. Pýtal sa nás, čo by sme chceli v živote dosiahnuť. Celkom som nerozumel, čo sa pýta, ale niektorí chalani hovorili, že by chceli byť bohatí, iní, že by sa chceli dostať do inej krajiny, ďalší, že by chceli byť s rodičmi.	26. Nerozumie, čo sú to životné ciele, ale vníma túžby iných detí. Neuvedomuje si dezilúziu niektorých detí, ktoré od života už nič nečakajú.	26. Rozprávať sa o tom, čo je pre neho dôležitejšie a čo menej a porovnávať to s výpoveďami iných detí.
27. Niektorí povedali, že im je to úplne jedno, že jediné, čo chcú, je, aby ich už nikto nebil a aby mali čo jesť. Hovorili, že nikdy nič nemali, že vždy žili iba na ulici. Mnohé decká voňali tú vodu, vraj ich ľudia vždy len bili a robili im zle, alebo museli ťažko pracovať a dostali iba trochu jedla. Viaceré decká hovorili, že u nich zlí muži zabíjali druhých ľudí, aj ich rodiny, že sa tam už nikdy nechcú vrátiť. Tvrдили, že je jedno, kde sú, hlavne, že im tu ľudia pomáhajú. Dievčatá hovoria o tom, ako si chodili zarábať, dokonca aj niektorí chlapci to vraj robili. Tí sa vraj tešili, že sa aspoň mohli pravidelne najesť, ale takto je to vraj lepšie, keď nemusia nikde chodiť a majú čo jesť.	27. Dezilúzia niektorých detí (nikdy už nebude dobre) je dôsledkom ich životnej situácie, je súčasťou kultúry absolútnej chudoby a opakovaného násillia, ako aj odkázanosti na druhých.	27. Podporovať ho, aby dokázal formulovať dôležitejšie veci v živote (= svoje hodnotové orientácie).
28. Ja som povedal, že by som chcel byť ako otec a že by som chcel byť s mojou rodinou, lebo tak som vyrástol a je to dobré. Určite to tak bude.	28. Cíti potrebu budovať si taký život, ako ho naučili v rodine.	28. Vyčleniť klúčové hodnoty , ktoré mu vštepila rodina. Pomôcť mu pri ich formulovaní.
29. Ten pán, čo sa o nás v škole stará, hovorí aj o Bohu, ale to je určite nejaký iný Boh ako Boh tých zlých mužov. Viac sa podobá Bohovi, o ktorom mi rozprávala moja mama. Ten pán, tvrdí, že nie je iný Boh, že všetci hovoríme o tom istom Bohovi. Hovorí, že ani Boh tých mužov vraj nebol zlý, ale že oni boli zlí. Hovorí, že všetci máme mať radi Boha, lebo Boh je dobrotivý. Bolo by fajn, ak by jeho Boh bol ako moja mama a môj otec a mohol by som mu slúžiť.	29. Rozmýšľa o svojej viere, konfrontuje vieru viacerých (dobrých a zlých) ľudí. Cíti, čo pre neho znamená jeho náboženstvo (základ jeho kultúry a morálky) a chce sa držať toho, čo získal v rodine. Náboženstvo v rodičovskom chápaní zostáva súčasťou jeho identity.	29. Zásadne neodmietat' jeho náboženstvo , ak je naladené pozitívne voči ľuďom. Ukazovať mu, že ľudia veria rôznym veciam a v rôznych Bohov.

30. Prešlo pár nových mesiacov a už poznám mnoho z vašich písmeniiek, hoci sú iné ako tie naše, ktoré mi ukazoval otec. Prekvapilo ma to, ale snažím sa ich pochopiť a naučiť, aby som mohol čítať vaše knihy, lebo tu sú len vaše, naše tu nemáte.
31. Je to veľmi ťažké, lebo musíme chodiť do školy každý deň ráno, sme v nej až do obeda a popoludní sa zasa staráme o okolie školy. Hovoria nám, že sa máme učiť pracovať, celkom nerozumiem, prečo musíme pracovať, lebo nevravia, že za nás musia platiť ako ten človek, čo nás sem priviedol. Niekedy sa mi zdá, že pracujeme príliš dlho, radšej by som sa hral alebo zbehol do rieky. Ale vraj sa treba učiť nielen nové písmenká. Vraj sa máme naučiť aj tomu, že treba pravidelne pracovať. Občas má to nudí, občas sa mi nechce, ale poslúcham, lebo tí ľudia sú na nás dobrí.
32. Veľmi ma však baví chodiť do školy, viem, že by otec bol na mňa hrdý a mama by ma podporovala. Chcem chodiť do školy dlho, aby som mohol predávať knihy ako otec. Keď budem mať rodinu, všetci mi budú pomáhať, ako moje sestry pomáhali otcovi. Knihy sa mi veľmi páčia, v škole máme knihy, v ktorých je veľa obrázkov, také otec v obchode nemal. Otec hovoril, že keď budem čítať knihy, budem múdrejší. Keď sa budem dlho učiť, prečítam všetky, aby som bol múdry ako môj otec. Chcem sa veľmi veľa naučiť.
33. Vraj je aj taká škola, kde sa človek naučí pomáhať ľuďom, ako som ja, ľuďom, ktorým ubližovali a ktorí museli utekať ďaleko, ako ja. Aj ja budem chodiť do takej školy.
34. Môj otec a moja mama boli dobrí ľudia, určite ich ešte niekedy nájdem. Pokúsím sa nájsť aj moje sestry, aby tiež mohli so mnou chodiť do školy, lebo tí zlí muži im školu podpálili a hovorili, že dievčatá tam nemajú čo hľadať. Ja však vidím, že je dobré, ak do školy chodia aj chlapci aj dievčatá. Takto budeme môcť všetci predávať knihy, alebo robiť všeličo, čo nás baví. Preto sa teším, že v našej škole sú aj chalani aj dievčatá.
30. Začína sa spamätávať z traumy, pretože je motivovaný k získavaniu základov novej kultúry. Jeho sociálne väzby sa konštruujú v relatívne harmonickej forme a podporujú jeho pozitívne naladenie voči novej kultúre.
31. Vo svojej minulosti nezískal pracovné návyky, zatiaľ je motivovaný iba k rozvoju učebných návykov (hoci si to nevie pomenovať).
32. Motivácia k získavaniu novej kultúry sa prehľbuje, pretože vidí pokroky a cíti prepojenie s kultúrou a hodnotami svojej rodiny. Konfrontuje dve kultúry, uvedomuje si pozitíva jednej aj druhej. Začína si vedome stanovovať ciele svojho života.
33. Začína si stanovovať dlhodobé ciele.
34. Získava širšiu perspektívu, uvažuje systematickejšie. Uznáva pozitíva novej kultúrnej situácie a cíti, že ho môže priviesť k realizácii jeho najväčších snov. Uvedomuje si rovnosť pohlaví a dôležitosť rovnosti šancí.
30. Novými **emóciami z kultúry nového prostredia** podporovať jeho pozitívny vzťah k nej.
31. Prepájať školu s aktivitami mimo školy. Hľadať **pestre aktivity**, ktoré ho budú motivovať k systematickejšej práci. Zachovávať **pravidelný rytmus** v škole a v mimoškolských aktivitách.
32. Podnecovať **vnímanie podobností** materskej a novej kultúry, aby sa prepájala jeho pôvodná a nová **kultúrna identita**.
33. Podporovať uvedomenie si širších súvislostí jeho života a rozvíjať jeho **predstavy o budúcnosti**.
34. Rozprávať sa s ním o rovnosti šancí rôznych ľudí (nielen pohlaví). Konfrontovať situáciu v jeho domovine a v novom prostredí. Viest' k hlbšiemu **chápaniu ľudských práv**.

2.2 Kultúrny šok (Príbeh Ngone a Alyn)

Tento príbeh obsahuje rozprávanie matky, ktorá prišla do Európy s dcérou. Pretože štvorročná Alyn nedokáže jasne formulovať svoje pocity z nového prostredia a prezentuje ich hlavne pred matkou, rozpráva o nich jej matka.

Príbeh konfrontuje pohľad dospelého s pohľadom dieťaťa, aby lepšie vynikol detský pohľad na situáciu. Ukazuje, ako rozdielne sa dospelý človek a dieťa vyrovnávajú so situáciou, keď sa ocitnú v celkom novej a neznámej kultúre.

Pocit cudzinky

príbeh	interpretácia	opatrenia
<p>1. Som šťastná, že som u vás dostala povolenie na pobyt, aj keď len na dva roky. Má ho aj moja štvorročná dcéra Alyn, hoci ona vôbec nevie, čo to je. Ale aj tie dva roky veľa znamenajú: Alyn môže zostať so mnou, mám prácu, bývame s dvoma ženami v menšom a čistom byte a viem, že do dvoch rokov niečo vymyslím. Potom sa uvidí. Chcela by som v Európe zostať natrvalo, hoci stále sa tu cítim ako cudzinka. Ten pocit cudzinky som zatiaľ nedokázala vymazať.</p>	<p>1. Prejavy nádeje, že sa plnia ciele utečenky, ale uvedomuje si, že pre malú dcéru sú to neuchopiteľné procesy. Nádej trochu kalí neustávajúci pocit, že je cudzia. Pocity cudzinky sú prirodzené pre zrastanie s novým prostredím. Ako trvalo prítomné pozadie podfarbujú prekvapenia z odlišného fungovania sveta ako doma. Jej prekvapenie z noviniek je prirodzené, tvorí prvú, rôzne dlhú fázu kultúrneho šoku. Jej prekonávanie bude chvíľu trvať.</p>	<p>1. Akceptovať prekvapenie z nového prostredia. Zmierňovať ho pokojným vysvetľovaním procesov. Akceptovať pocity cudzinky, ich postupné zmierňovanie si žiada dlhý čas.</p>
<p>2. Zatiaľ mám dojem, že Alyn nemá podobné pocity. Hrá sa s ostatnými deťmi vonku, ako keby sa medzi nimi narodila. Aj sa rozprávajú, hoci samozrejme, si vôbec nerozumejú, ale predsa sa dokážu dohodnúť. Niekedy vzniknú konflikty, ale nič mimoriadne. Bývame tu dva mesiace a Alyn medzitým veľmi dobre zapadla medzi tunajšie deti.</p>	<p>2. Dieťa sa dokáže ľahšie prispôbovať, pretože nemá zakotvené stereotypy dospelých. Pomáha jej zázemie, ktoré vytvára matka. Medzi deťmi sa správa prirodzene, i keď im nerozumie. Deti vedú bez problémov komunikovať aj tak.</p>	<p>2. Podporovať zapájanie dieťaťa do kolektívnych hier. Spoznáva rôzne spôsoby komunikácie, rôzne neverbálne signály, učí sa flexibilitu.</p>
<p>3. Je zvláštne cítiť sa cudzinkou. Patrím sem, lebo sem chcem patriť a páči sa mi tu. Je tu všade čisto, všetko je pekne upravené, rada chodím do vášho parku, kde si sadnem na lavičku a pozerám sa na deti, ktorých je tam plno, ako sa hrajú s mojou Alyn. Alebo sledujem dievčatá, ako chodia s chlapcami do parku. Teším sa, keď vidím mladú ženu s mužom a s deťmi. Páči sa mi, keď sa len tak prechádzajú alebo len tak sedia a rozprávajú. U nás doma som nič také nevidela.</p>	<p>3. Hoci pocit cudzinky nie je príjemný, pozitívny kultúrny šok vyplýva z prekvapenia z upraveného a pokojného prostredia a života na novom mieste. Porovnáva s domovom a vníma pozitíva aj v takom správaní ľudí, ktoré je pre ňu neobvyklé a celkom mu nerozumie.</p>	<p>3. Vysvetľovať neobvyklé správanie, vysvetľovať jeho zmysel a výhody, vysvetľovať povahu vzťahov, ktoré sa v ňom prejavujú. Nepresviedčať o tom, že tak je to najlepšie, ale podporovať jej pozitívne reakcie na také správanie.</p>

Kultúrny šok

príbeh	interpretácia	opatrenia
4. Spočiatku mi bolo veľmi čudné, keď som videla ako upratujú každý kút parku, ako ho stále zametajú a všetko zo zeme zbierajú. Zdalo sa mi to úplne zbytočná strata času. U nás doma sme veci nechávali ležať, veď aj tak to všetko buď odľúkol vietor, alebo to zhnilo, alebo to zožrali zvieratá.	4. Niektoré činnosti ľudí v novom prostredí nechápe a nevníma ich veľmi pozitívne, pretože odporujú jej skúsenostiam z domova. Jej iné hodnotové nastavenie jej komplikuje pochopenie.	4. Neodmietať jej hodnotové nastavenie z domu . Vysvetľovať odlišné vnímanie sveta v novom prostredí, odlišné ciele v živote.
5. Aj Alyn sa párkrát čudovala, keď bol park zavretý a nemohla sa v ňom hrať, lebo ho upratovali. Dokonca sa ma pýtala, čo tam vlastne robia. Hovorila so mnou, že park upratujú, ale nechápala, čo tam upratujú, že veď je taký pekný.	5. Dieťa vôbec nevie pochopiť, prečo treba čistiť niečo, v čom sa bez zábran hrá a čo vôbec nepovažuje za špinavé. Má z domu iné normy pre poriadok.	5. Ukázať dieťaťu, že v čistom prostredí má viac priestoru na hranie.
6. Je tu všetko inak, a predsa pri tom všetkom spomínam na domov. Keď vidím ľudí v parku len tak sa prechádzať, pripomína mi to, ako sme so susedmi a s rodinou radi sedávali pred domami, len tak sme sa rozprávali a deti behali okolo nás. Keď sme práve nemali prácu doma alebo na poli, dokázali sme tam presedieť veľa času. A aj keď práca bola, zaujímavejšie bolo rozprávať sa so susedkami a nechať sa deti hrať medzi domami.	6. K spracovaniu kultúrneho šoku patria časté spomienkové návraty. Prehľbuje sa tak porovnávanie starého s novým. Často prichádza aj mierne či dôslednejšie odmietanie nového, ktoré považuje za nevhodné a nesprávne.	6. Nechať nostalgiu voľne plynúť. Nostalgia za domovom sa nedá odstrániť, musí sa zmieriťovať prirodzene a dlhodobo.
7. Nám doma stačil les na kopci za dedinou, ani dievčatá takto nechodili s chlapcami ako u vás. Ale deti boli rovnako veselé. Vaše deti sú oveľa krajšie oblečené a zrejme nikdy nemajú skutočný hlad ako niekedy deti u nás.	7. Neustále porovnáva život doma s novým prostredím a prirodzene zvažuje výhody jedného i druhého. Je to nevyhnutná súčasť spracúvania prekvapenia z nového prostredia.	7. Podporovať porovnávanie , pomáha to pri lepšom chápaní nového prostredia – i keď sa možno stretnúť aj s radikálnejším odmietaním nového.
8. Ale mám pocit, že Alyn už úplne zabudla na to, čo to bol hlad. Pýta sa však, načo potrebuje troje šiat, ktoré tu dostala.	8. Dieťa síce prirodzenejšie prijíma nové skúsenosti (hlad-sýtosť), ale novej, „bohatej“ realite celkom nerozumie, lebo má z domu iné normy pre každodenné potreby.	8. Dieťaťu nepríjemne pripomínať nepríjemné skúsenosti z minulosti. Radšej podporovať pozitívne pocity.
9. Vôbec tu však nemáte zvieratá. Áno, žijeme v meste, aj u nás som raz bola vo veľkom meste, ale rýchlo som sa z neho vrátila k mojim kozám, ovciam, k dcére a k mužovi v malom dome pod kopcom. Moje zvieratá mi veľmi chýbajú, život s nimi bol taký nejaký pestrý. Teraz, keď pracujem tu v meste, je to všetko také šedivé.	9. Nostalgia často ústi za smútkom za „lepším“ životom doma. Pri porovnávaní si začína uvedomovať aj negatíva nového života. Sú to prvé náznaky presunu úvodného prekvapenia z nového prostredia k hlbšiemu prehodnocovaniu. Už nie je všetko iba nové a zaujímavé, ale niekedy aj nepríjemné.	9. Nechať porovnávanie voľne plynúť, iba opatrne upozorňovať na pozitíva nového života .
10. Alyn často na naše zvieratá spomína, tiež jej asi chýbajú.	10. Takým istým procesom prechádza aj dieťa, ale menej porovnáva ako dospelý.	10. S dieťaťom sa rozprávať o príjemných zážitkoch z minulosti a v súčasnosti. Umožňuje mu to lepšie spracúvať novú realitu.
11. To je ten pocit cudzinky, ktorého sa nemôžem zbaviť. Som tu rada, ale všetko mi stále pripomína, ako sme žili u nás doma. Hoci všetko, čo ste tu postavili, je také príjemné, pekné a usporiadané, cnie sa mi za našou dedinou. Stále som myslíou tam. Hoci sa nechcem vrátiť a chcem zostať v Európe, cítim, že patrí tam. Nevie, čo to je.	11. Nerozumie svojim pocitom, nevie ešte spracovať protiklady pôvodného života a súčasného života a prostredia.	11. Rozprávať sa o rozdieloch a podobnostiach .
12. Niekedy sa s Alyn rozprávam o našom predošlom živote. Myslím, že si z neho okrem našich zvierat veľa nepamätá a ani jej ho nechcem pripomínať. Neboli sme	12. Prichádzajú aj situácie, keď jasne reflektuje podmienky, v akých žila, a jasne si uvedomuje pozitívum súčasnej situácie. Ešte nevie, ako by to dieťaťu vysvetlila.	12. Podporovať komunikáciu matky s dieťaťom o týchto rozdieloch. Obidve si

síce úplne chudobní, väčšinou sme mali čo jesť, mali sme kde bývať, ale predsa len v porovnaní s tým, čo vidí tu, to bolo veľmi chudobné.

tak **konfrontujú svoje pocity**, čo im pomôže lepšie chápať súčasnosť.

Prvé pokusy o pochopenie nového prostredia

príbeh	interpretácia	opatrenia
13. Keď som sem prišla, dostala som sa do nejakého tábora, zaviedli ma do veľkého domu, v ktorom bolo veľa podobných žien a detí ako my. Boli úplne čierne ako my, aj svetločierne, hnedé, biele, a neviem ešte aké, lebo okrem farby kože som o nich nič nevedela. Vedela som o nich iba to, že sem prišli preto, aby žili lepšie ako doma a tak.	13. Často sa pri kultúrnom šoku vynárajú spomienky na prvé dni/týždne v novom prostredí. Je to prirodzené spracúvanie silných a zmätených nových dojmov. Utried'uje si ich, pomenúva svoje skúsenosti.	13. Nechať ju dlhšie rozprávať o týchto dojmoch .
14. Moja Alyn bola na ne veľmi zvedavá, lebo nikdy nevidela iných ľudí ako v našej dedine, a tam sme boli všetci úplne čierni. Spočiatku sa iba smiala a hovorila mi – pozri, aké bledé uši, pozri, veď ona je celkom hnedá, aké smiešne rovné vlasy a tak. Ale čoskoro začala byť zvedavá, lebo chcela pochopiť, ako môžu byť aj takíto ľudia. A navyše im nerozumela ani slovo, čo ju dosť znepokojovalo.	14. Aj dieťa je zmätené z nového prostredia. Mnohému nerozumie a smiech i zvedavosť je prejavom jej detského kultúrneho šoku. Napriek zábavy z neobvyklého v tom nenachádza istoty. Nevie si rozdiely vo výzore ľudí vysvetliť.	14. Neupozorňovať na rozdiely vo výzore ľudí, aby ich dieťa nepovažovalo za dôležité. Upozorňovať skôr na povahy, správanie a pod.
15. Ani som nedokázala odhadnúť, odkiaľ tie ženy pochádzajú, pretože rozprávali neznámymi rečami. Iba niektoré ženy boli pekne oblečené, väčšina bola na tom biedne a len postupne sa prezliekali do vašich šiat, ktoré nám tu dávali. Deti, ktoré prichádzali, boli väčšinou ešte biednejšie oblečené, čo nebolo dobré, lebo u vás je oveľa chladnejšie ako u nás. Preto aj dostávali nové šaty ako prvé.	15. Je trochu zmätená z rozdielov medzi ľuďmi a pri prvom, povrchnom vnímaní si uvedomuje hlavne vonkajškové rozdiely.	15. Nezdôrazňovať vonkajšie rozdiely (oblečenie, reč, mimika a pod.), ale vnútorné hodnoty človeka.
16. Odhadla som, ktoré ženy sú moslimky s čádormi, veď u nás žilo veľa moslimov, aj keď ja som kresťanka a Alyn je tiež pokrstená. Odhadovala som aj to, ktorá žena pochádza z chudobnejších pomerov – ale aj to ma párkrát oklamalo, keď som zistila, že dievča je z bohatej rodiny, iba sa jej na dlhej ceste sem šaty zničili, takže vyzerala ako celkom chudobná.	16. Pretože je dospelá a skúsená, dokáže podľa oblečenia zaradiť človeka. Uvedomuje si však, že aj vonkajší vzhľad nemusí o človeku hovoriť všetko.	16. Rozprávať sa o rozdieloch medzi výzorom človeka a jeho vnútnom. Hlbšie diskutovať o vonkajších prejavoch rôznych kultúr .
17. Rozprávala som sa len so ženami. Muži boli vo vedľajšom dome, ale tí sa s nami nechceli veľmi stýkať. Aj doma sme sa rozprávali hlavne medzi ženami, ale s mojím mužom to predsa len bolo iné. Rešpektoval ma.	17. Z domova je pre ňu prirodzené oddelenie mužov a žien, ale predsa len si v minulosti zvykla, že nemusí byť až také striktné a uvedomuje si rozdiely.	17. Cez jej lásku k mužovi podporovať povedomie o rodovej rovnosti .
18. Doma som mala šťastie, že v našej dedine bola malá škola a moji rodičia kedysi zariadili, že som do nej chodila. Naučila som sa tam čítať a písať a viem trochu rozprávať po anglicky, takže som sa s viacerými ženami tu dohovorela. Niektoré z nich tiež trochu vedia.	18. Zručnosti získané doma je pomáhajú prekonávať kultúrny šok.	18. Využiť jej znalosti angličtiny, aby lepšie porozumela zmysľaniu domáciach .
19. Mohla som aspoň mojej Alyn odpovedať na množstvo jej zvedavých otázok o tých ženách.	19. Možnosť tlmočiť dieťaťu odpovede na jeho otázky je dôležitým predpokladom pre pomoc dieťaťu, aby sa v situáciu orientovalo.	19. Identifikovať také zručnosti matky, ktoré môže využiť na pomoc dieťaťu. Pomáhať jej pri koncipovaní odpovedí dieťaťu.
20. Mnohokrát som vôbec nevedela, že existujú krajiny, z ktorých ženy pochádzajú, aj keď niektoré sú vraj blízko mojej krajiny. Veď som ani nepoznala mená krajín, cez ktoré som prechádzala a cez ktoré nás viedli, kým sme sem prišli. Aj ja som ostatným hovorila o mojej krajine, ale asi mi vôbec nerozumeli, lebo	20. Kultúrny šok sa prejavuje aj tým, že pochopí svoje obmedzené vnímanie sveta. Pozitívnym prvkom je hľadanie spoločných životných cieľov.	20. Upozorňovať na spoločné alebo podobné životné ciele ľudí z rôznych krajín.

- môj domov nepoznali. Rozumeli sme len tomu, že sme všetky chceli do Európy, kde nám bude dobre.
21. Alyn sa ma opakovane pýtala, kde sa tí ľudia vzali, nevedela pochopiť, že sú takí iní a trochu sa ich aj bála, najmä spočiatku. Myslím, že neskôr pochopila, že majú podobný osud ako my a upokojila sa. Už si ich len zvedavo obzerala.
 22. Pretože sme si rozumeli dosť ťažko, iba postupne sme prichádzali na to, že jedna hovorí o lese, kde žila, druhá o svojej rodine, tretia o tom, čo jedli, štvrtá chce povedať, že je nešťastná, lebo stratila svojho muža, iná nám vysvetľovala, čo znamenajú ozdoby na jej tele. Mnohokrát nám pomohli posunky alebo zmeny v tvárach žien a tak.
 23. Moja Alyn bola na všetko veľmi zvedavá a neustále sa pokúšala komunikovať s inými ženami, lebo chcela vedieť, o čom hovoria, pretože im nič nerozumela. Často sa ani nešla hrať s inými deťmi, keď sme sa pustili do týchto rozhovorov.
 24. Neskôr chcela všetko prebrať aj so mnou osamote a bola som prekvapená, koľko z toho porozumela. Vnímala, ktorá žena hovorila o niečom nepríjemnom a bola spolu s tou ženou plná strachu. Všimla si, keď boli ženy smutné a hovorila, že mnohokrát chcela byť smutná s nimi, ale pretože sa so mnou v tomto pokojnom svete cíti dobre, nedokázala byť rovnako smutná. Vraj sa aj tešila spolu s nimi, keď rozprávali o svojej rodine či o tom, čo doma varili – Alyn väčšinou vytušila, že hovorili o rodine, o mužoch a o deťoch.
 25. Keď som sa jej pýtala, ako to vie, povedala jednoducho – veď tá teta sa mračila, veď tá skoro plakala, veď tá plakala, ale od šťastia, veď tej tete sa triasli ruky a tak.
 26. Pochopila som pri tých rozhovoroch niečo dôležité. Každá z nás sa chcela predstaviť ako najlepšia a každá z nás chcela, aby ju ostatné chápali. Ale čo sme mali chápať? Čudnú a nezrozumiteľnú reč tých druhých? Ich zvláštne ozdoby a otrhané šaty? Ich zvedavé pohľady pred každým jedlom a roztrpčené počas jedla? Ich mrmľanie, keď sa niektoré utiahli do kúta, alebo zavreli oči a potichu pohybovali perami?
 27. Všetky sme dobre vedeli, že nám väčšina nerozumie, a predsa sa všetky, rovnako aj ja, snažili rozprávať o svojich rodinách, o tom, ako sa cítíme, o mužoch a deťoch, o plánoch do budúcnosti. Veď sme to cítili rovnako.
 28. Niektoré stále iba plakali a rozprávali o zabíjaní u nich doma. Niektoré akoby chceli povedať to isté, ale po prvých slovách zmĺkli, alebo sa utiahli do kúta. Bolo jasné, že sa nechcú vrátiť tam, odkiaľ prišli, že sa toho desia. V tvárach týchto žien som videla veľký žiaľ a strach,
 21. Kultúrny šok dieťaťa sa často prejavuje ako strach z neznámych ľudí, ktorí rozprávajú neznámou rečou, sú oblečení inak a inak sa správajú. Rýchlejšie chápe veci, ak vníma ľudí cez ich príbehy.
 22. V rozhovoroch s inými utečenkami získava lepší obraz o odlišných spôsoboch života v rôznych spoločnostiach. Vytvára si predpoklady pre rýchlejšie chápanie prostredia, v ktorom sa ocitla.
 23. Dieťa dokáže z neverbálnej komunikácie vycítiť emócie a vzťahy medzi ľuďmi, aj keď sa spôsoby komunikácie medzi rôznymi kultúrami odlišujú.
 24. Deti sa s rodičmi potrebujú rozprávať o svojich zážitkoch s odlišnými (s neobvyklými) ľuďmi, pomáha im to lepšie ich chápať.
 25. Deti nevedia presne identifikovať, z čoho vyplýva ich pochopenie emócií, ale vedia tento proces opísať.
 26. Vníma, že vonkajšie prejavy sa odlišujú od vnútorného prežívania. Rozmýšľa, ako na základe povrchných prejavov správania chápať hodnoty druhých ľudí.
 27. Dúfa, že existujú všeludské prejavy, ktorým druhí ľudia rozumejú.
 28. Reflektuje vonkajšie správanie žien a odhaduje, z čoho vyplýva.
 21. Cez rozprávanie o **spoločných osudoch** jej približovať neznámych ľudí.
 22. Neizolovať ju od okolia, aj keď mnohí utečenci majú k tomu tendenciu. Podporovať **socializáciu** medzi nimi.
 23. Rozprávať sa s dieťaťom o tom, **čo vidí** okolo seba, ako vníma druhých ľudí.
 24. Podporovať rozhovory dieťaťa s matkou o tom, **čo sa deje** v ich okolí a o ľuďoch z okolia.
 25. Rozprávať sa s dieťaťom, **ako sa správa**, keď je smutné, keď sa teší a pod. a ako sa správajú druhí. Rozvíja sa tak jeho empatia voči okoliu.
 26. Vysvetľovať rôzne **prejavy a znaky kultúry** v súčasnom prostredí.
 27. Podnecovať ju, aby hľadala, ako sa v jej správaní prejavujú **zvláštnosti jej výchovy** a prostredia, z ktorého prišla.
 28. Podnecovať **rozprávanie o týchto rozhovoroch**, aby ich ešte hlbšie reflektovala.

myslím, že boli oveľa väčšie ako môj strach, že ma vrátia domov. Tie ženy ušli pred strašnými vojnami, ja som vlastne utekala iba pred hladom a pred mojím strýkom.

29. Nakoniec som zistila, že moja Alyn mnohokrát porozumela lepšie ako ja. Možno len približne vedela, o čom ženy hovorili, ale presne odhadla, ako sa cítili. Niekedy moja Alyn plakala spolu s nimi. Večer mi potom povedala: Mama, ja som musela plakať, lebo tie tety rozprávali tak smutne. Všetky keď nájdeme otca, nebudeme musieť takto plakať?

29. Dieťa vedelo intuitívne usudzovať na hlbšie roviny za rozprávaním a správaním žien. Dokáže prežívanie iných ľudí prepojiť so svojim prežívaním, čím si odkrýva cesty pre medzikultúrne pochopenie a hlbšiu empatiu voči ľuďom z iných kultúr.

29. Rozprávať sa s dieťaťom, z **čoho usudzovalo**, o čom ženy rozprávajú.

Vyrovňavanie sa so situáciou

príbeh	interpretácia	opatrenia
30. Prišla som s dcérou z našej dediny preto, lebo dve obdobia dažďov pršalo veľmi málo, svet okolo nás vyschol a zvieratá sa nemali kde pásť. Podochli mi kozy aj ovce, poslednú ovcu som musela predať, aby sme mali čo jesť. Aj potok niekoľkokrát vyschol. Nakoniec sme už vôbec nemali čo jesť a nemohla som ani predávať na trhu. Nemala som ako užiť moju dcéru. Prišla som sem, aby sme sa tu mali lepšie, ale hlavne preto, lebo doma už nič nemám a tu chcem nájsť môjho muža, ktorý sem odišiel pred viacerými rokmi. Chcem sa tu mať lepšie s ním. Rodina mi doma aj pomáhala, ale nemohla som tam zostať aj kvôli môjmu strýkovi, lebo rodina ma považovala za vdovu.	30. Vníma perspektívy svojho zrania s novým prostredím. Konfrontuje súčasnú situáciu so životnými ohrozeniami, ktoré boli príčinou jej odchodu z domu.	30. Rozoberať rôzne súvislosti kultúrnych zvyklostí týkajúcich sa vdov, aby si jasnejšie uvedomila svoju rodovú rolu tam a v novej situácii.
31. Viem, že tu niekde v Európe je môj muž, hoci nedávno prišiel domov náš strýko, ktorý hľadal môjho muža v Nemecku. Nenašiel ho, a potom presviedčal moju rodinu, že môj muž je mŕtvy. Lenže potom by som prišla o dom, zvieratá aj pole, všetko by si vzala rodina môjho muža a mňa by si mohol zobrať strýko. On to určite chcel, videla som to na ňom a rodina by ma donútila, lebo tak to u nás chodí. Ja som ho nechcela, ale keby som si ho nevzala, tak aj moju Alyn by mi zobrali. Vedela som, že by mi nezostalo vôbec nič.	31. Vie jasne pomenovať dôvody jej úteku z domova. Je to dobrý predpoklad integrácie, lebo z toho dokáže odvodiť svoje ciele do budúcnosti.	31. Podporovať uvedomenie si svojej hlavnej túžby, lebo to upevní jej identitu ako manželky . Pomôže jej to aj spresniť a konkretizovať jej ďalšie kroky v novom prostredí.
32. Ja som však stále verila, že aj keď sa mi muž už dlhšie neozýva, určite tam spokojne pre nás pracuje a má už veľký dom pre nás troch. Predala som celé naše pole aj s domom, aby som sa sem dostala, a chcem veľa pracovať. Už tu mám vlastnú prácu a dostala som sa aj z tamtoho veľkého domu plného cudzích žien a detí. Keď si zarobím, pôjdem ďalej za mužom. Mám ho rada a chcem patriť iba jemu.	32. Dôvody úteku sú zároveň dôvodom na nádej v súčasnej situácii, pretože sa Ngone dostala do sociálne bezpečného prostredia.	32. Podporovať jej schopnosť stanovovať si jasné ciele a možnosti ich uskutočnenia .
33. Tak som ušla z našej dediny. Nikomu som nič nevysvetľovala a odišla som tak rýchlo, ako to kedysi urobil aj môj muž. Viem, že sa v dedine nečudujú, veď mi skoro nič vopred dlho neplánujeme, robíme to tak, ako to práve cítíme a ja som cítila, že musím ujsť pred rodinou a strýkom a musím nájsť môjho muža.	33. Uvedomuje si spôsob svojho odchodu z vlasti a vie identifikovať reakciu okolia. Zároveň má jasno vo vyhodnotení správnosti svojho rozhodnutia. Jej sebaistota otvára dvere na rýchlejšiu integráciu v novom prostredí.	33. Podporovať jej uvedomenie svojich minulých rozhodnutí , pomôže jej to lepšie chápať súčasnú situáciu.
34. Alyn sa len matne pamätá na jeho príbehy, ktoré jej večer zvykol rozprávať. Vystupovali v nich duše zomretých, duše lesa či dažďa alebo našich zvierat, ktoré uhynuli. Boli pre ňu veľmi vzrušujúce a samozrejme ich považovala za skutočné.	34. Dieťa sa cez príbehy zoznamuje so svetom. V jej veku ešte verí v magické bytosti. Príbehy sú však pre ňu učebnicou života.	34. Rozprávať rozprávky , ktoré sú súčasťou nového prostredia. Bude tak prenikať do jeho symboliky, príbehov a do spôsobu myslenia . Zdôrazňovať fakt, že nové príbehy sú súčasťou tohto prostredia.
35. Odkedy sme tu, stále chce vedieť, kde sa tu schovávajú duše stromov, duše mačiek. Núti ma, aby som sa to pýtala aj tunajších ľudí, ale keď do mojej angličtiny prekladám jej otázky, nechápam, čo vlastne	35. Dieťa je zvedavé a prirodzene si rozvíja chápanie nového sveta. Láka ju to, lebo vidí okolo seba veľa nového. Pritahuje ho aj tajuplná realita, ktorú očakáva aj v novom prostredí. Nové prostredie sa	35. Rozprávať sa o príbehoch, ktoré pozná z domu . Príbehy v novom prostredí jej ich môžu pripomínať.

chce Alyn vedieť. Už som pochopila, že tu o nijakých dušiach zvierat a vecí neviete, vy ste kresťania ako ja, ale ako to vysvetliť malej? Tak jej aspoň rozprávam príbehy, ktoré počúvala od môjho muža.

dieťaťu stane bližším cez príbehy, preto ich požaduje.

Prijímanie novej situácie

príbeh	interpretácia	opatrenia
36. Potom, ako som dostala povolenie na pobyt a prácu, to tiež nebolo jednoduché. Naučila som sa pár slov vo vašom jazyku, pomáha mi moja jednoduchá angličtina, preto som sa mohla s mojím súčasným bosom dohodnúť na práci. Je oveľa miernejší ako bosovia u nás.	36. Vníma perspektívy svojho zrastania s novým prostredím.	36. Upozorňovať na tŕažkosti a príležitosti , ktoré ponúka kultúra tohto prostredia.
37. Teším sa, že som si našla prácu, v ktorej môže byť Alyn pri mne. Aj keď sa spočiatku bála môjho bosa, lebo sa stále mračí rovnako, ako sa stále mračil môj strýko. Nevedela si na strýka zvyknúť, u nás v dedine sa všetci usmievali, aj keď boli vážni. Vysvetľujem jej, že toto je iná krajina, že tu sa ľudia asi radi mračia, lebo veľa z tých, čo vidíme na uliciach, sú zamračení.	37. Dieťa chce žiť riadnym životom, túži po novom a nepoznanom. Intuitívne cíti rozdiely medzi minulým a súčasným životom. Matka sa snaží nejako jej sprostredkovať zmysel správania nových ľudí.	37. Upozorňovať na rôzne zvláštnosti v správaní ľudí v novom prostredí.
38. Alyn videla, že môjho bosa musím poslúchať. Ale už sa ho nebojí, lebo pochopila, že si za prácu pre neho môžeme dovoliť jedlo aj dobré bývanie.	38. Dieťa sa vyrovná s novou situáciou ľahšie, ak cíti jej výhody. Pretože si ešte naplno neuvedomuje svoje a matkine postavenie utečenie, ľahšie sa zmieruje s novou situáciou.	38. Ukazovať dieťaťu možnosti rozvoja v novom prostredí.
39. Ale viem, že sa musím veľa učiť, veľa počúvať druhých ľudí, aby som mohla viac hovoriť.	39. Uvedomuje si, že zranenie s novou kultúrou nebude jednoduché.	39. Podporovať jej motiváciu pre sebarozvoj.
40. Dúfam, že si budem môcť dovoliť, aby Alyn neskôr chodila do školy, aj keď zatiaľ z vášho jazyka veľmi málo rozumie. Už som jej o škole rozprávala a ona sa stále vypytuje, aké to tam je. Upokojuje ju, keď jej hovorím, že tunajšie deti chodia do školy, pretože chce byť ako tie, s ktorými sa hráva na ulici. Nevie jej o škole povedať veľa, lebo škola v našej dedine určite nebola taká pekná, aké sú asi pekné vaše školy.	40. Dieťa prirodzene priťahuje všetko nové, i keď nechápe, čo to bude.	40. Podporovať aj dieťa v zvedavosti a rozvoji .
41. Alyn už pochopila, že sa v škole naučí čítať písmenka, ktoré vidí na ulici. Hovorí, že čoskoro bude vedieť, čo tie písmenka ukrývajú. Keď bola menšia a niekde videla niečo napísané – aj keď v našej dedine toho bolo veľmi málo – hovorila, že ich načarbali duchovia z lesa. Dnes už vie, že ich nakreslili ľudia, aby si niečo povedali aj vtedy, keď nie sú spolu.	41. Ako dieťa rastie, presnejšie si uvedomuje svet okolo seba. Dôležité kultúrne fenomény (v tomto prípade písmo) sa jej odhaľujú ako ľudské produkty, nie ako prírodné bytosti.	41. Ukazovať rôzne spôsoby, ako ľudia v novom prostredí kommunikujú . Podporovať v dieťati túžbu po osobnom raste . Tá ju bude motivovať na kvalitnejšiu a rýchlejšiu aklimatizáciu.

Aklimatizácia – akulturácia

príbeh	interpretácia	opatrenia
42. Len si ťažko zvykám na to tempo ľudí v práci. U nás nebol problém odložiť veci na druhý deň, či inokedy. Tu každý hovorí o nejakých termínoch a všetci nástoja na tom, aby sme si ich pamätali a správali sa podľa nich. Chápem, že prácu treba urobiť, ale prečo to musí byť v presnom čase, tomu nerozumiem. Všetci sa stále pýtajú, koľko je hodín. Neviem načo, veď vidím, kedy je slnko najvyššie, aj kedy zapadne a viem si rozvrhnúť svoju prácu podľa toho. Ale každý, nielen môj bos, sa neustále pýta, či sú už veci urobené, akoby sa všetko muselo urobiť v presnom čase. Viem tvrdo pracovať, nie som lenivá, len potrebujem svoj čas a chcem si prácu urobiť vtedy, keď mám na ňu chuť a baví ma. Veď slnko sa ukáže aj zajtra a netreba sa tak hrozne so všetkým ponáhľať.	42. Prijímanie novej situácie je postupným procesom, ktorý sa prejavuje kolísaním medzi pochopením a nepochopením. Pozitívny pohľad na domov stále prevláda.	42. Odhaľovať rôzne aspekty správania , ktoré sú dôležité na aklimatizáciu v novej kultúre. Ukazovať prirodzené zvyklosti nového prostredia.
43. Keď sa musím ponáhľať, tak naháňam aj svoju Alyn, ktorej sa to veľmi nepáči. Rozumie ešte menej ako ja, prečo by sa mala ponáhľať. Cíti, že dôležité je, aby nám bolo dobre na svete, a kvôli tomu sa nemusíme ponáhľať. Myslím, že vôbec nechápe, keď jej vysvetľujem, že vy sa potrebujete ponáhľať. Asi nie som dosť presvedčivá, veď ani ja tomu celkom nerozumiem.	43. Dieťa cíti rozdiely v správaní ľudí doma a v novom prostredí. Zaujímá sa o dôvody týchto rozdielov.	43. Opakovane upozorňovať dieťa na rozdiely v správaní ľudí doma a v novom prostredí. Podporovať pozitívnu a prirodzenú zvedavosť a snahu o chápanie sveta.
44. Neviem si zvyknúť na to, akí ste uzavretí. Každý sa z práce ponáhľa buď domov, alebo nakupovať, alebo niekam preč z domu s deťmi. Keď sme my doma urobili svoju prácu, posadali sme si na zem a rozprávali sme sa, povedali sme si, čo je nové v dedine, kto umrel, kto sa kam presťahoval, kto potrebuje opraviť dom a tak. Veď to je dôležité, nie to, aby som sa rýchlo zavrela sama vo svojom dome. Samozrejme, vždy som bola rada, keď som zostala doma sama s mužom, ale veď aj tak sme boli stále kdesi vonku, lebo robota bola okolo domu a na poli – a tam vždy boli aj susedia, aj okoloidúci a iní ľudia.	44. Nepochopenie, až odmietnutie súčasnej praxe sa bude ešte dlho vracieť, ale dôležitá je pozitívna motivácia.	44. Viest' k porovnávaniam bývalej a súčasnej situácie, nenápadne upozorňovať na pozitívne črty súčasnosti bez toho, aby sme znevažovali minulosť.
45. Aj Alyn sa to vždy veľmi páčilo. Bola ešte veľmi malá a zrejme nerozumela, o čom sme sa vonku rozprávali, ale sedávala pri mne a zvedavo skúmala tváre.	45. Uvedomuje si rozdiely medzi svojím a detským chápaním. V niektorých prípadoch sa ľahšie aklimatizuje dospelý, inokedy zasa dieťa. Dieťaťu sťažuje aklimatizáciu fakt, že niektoré zvyky dospelých sú preň nepochopiteľné.	45. Brať vážne jej odmietanie, lebo ono je prirodzenou súčasťou zvládania kultúrneho šoku .
46. U vás akoby ste sa tešili, že sa môžete zavrieť vo svojich domoch. Neviem, či považujete za dôležité rozprávať sa s ľuďmi. Asi nie. Inak ste celkom priateľskí, ale zrejme často zabúdate, že je dôležité byť s druhými ľuďmi a rozprávať sa s nimi, pomáhať im, vyzvedať sa, ako žijú, dávať im rady, ak si pýtajú, ponúknuť jedlo a tak.	46. Hoci neustále spomína na domov, pomaly sa oslabuje pocit, že doma bolo jednoznačne lepšie. Spätný pohľad je stále pozitívnejší, ale hrany sa otupujú.	46. Nebáť sa nostalgie, ale podporovať vo vnímaní pozitív v správaní tunajších ľudí.
47. My sme v dedine vlastne taká veľká rodina, aj keď pokrve vždy len niekoľko domov. Všetci v rodine si pomáhame, takže niekedy tam žijeme tak, že vlastne viem s istotou iba to, že patríam k môjmu	47. Pomocou minulosti reflektuje rôzne roviny svojej identity a hľadá svoje miesto v prítomnosti. Uľahčuje jej to chápanie kultúry, v ktorej sa ocitla. Avšak ešte stále rozpráva o minulosti v prítomnom	47. Podporovať v hľadaní svojho miesta v súčasnom živote, zdôrazňovať nové podmienky a nové sociálne vzťahy .

mužovi, lebo sme sa kedysi našli a naši rodičia súhlasili, aby sme žili spolu. Ale potom už neviem, či viac patrí k jeho rodine vo vedľajšom dome, či k mojej rodine na druhom konci dediny, alebo patrí k celej dedine, alebo len k nášmu koncu dediny pod kopcom. S istotou viem, že chcem byť s mojím mužom.

48. Pre Alyn to bolo jednoduchšie. Ona akoby patrila všetkým, lebo všade bola ako doma. Tiež si ťažko zvyká na to, že tu patrí iba mne a ja iba jej, že sme tu od nás iba my dve. Hoci má rada tých ľudí okolo seba, zrejme tiež cíti, že celkom k nim nepatrí. Myslím, že pri dospelých cíti určitý odstup, lebo je černoška z veľkej diaľky. Možno aj ona má ten pocit cudzinky.
49. Rozprávať sa s rodinou a s ľuďmi v dedine bolo veľmi dôležité. Ved' by ma ani môj muž nemal rád, keby som stále bola iba doma a neprinesla by som mu novinky od susedov, keby som mu nepovedala, komu treba zajtra pomôcť s nosením vody, keby som sa susedom nepochválila, čo doma šikovne urobil, keby som sa nedozvedela, komu zdochla koza a tak.

čase, ešte stále je jej to prirodzenejšie ako súčasná situácia.

48. Vníma dôvody, prečo jej dieťa celkom nerozumie správaniu ľudí v novom prostredí. Dieťa to stále nevie presne pomenovať, ale človek, ktorý dieťa pozná, vie odhadnúť jeho pocity.
49. Už nielen pozoruje správanie ľudí okolo seba, ale začína ho morálne vyhodnocovať. Nie je nepriateľská, ale prikláňa sa k hodnoteniu z pozícií, ktoré si osvojila doma.

48. **Nepredbiehať vývoj dieťaťa** a nevnučovať rozhovory o identite. Radšej sa rozprávať o tom, koho mala rada, s kým sa rada stretávala a pod., a porovnávať to s ľuďmi, ktorých má dnes okolo seba
49. **Konfrontovať zážitky** z domova so správaním ľudí v iných krajinách, nielen tu.

Uvedomelé prijatie novej situácie

príbeh	interpretácia	opatrenia
50. Vždy som doma mala radosť, keď sa Alyn tešila, ak sa niekomu niečo podarilo, alebo keď mohla byť s iným človekom smutná. Chcela byť s druhými ľuďmi a cítiť s nimi. Určite nerozumela, o čo ide, ale videla som, že súcitila s našimi susedmi. Vedela som, že sme dobrí rodičia, že ju dobre vychovávame. Tu je niekedy veľmi prekvapená, keď jej niekto dá najavo, aby sa o neho nezaujímal. Nechápe.	50. Porovnávanie svojho vnímania s dieťaťom ju vedie k reflexii svojej minulej identity. Spojenie dospelého a dieťaťa umožňuje rýchlejšiu aklimatizáciu dieťaťa aj dospelému.	50. Podporovať jej porovnávanie s dieťaťom a motivovať ju, aby sa o tom s dcérou rozprávala.
51. Možno aj preto sa chcete zatvárať vo svojich domoch, lebo je vás tu veľmi veľa. Všetko je tu obrovské oproti našej dedine, všade je aj mnoho ľudí. Niekedy sa ani necítim dobre, keď idem do práce a na ulici sa strkáme s inými ľuďmi – a nikto sa nezastaví. Občas niekto niečo zamrmle, občas sa na mňa niekto škaredo pozrie a povie „ďalšia negerka“, čo nie je pekné a rada by som sa s takými ľuďmi porozprávala, ale kým sa obzriem, oni sa už ponáhľajú kdesi preč. Aj preto sa tu stále cítim ako cudzinka.	51. Práve počas zvládania kultúrneho šoku a počas aklimatizácie pociťuje nepriateľské správanie voči sebe intenzívnejšie. Vracia sa jej úvodný pocit z prvých týždňov pobytu, že je cudzinkou v novej krajine. Komplikuje jej to akulturáciu, hoci je vysoko motivovaná, aby do nového prostredia zapadla.	51. Podporovať jej osobné hodnoty , ak nie sú v rozpore s novým prostredím. Upevňuje sa tak jej istota v novej situácii.
52. Raz to o tej negerke počula aj moja Alyn a odvtedy sa vypytuje, čo to znamená. Vnímala, že ma to raniilo. Neviem jej to vysvetliť. Ved' ako pochopí, že jej čierna koža je niečo zvláštne, keď nikdy inú nemala a doma sme ju mali všetci?	52. Dieťa často nevie za správaním ľudí identifikovať ich pocity, zvyky a určite nie predsudky. Necíti sa v tej situácii komfortne, čo je prirodzená súčasť zvládania kultúrneho šoku. Cíti svoju odlišnosť od druhých ľudí, cíti, že patrí k určitej sociálnej skupine aj že patrí k matke.	52. S dieťaťom vyhodnocovať dôvody nepriateľských reakcií z okolia . Pokiaľ to dieťa pochopí, upozorňovať ho na obyčajnú ľudskú obmedzenosť, ktorá je odlišná od správania ukrytého v kultúre tohto prostredia.
53. V mojej robote je však veľmi dobre. Nikto mi nehovorí „negerka“, so ženami si nájdeme čas, aby sme sa porozprávali, ako sa patrí. Najviac ich baví, keď rozprávam, čo som doma varila. Vôbec tie normálne jedlá nepoznajú, niektoré dokonca ani nikdy nechutnali mlieko od kozy. Chcela by som im občas niečo navariť, ale nemám z čoho. Asi by sa to tu ani nedalo.	53. Pohľad do minulosti s morálnym hodnotením a s istotou, že niečo v minulosti dokázala.	53. Upozorňovať na prirodzené rozdiely v kultúre stravovania . Podporovať vzťahy s ľuďmi, ktorí nemajú sklony k rasizmu.
54. Často im rozprávam o mojich kozách, tie som mala zvlášť rada, vedeli sme sa večer dlho spolu rozprávať. Mojim kozám som hovorila, čo som cez deň zažila s mojím mužom, aj to pekné, aj tie nepekné veci a ony mi vďačne békali, akoby všetkému rozumeli. Mojim kolegyniam sa to veľmi páčilo, ale mali obavy, či by sa dokázali starať o kozy a ovce. Neviem, prečo by to nedokázali, ved' v našej dedine tak pracujú všetky ženy. Ale hovorili, že ony sú mestské ženy. Neviem, čo to znamená, musím sa na to ešte raz spýtať.	54. Opäť pohľad do minulosti s pocitom, že žila hodnotný život, ale a s určitým nepochopením nového prostredia.	54. Nepodporovať pocity nadradenosti, ale viesť k pochopeniu rozdielov v životných štýloch .
55. Nerozumiem, prečo všetci u vás rozprávajú o tom, čo by si chceli kúpiť. Navštívila som vo väčších domoch niektoré ženy, s ktorými pracujem, a bola som prekvapená, koľko je u nich doma zbytočností. U nás doma nám stačilo, keď mal každý svoju posteľ a niekoľko vecí na oblečenie a miesto,	55. Nepochopenie pre konzumný životný štýl a pre mrhanie zdrojmi.	55. Rozprávať sa o jej pocitoch, aby ich vedela vyjadriť , a tým ich reflektovala. Umožní jej to presnejšie vnímať život ľudí okolo. Nebát sa konfrontovať ju so životným štýlom

- kde sme sa mohli poumývať. Ved' aj vodu sme si museli nosiť z potoka, ktorý tiekol za kopcom. U kolegýň som videla, ako im pri umývaní riadov stále tečie voda, to ja by som ich doma umyla iba s troškou z toho množstva.
56. A koľko zbytočného oblečenia všetky mali! Jedna sa mi chválila, ako si kupuje nové šaty, aby sa páčila mužovi. Mne môj muž vždy hovoril, že sa mu páčim, hoci som mnoho dní mala na sebe tie isté šaty. Vyprala som ich v potoku a bolo. Mali sme v dedine aj ľudí, ktorí mali riadne veľké domy a obliekali sa parádne, stále sa prezliekali, ako to robíte aj vy. Niektorí z nás by možno aj boli radi, ak by mali podobné domy, ale my s mužom sme v našom domčeku mali všetko, čo bolo treba. Myslím, že som bola šťastná aj bez veľkého domu. Ved' dom mi šťastie nedá. Hlavne, že ma muž má rád.
57. V tých domoch mali aj deti strašne veľa hračiek. Radšej som to Alyn ani nehovorila, lebo by vôbec nerozumela, načo sú im.
58. Vy tu o všetkom dlho rozmýšľate, kým sa do niečoho pustíte. Všetko musíte mať naplánované, lenže kým sa rozhodnete, u nás by už boli veci hotové, ak by sme ich urobili hneď. Ale zasa by sa mohlo stať, že by sme sa ešte dlho rozprávali o živote v dedine a robotu by sme nechali tak. Takže vlastne neviem, čo je lepšie. Či to, že mi síce urobíme to, čo práve cítime a považujeme za správne, ale občas nám to dlho trvá, lebo sa nikam neponáhľame. Alebo je lepšie, ako je to u vás, že o všetkom dlho rozmýšľate, ale potom to spravíte v tom vašom termíne
59. Pracujem s inými ženami a myslím, že si na to už zvykám. Ten pravidelný rytmus práce má niečo do seba. Aj Alyn sa už celkom páči, keď sa ráno spolu vyberieme do práce a stretáva stále iných ľudí. Hoci spočiatku sa bála a ráno plakala, keď som ju budila, teraz sa už teší na ďalší deň.
56. V situácii pohody začína vedome konfrontovať kultúrne zvyky svojho domova s novými. Má jasne zadané, čo je pre jej život a spokojnosť dôležité.
57. Uvedomuje si, že rôzne zvláštnosti života v novom prostredí sa ešte dieťaťu veľmi ťažko vysvetľujú. Preto ich radšej zamlčiava.
58. Hoci celkom nerozumie životu v novom prostredí a stále ho porovnáva s domovom, prijíma nový životný štýl ako fakt. Dokonca vníma aj jeho výhody. Kultúrny šok sa pomaly uzatvára prijatím novej reality.
59. Dieťa je schopné prijať novú realitu ako fakt, v čom mu zásadne pomáha, ak ju prijme matka. Spoločne prežívajú nový životný štýl a spoločne sa v prostredí aklimatizujú.
56. Upozorňovať ju na kultúrne **rozdily v sociálnych vzťahoch a v životných štýloch.**
57. Podporovať dieťa v **reflektovaní zmien** v jeho živote oproti domovu.
58. **Podporovať prijatie**, ale neznásilňovať a neurýchľovať tento proces.
59. Podporovať matku aj dieťa v **reflektovaní zmien** v ich životnom štýle.
- v novom prostredí, lepšie ho pochopí.

2.3 Formovanie identity (Príbeh Wang Liho)

Tento príbeh hovorí o osemnásťročnom chlapcovi, ktorý prekonal imigrantské začiatky a mal od začiatku aj podporu rodiny. Jeho príbeh ukazuje, s čím sa imigrant stretáva a akú pomoc potrebuje v zložitých situáciách. Ukazuje, ako sa mladý človek vyrovnáva so zmenou svojej identity a ako kultúrne vzorce správania získané doma ovplyvňujú premeny jeho identity v novej kultúre.

Začiatky v novom prostredí

príbeh	interpretácia	opatrenia
1. Prišli sme sem, lebo môjho otca chceli doma zavrieť, pretože písal články proti vláde. Vlastne sme utiekli. Keď sem moja rodina prišla, nikoho som tu nepoznal. Nemal som priateľov, ani zbežných známych, nepoznal som susedov, ani chalanov v mojom veku okolo domu. Navyše som ničomu nerozumel – ani nápisom, ani ľudom na ulici. Iba keď niekto hovoril po anglicky, rozumel som, i keď slabo, lebo doma som sa učil inú výslovnosť, ako som počúval tu.	1. Napriek tomu, že je s rodinou, necíti sa v cudzom svete doma, cíti stratu svojich koreňov, osamotení a pocity zbytočnosti doterajších znalostí.	1. Dávať istotu – podporovať dôveru v okolie, ale hlavne viesť k porozumeniu každodennému životu na novom mieste.
2. Doma som chodil do štvrtej triedy, tak aj tu ma rodičia vykopli do školy, aby som sa učil ďalej. Hovorili mi, že nechcú, aby som zostal zanedbaný a izolovaný.	2. Zaradenie do pravidelného každodenného procesu je dôležité pre zdravý rozvoj v novom prostredí, pre pochopenie jeho kultúrnych zvyklostí a pre integráciu v ňom.	2. Podľa možnosti čo najskôr deti utečencov zaradiť do školy .
3. V škole som tiež ničomu nerozumel, ale mama povedala – veď sa naučíš, len počúvaj a snaž sa opakovať. Ani učiteľkám som nerozumel ani slovo. Nikto sa so mnou nekamarátil, lebo sa so mnou nevedeli dohovoriť. Čítil som sa veľmi osamelý a hoci doma som mal veľa kamarátov, aj kamarátky, tu sa zo mňa stal samotár. Bol som uzavretý, vyzeral som inak ako ostatní, spočiatku som sa aj obliekal inak, nič som nevedel, nemohol som vôbec reagovať na situácie v škole. Spočiatku ako keby sa ma aj báli, lebo som bol celkom iný ako oni.	3. Dieťa si uvedomuje svoju odlišnosť, čo iba podporuje, že jeho pocity osamotenosti neprechádzajú ľahko. Stále sú silné spomienky na predošlý život, čím sa sťažuje vrastanie do novej spoločnosti. Jazykové problémy vyvolávajú ďalšie problémy.	3. Spomienky využívať na konfrontáciu so súčasnosťou. Podnecovať k hľadaniu podobných momentov v živote tam a tu.
4. V triede som sedel sám. Keď som prišiel, bola to jediná voľná lavica a ku mne si nikto nechcel prisadnúť.	4. Pre domáce deti je cudzincom, nevedia sa k nemu psychicky priblížiť, čo pociťuje zle.	4. Vytypovať iné dieťa, ktoré je schopné a ochotné s ním komunikovať .
5. Len pomaly som začínal chápať, o čom sa v škole hovorí. Veľa som pochopil z obrázkov, z gestikulácie iných ľudí. Poznal som už arabské číslice, takže mi matematika trochu išla. Hoci sme sa doma rozprávali mojou rodnou rečou, celé dni som bol v prostredí, kde všetci hovorili po slovensky. Tak som postupne chytil prvé slovenské slová – s mojou, pre ostatných smiešnou výslovnosťou. Aj som sa hanbil, keď sa smiali na mojich pokusoch niečo povedať. Nevedel som, či robím chyby, alebo som smiešny, alebo či hovorím úplne hlúposti.	5. Na zoznamovanie sa s novou kultúrou vyžíva doterajšie znalosti, prirodzenú inteligenciu a intuíciu. Uvedomuje si, že je to ťažké a nevyrovnáva sa s tým ľahko.	5. Využívať informácie, symboly a skúsenosti z pôvodnej kultúry a z minulosti na chápanie novej kultúry a nového prostredia. Podporovať v malých úspechoch.
6. Párkrát mi na ulici aj nadávali do sprostého Aziata. Spočiatku som sa po anglicky snažil vysvetliť, odkiaľ som. Alebo som	6. Okolie ho upozorňuje na jeho odlišnosť, mnohokrát necitlivo. Všimá si, že odlišný vzor a predsudky v prostredí môžu byť	6. Ukazovať mu príčiny podobných konfliktov .

Ľudí presviedčal, že moja budhistická viera ma učí pomáhať druhým ľuďom a nechcem vyvolávať konflikty. Ale nič nepomáhalo. Preto som sa podobným ľuďom snažil aj vyhýbať, nechcel som ísť do konfliktu, aby nebola bitka.

zdrojom medzikultúrnych konfliktov. Snaží sa pred ubližovaním brániť mierumilovnou cestou. Neochota vyostrovať konflikty je dobrým východiskom pre integráciu do novej kultúry.

Postupná integrácia

príbeh	interpretácia	opatrenia
7. Postupne som však bol schopný povedať pár viet, mohol som sa trochu zapájať do rozhovorov. Mohol som s kamarátmi trochu pokecať o hudbe, vyjadriť môj názor na film, povedať im, že sa mi niektoré dievča páči. Už ma tak celkom neodmietali a nebočili odo mňa. Viac ma počúvali, keď som im vysvetľoval moje náboženstvo mieru a pokoja.	7. Napriek tomu, že je s rodinou, zažíva v cudzom svete pocity vykorenenosti, osamotení a pocity zbytočnosti doterajších znalostí. Využíva každú možnosť zblížiť sa s okolím.	7. Podporovať jeho dôveru v okolie a snahy o zblíženie, ale hlavne viesť k porozumeniu každodennému životu na novom mieste.
8. Po čase prišiel do našej triedy nový žiak Karol a pretože voľné miesto bolo len vedľa mňa, posadili ho ku mne. Pretože som už niečo z vášho jazyka vedel, začali sme sa rozprávať. Prišiel z iného mesta, tiež tu nikoho nepoznal, tak sme našli spoločné témy a stali sme sa kamarátmi. Učil ma aj sprosté slová, aj mi ukázal, ako mám polichotiť dievčatú, ktoré sa mi páči. Ale tie stále odo mňa bočia, asi som pre ne príliš odlišný od iných chlapcov.	8. Zaradenie do pravidelného každodenného procesu je dôležité pre zdravý rozvoj v novom prostredí, pre pochopenie jeho kultúrnych zvyklostí a pre integráciu v ňom.	8. Podľa možnosti čo najskôr dieťa zaradiť do školy a hľadať tam partnerov .
9. Mám už viac kamarátov, ale Karol zostal mojím najlepším kamarátom. Niekedy ma aj kamaráti chránia pred hlúpyimi ľuďmi a pred sprostými narážkami iných ľudí. Kamarátim sa však len s tými, ktorých mám rád. Niektorí chalani stále odo mňa bočia, lebo som cudzinec, asi sa hanbia za to, že by sa kamarátili s cudzincom. Ale je mi to jedno, som, kto som a iný nebudem.	9. Chlapec si uvedomuje svoju odlišnosť, čo iba podporuje, že jeho pocity osamotenosti neprechádzajú ľahko. Stále sú silné spomienky na predošlý život, čo sťažuje vstanie do novej spoločnosti. Pre domáce deti je cudzincom, nevedia sa k nemu psychicky priblížiť. Vyvoláva to v ňom nepríjemné pocity.	9. Spomienky využívať na konfrontáciu so súčasnosťou. Podnecovať k hľadaniu podobných momentov v živote tam a tu .
10. Na vašu spoločnosť som si už zvykol. Keď som sa naučil trochu vašu reč, viac som rozumel tomu, čo sa okolo mňa deje a ako tu veci fungujú, takže sa mi tu začínalo páčiť. Hoci je tu veľmi veľa vecí inak ako u nás doma.	10. Postupne preniká do fungovania novej spoločnosti.	10. Vytypovať iné dieťa , ktoré je schopné a ochotné s ním komunikovať .
11. Už sa aj rýchlejšie učím. Chalani aj dievčatá hovoria, že ľudia od nás sú rýchlejší ako tunajší, že preto sa tak rýchlo učím vašu reč. Ale veď som tu už deviaty rok a budem o chvíľu maturovať, už som sa musel veľa naučiť. Oni to však hovoria o všetkých ľuďoch od nás, čo ma prekvapuje, veď ľudia z našej provincie sú celkom iní ako v iných provinciách. Asi nás nevedia odlíšiť. Že vraj my chceme veľa dokázať a pracujeme tvrdsie ako tunajší ľudia, ale tomu neverím. Aj medzi spolužiakmi máme takých, čo sa neustále učia, i takých, čo sa im do ničoho nechce. Asi to veľmi závisí od konkrétneho človeka.	11. Cez porovnávanie správania ľudí doma a v novom prostredí postupne začíná chápať ľudí okolo seba.	11. Využívať informácie, symboly a skúsenosti z pôvodnej kultúry a z minulosti na chápanie novej kultúry a nového prostredia. Podporovať v malých úspechoch.
12. Vy ste spočiatku dost uzavretí, ale keď sa s vami človek skamaráti, viete byť veľmi priateľskí. My sme ešte uzavretejší, ale keď na nás niekto cinkne, dokážeme byť rovnako otvorení a priateľskí ako ľudia tu.		12. Ukazovať mu zvláštnosti správania v novom prostredí a diskutovať o hodnotách , ktoré môžu byť v pozadí.

Uvedomenie si svojej identity

príbeh	interpretácia	opatrenia
13. Často sa ma ľudia pýtali, kde sa cítim ako doma, či tu alebo doma. Hovorieval som, že je to päťdesiat na päťdesiat. Vždy boli prekvapení, keď som im hovoril, ako sa žilo v našej dedine, alebo keď som im rozprával o Budhovi. Necháпали, lebo si predstavujú moju krajinu ako krajinu plnú robotov a rýchlovlakov nad domami v miliónových mestách. Pretože sme s rodičmi aj tu už pocestovali, dlho a často vysvetľujem ľuďom, že aj moja krajina je veľmi pestrá, rovnako ako táto. Aj u nás sú bohatí a chudobní, veľké rieky aj vysoké kopce.	13. Pod vplyvom externého prostredia začína reflektovať svoju identitu. Spočiatku cez porovnávanie materskej a novej krajiny.	13. Vyhľadávať možnosti porovnávaní a hľadania podobnosti a rozdielov materskej a novej krajiny, aby mal dostatok podkladov pre jasnejšie odlišovanie identity, s ktorou prišiel, a na formovanie novej vrstvy svojej identity .
14. Napriek tomu sa ma ľudia opakovane pýtajú, či patrí sem alebo tam. Niekedy, najmä keď sa s partiou zabávame, by som povedal, že som už ako oni. Asi som vtedy taký ako oni. Ale to neznamená, že by som sa niekde inde nemohol cítiť rovnako dobre. Myslím, že doma by som povedal, že patrí tam.	14. Reflektuje svoje pocity ako migranta a uvedomuje si komplikovanosť svojej identity.	14. Pomáhať pri analýze jeho pocitov .
15. Ako to viem? Tu viem, že som jeden z vás, lebo rozprávam vašou rečou, aj tak píšem, obliekam sa ako Európan, som vo vašich školách, mám rád vaše jedlá a vaše knihy. Robím síce chyby vo vašej reči, ale tie predsa robí každý a ja sa snažím byť v nej stále lepší.	15. Hlbšie uvažuje o svojej identite a hľadá vonkajšie prejavy identity.	15. Spolu s ním reflektovať vonkajšie prejavy identity a uvažovať o tom, ako identita vyviera z vnútorného sveta človeka.
16. Pre nás, cudzincov to nie je ľahké. Občas mám pocit, že neviem, kto som a kam patrí. Hľadám odpovede vo svojom živote a v mojich túžbach, ale to mi veľmi nepomáha. Myslím, že keby som prišiel domov, žil by som tak isto ako tu, aj by som mal rovnaké túžby, veď stále by som to bol ja.	16. Váha, kam vlastne patrí, pretože jeho identita migranta v sebe nesie pozostatky pôvodného života, ale uvedomuje si, že sa v novom prostredí nutne musí meniť.	16. Veľmi mu pomôže, ak bude mať rovesníka , ktorý je schopný podobnej reflexie a bude klásť chlapcovi otázky ich jazykom mladých a z ich perspektívy .
17. Istý čas som sa snažil byť viac jedným z vás ako tým, kým som bol doma, a veril som, že sa mi to darí, ale nakoniec som bol z toho vždy zmätený. Môj vzor napovedá, že som sa narodil kdesi v Ázii, takže asi nikdy nebudem úplný Európan. Ani neviem, ako sa pomenovať – európsky Ázijec alebo ázijský Európan? Ak mám dve identity, ktorá mám považovať za dôležitejšiu? Asi ani jednu, veď pre mňa sú obidve rovnako dôležité. Ázia bola mojim prvým domovom, Európa je druhým.	17. Uvedomuje si, že jeho identita sa menila a mení. Prehľbuje sebareflexiu. Uvedomuje si rôzne vrstvy svojej identity.	17. Je stále vhodná pomoc rovesníka, ktorý je schopný podobnej reflexie a kládol by chlapcovi otázky jazykom mladých a z ich perspektívy .
18. Keď sme s rodičmi prišli sem, mal som 10 rokov a veľmi som chcel zapadnúť medzi decká, veľmi som si chcel nájsť kamarátov, nerozprávať našou rečou, vyzerat' ako jeden z vás. Ale vznikalo z toho niečo falošné, čo mi nesedelo. Zistil som, že nemôžem poprieť svoj pôvod ani pred ľuďmi, ani sám pred sebou. Bol som z toho nervózny. Dnes už dokážem o tom rozmýšľať pokojne a viem, že sa musím prijať taký, aký som, taký dvojaký. Chcem ukazovať ľuďom, že aj oni by ma tak mohli vnímať.	18. Rastie jeho sebavedomie a uvažuje ako dospelý človek, ktorý si stojí za svojimi názormi, túžbami, za svojím spôsobom života. Uvedomuje si, že integrácia do novej kultúry bude zrejme jednoduchšia, ak zostane sám sebou, ak sa nebude na nič hrať a nebude sa snažiť o násilnú zmenu svojho pohľadu na svet.	18. Netlačiť ho do výberu niektorej identity. Rozprávať sa s ním o jeho životných túžbach a cieľoch, ktoré sa potom prirodzene premietnu do jeho novej viacvrstvovej identity .
19. Chcem ukázať, že som obyčajný chalan a nie iba imigrant, ktorý by mal komplex	19. Identita migranta síce pretrváva, ale silnejšou je identita sebavedomého	19. Nezdôrazňovať ani jeho ázijský pôvod

z toho, že odniekiaľ prišiel. Nechcem, aby si ľudia mysleli, že Ázijci sú tí, čo predávajú lacné veci v secondhandoch, nechcem, aby si robili z nás posmech. Moja osobnosť je pestrá, nie som len z Ázie, som normálny chalan, ktorý sa rovnako ako ostatní bojí skúšania v škole, ktorý rád zájde do fastfoodu, ktorý si rád zahrá počítačové hry. Všetci sme rovnakí ľudia, hoci pochádzame z rôznych kútov Zeme.

20. S rodičmi stále hovorím po našom, takže som už dvojjazyčný. Mám tu veľa kamarátov, škola ma baví a chcel by som byť právnikom, hlásim sa na univerzitu.
21. Občas ma chytí nostalgia za domovom, vyrastal som tam, mám tam babku aj kamarátov. Už si s nimi nepíšem, ale myslím, že keby som tam prišiel, hneď by sme boli znova kamaráti. Chýba mi aj vôňa trhu v našej dedine.
22. Aj moji rodičia sa stýkajú s domácimi, hoci najviac žijú medzi našimi a s vašou rečou sa trápia. Vlastne neviem, či si zvykli na tunajší život. Možno nie celkom, lebo otec pestuje na záhrade zeleninu, dyňu, fazuľu, uhorky a pestuje iné plody ako tunajšie, pestuje totiž takú našu zeleninu, aby sme si mohli robiť pravé naše jedlá. Sú trochu iné ako tie, ktoré dostaneme vo vašich reštauráciách, z čoho sa vždy spolu tešíme.
23. Hovorí tu o nás, že sme banánové deti. Zvonku sme žltí ako šupka, ale vnútri sme už bieli, máme ázijské korene, ale už sa správame ako Európania. Asi je na tom niečo pravdy, aj keď neviem presne odlišiť, kedy som Ázijec a kedy Európan. Asi som stále oboje, veď to vôbec nevádi. Nemám sa prečo hanbiť ani za to, že som prišiel odtiaľ. Som rád, že tu môžem normálne žiť, aj keď vyzerám inak.

mladého človeka, identita Ázijca a identita Európana. Ako najdôležitejšie pre neho sa ukazuje, že je človekom ako každý iný. Zdá sa, že jeho reflexia postupuje veľmi prirodzeným spôsobom.

20. Svoj život začína vnímať ako dlhodobý príbeh s rôznymi vrstvami, s minulosťou aj budúcnosťou a jasne stanovenými cieľmi.
21. Nostalgie sa celkom nedokáže zbaviť, avšak už to nie je trauma utečenca, ale príjemná spomienka na predchádzajúci život.
22. Vníma svoju odlišnosť od identity rodičov, ktorí prišli do Európy ako dospelí ľudia a sú pevnejšie previazaní s minulosťou. Akceptuje to a podporuje ich snahy. Nevadí mu, že si silnejšie ako on podržiavajú pôvodnú identitu. Povedomie o vlastných koreňoch sa stalo neoddeliteľnou a prirodzenou súčasťou jeho identity. Svoju identitu má už asi vyriešenú.
23. Má jasný názor na viacero vrstiev svojej identity, prijíma ich ako normálnu súčasť života. Integroval sa do novej kultúry a nového prostredia, život v novom prostredí je pre neho prirodzený.

ani nez dôrazňovať nevyhnutnosť zapadnúť do nového prostredia. Poukazovať na prirodzenosť **vnímania sveta rôznymi spôsobmi**.

20. Podporovať vnímanie seba a svojho života ako **dlhodobého** projektu.
21. **Neodmietat' nostalgiu**, ale ukazovať mu, že je to prirodzené vnímanie svojich koreňov.
22. Rozprávať sa o vzťahu k rodičom, pretože to môže podporiť jeho povedomie **vlastných koreňov** aj povedomie o **viacvrstvovej vlastnej identite**.
23. Už je možné ho viac orientovať smerom **do budúcnosti**.

2.4 Štruktúra kultúry (Príbeh Ayany)

Tento príbeh je o šestnásťročnom znevýhodnenom dievčati, ktoré kvôli hladu a násiliu utieklo zo svojho domova. Na svojej ceste bolo vystavované opakovanému podceňovaniu, odstrkovaniu a násiliu. Dievča si so sebou nesie trojnásobné znevýhodnenie – je dievča, je černoška a je zdravotne znevýhodnená.

Príbeh poukazuje na to, ako sa zdravotne znevýhodnené dievča vyrovnáva s prechodom do novej a úplne neznámej kultúry. Ako ťažko pochopí nové prostredie človek prichádzajúci z radikálne odlišnej kultúry a ako zložito sa integruje. Ťažko chápe rôzne vrstvy novej kultúry, ktoré sú síce pre nové prostredie prirodzené, ale ona sa s ničím podobným nestretla. Trauma a strachy z minulosti jej tiež komplikujú prijatie týchto zvláštností. Príbeh prezentuje hlavné vrstvy a zložky kultúry, s ktorými sa musí vyrovnávať..

Útek a kolobeh násilia

príbeh	interpretácia	opatrenia
1. Doma sme nikdy nemali dost' jedla, len sme hľadali zvyšky na smetisku. Mama mi pred tromi rokmi umrela a ja som zostala sama s nevlastným otcom a nevlastným bratom. Narodila som sa s bezvládnou rukou, takže mi neustále nadávali, že som neužitočná, lebo som nemohla pracovať okolo domu. Nechcela som tam žiť, hoci v našom klane som sa cítila dost' bezpečne.	1. Osamotené znevýhodnené dievča žijúce v neustálom hladu a ponižovaní. Spočiatku na prvý pohľad okrem hladu nemá dôvod utekať, lebo žije s rodinou v bezpečí ochraňujúceho rodinného klanu, čo je v ich krajine základná sociálna štruktúra. Kombinácia viacerých faktorov je dôvodom, že pripúšťa odchod.	1. V žiadnom prípade jej nenaznačovať, že mala zostať tam, kde bola, že tam bola predsa len rodina.
2. Keď umrela mama, mala som vraj 11 rokov, tak ma otec dal obrezať. Povedal, že je načase, aby som zostala čistá pre manžela.	2. Ponižená aj obriezku. Berie to ako fakt, aj keď jej to spôsobilo traumu a naďalej spôsobuje bolesti.	2. Treba ju vystavovať situáciám, v ktorých zisťuje, že má ako človek hodnotu.
3. Brat čoskoro začal hovoriť, že jediný, čo má u mňa cenu, je moje štíhle a pevné telo, že som už vyspelá a moju mladosť si treba užívať. Vôbec som sa nemohla brániť. Každý styk s ním ma veľmi bolel a kričala som, ale vôbec si to nevšimla. Keď som nechcela, surovo ma zmlátil. Prestala som, keď som pochopila, že sa s mojou chromou rukou aj tak nedokážem ubrániť.	3. Bezmocnosť znevýhodneného a neplnoletého dievčaťa vystaveného hrubému násiliu. Pravdepodobne bude mať dlho problém nadviazať normálne vzťahy s mužmi.	3. Bolo by lepšie, ak by s ňou najmä prvé týždne komunikovali hlavne ženy a ukazovali jej svoje vnímanie jej situácie .
4. Raz večer vojaci zničili našu dedinu, všetkých nás vyhnali, išla som len so šatami, čo som mala na sebe. Prešli sme cez mnoho zničených dedín až sme sa dostali do nejakého preplneného tábora v horách. Bola som rozhodnutá, že otca a brata už nikdy nechcem vidieť a v tej mase ľudí sa mi podarilo stratiť im. V tábore nás strážili ozbrojení muži z iného klanu. Z nášho klanu tam nebol nikto, kto by ma bránil. Keď to strážce zistili, robili to isté, čo môj brat. Tiež hovorili, že nie som na nič iné súca. Za to mi však dávali viac jedla. Všimla som si, že moje telo mi pomôže, aby som sa mala lepšie. Veď aj tak sa nevládzem brániť a ak som to skúšala, tak ma vždy iba riadne zbili.	4. Vojenský konflikt a vyhnanie z domova je zároveň definitívnym motívom na odpútanie sa od rodiny. Tým sa však odpúta od svojho klanu, takže už nie je iba fyzicky bezbranná, ale aj sociálne vykorenená. Zažíva opakované násilie, ktorému sa nemôže brániť, preto musí svoje nešťastie obrátiť na výhodu.	4. Ukazovať jej, že v našej kultúre si ženy vážime a že má cenu ako ktokoľvek iný. Zapájať ju do kolektívnych aktivít , kde môže ukázať svoju hodnotu. Ukazovať možné perspektívy jej života aj bez predávania svojho tela.
5. Prišlo obdobie dažďov a choroby ničili mnoho dospelých i detí. Ľudia okolo mňa vraveli, že sa treba vybrať do Európy, že tam budem mať stále čo jesť a neumriem od chorôb. Tak sa nám s niekoľkými	5. Kombinácia zúfalstva, nádeje a účelného uvažovania. Vedie ju pud sebazáchovy a túžba po lepšom živote.	5. Poukazovať na neustále prítomnú nádej v jej doterajších osudoch.

- dievčatami podarilo po pár mesiacoch oklamať strážu a vydali sme sa na sever.
6. Nemali sme nič, ale naše mladé telá nám otvárali všetky brány. Už som vedela, že sa ani nechcem brániť. Dokonca som bola oproti dievčatám vo výhode, lebo som videla, že mnohých mužov priťahovala práve moja skrútená ruka a moja bezmocnosť. Neskôr zasa bielych mužov priťahovala aj moja tmavá koža. Za tie mesiace na ceste som zrejme aj otehotnela, ale našťastie sa to stratilo. Mnoho dní som potom krvácala, ale aj s bolesťami som chcela pokračovať v ceste.
 7. Niekoľkokrát nás chytili a strčili do podobných táborov, ako bol ten v horách. Prešli sme veľá krajín a všade boli muži z iných klanov, ktorí si chceli užiť naše telá. Všetci tvrdili, že som kripel a mám sa tešiť ich záujmu. Raz to boli strážnici, inokedy rovnako biedni muži ako my, ale rovnako násilní ako tí predtým, niekedy prišli aj muži z okolia táborov. Ale práve preto sme vždy po čase mohli ísť ďalej. Jedna z nás sa však kdesi cestou stratila, druhú zabil jeden muž, keď sa mu nechcela podvoliť, tretia zostala kdesi s nejakým chlapom, štvrtá povedala, že už nevládze a zostala žobrat' v jednej dedine. Takže som pokračovala sama, až som sa dostala sem.
 8. Nevieam, či je toto môj cieľ cesty, možno tu zostanem a možno sa poberiem ďalej. Ale aj tak neviem, kam by som išla. Zatiaľ sa tu cítim v bezpečí. Po tých desiatkach mužov sa na tele aj na duši cítim ako zrelá žena. Som však stále mladá a vidím, že rôznym mužom sa páči moje mladé telo. Bojím sa, ale nikto sa zatiaľ neodvážil ubližovať mi. Mám šestnásť rokov a už by som s tým rada prestala.
 6. Neuteká len pred vojnou, ale pred opakovaným ponižovaním a násilím, ktoré sa stupňuje tým, že je aj znevýhodnená aj černoška. Hoci tým trpí, podmienky ju naučia využívať svoj stav a diskrimináciu obracia vo svoj prospech. Svoju situáciu dokáže využiť, ale cíti, že sa z nej musí vymaniť.
 7. Nepoddáva sa, nerezignuje ani v neustálom kruhu násilia a ponižovania. Nachádza v sebe vnútornú silu ísť ďalej a hľadať pre seba pokojný, lepší život. Má v sebe zdravý základ pre to, aby začala život niekde inde.
 8. Konečne sa trochu upokojuje, ale ešte nevie, ako naloží so svojím životom. Vníma riziká, ale vkráda sa predstava, že má nejakú budúcnosť.
 6. **Neodsudzovať** ju za to, že **využívala svoje telo**. Prostitúcia bola prostriedkom na prežitie.
 7. Poukazovať na jej vnútornú **ženskú silu**, ktorá ukazuje jej hodnotu ako človeka. Podporovať ju v jej nádeji.
 8. Pripravovať situácie, ktoré posilnia jej sebavedomie. Posilňovať istotu, že **tu jej nikto ubližovať nebude**.

Prvé dotyky s novou kultúrou

príbeh	interpretácia	opatrenia
9. Rozumiem v tomto dome iba niekoľkým ľuďom, a tým som rozprávala môj príbeh. Muži aj ženy ma odsudzovali. Hovorili, že som si mala chrániť svoje telo. Ale ako by som sa potom dostala do bezpečia? Cestou som sa často ďakovala mojej nevládnej ruke a môjmu mladému silnému telu, že tak priťahujú mužov. Umožnili mi ísť ďalej a vďaka nim som prežila tú cestu.	9. Iní utečenci okolo nej uplatňujú na ňu prísne morálne kritériá bez empatie. Nerozumejú tomu, lebo si uvedomuje svoje postavenie na úteku. Komplikuje jej to zapadnúť do novej spoločnosti.	9. Ukazovať jej, že jej osudy neznižujú jej hodnotu ako človeka.
10. Len tí ľudia, čo sa tu o nás starajú, ma neodsudzujú. Ale tiež so mnou súhlasia, že by som s tým mala prestať. Chcela by som, ale bojím sa, že inak neviem. Veď taký bol celý môj život. A čo iné už môžem robiť s takou rukou?	10. Identifikuje sa so svojím telom, i keď s výhradami. Je pre ňu prirodzené, navyše jej uľahčovalo cestu do bezpečia. Ale začína cítiť aj odstup od svojej situácie.	10. Odpútať ju od pocitov z predošlého života a podporovať novú identitu ako sebavedomej ženy.
11. Hovorila mi, že určite pôjdem do školy. Neviem, čo sa v škole robí, tak neviem, či tam mám ísť. A s mojou rukou? Veď nič nedokážem, nie som na nič vhodná.	11. Nové situácie neprijíma automaticky, nerozumie im, skôr sa ich bojí. Neverí si, traumatické osudy v nej vybudovali komplex menejcennosti. Bude asi problém s jej začlenením do novej kultúry, lebo nedokáže porovnávať úplne nové prostredie s domovom.	11. Zapájať ju do rozhovorov a aktivít, kde bude môcť prejavíť samu seba. Upozorňovať ju na zvláštnosti nového prostredia .
12. Ešte pred tým, ako pôjdem do školy, by som vraj mohla pracovať s ostatnými okolo nášho domu. Ale ja nie som schopná pracovať, veď som kripel.	12. Je zmätená z novej situácie, cíti nové výzvy okolo seba a má obavy, že ich nezvládne. Potrebuje lepšie spoznávať život okolo seba.	12. Zapájať ju do takých prác, ktoré zvládne a ktoré sú charakteristické pre nové prostredie . Podporovať sebaistotu.
13. Predsa len mi ukázali malé poličko pri dome, kde rastú nejaké kvetiny. Pokúšala som sa im dávať vodu, ako ma naučili a celkom ma to bavilo. Zvládnem to aj s jednou rukou. Zdá sa mi to síce zbytočné, veď z tých kvetín sa nenajeme, ale poslúchla som. Ani nemusím pracovať stále, len niekoľko chvíľ každý deň.	13. Nevie ani presne pomenovať prostredie, kde robí jednoduché práce, lebo nikdy nevidela okrasnú záhradu, len úžitkové polia.	13. Podporovať jej malé pokroky v práci. Ukazovať jej zmysel tej práce, napr. zmysel okrasnej záhradky .
14. Jedlo nám tu dávajú, ako nám dávali v táboroch na ceste. Len tu je ho viac, je lepšie a dostávame ho pravidelne. Ani sa nemusíme oň pobiť. Nečakám, kým budem úplne hladná, ale vždy viem odhadnúť, kedy už dostaneme ďalšie jedlo.	14. Začína si všimnúť, že nové prostredie funguje inak, ako je zvyknutá. Je dôležité, aby si zvykla na pravidelnosť a predvídateľnosť, zvyšuje to jej sebaistotu.	14. Dodržiavať pravidelný denný režim a upozorňovať na jeho význam.
15. Jedlo mi delí deň na pravidelné časti. Je to lepšie, ako keď som v táboroch nikdy nevedela, či a kedy sa vôbec najem. Páči sa mi, že to tu viem odhadnúť a je fajn, ak je to vždy na tom istom mieste a od tých istých ľudí. Aj pri jedle sa stretávame tí istí ľudia.	15. Pravidelný režim prináša aj pravidelné sociálne vzťahy. Oproti osudom na ceste, jej denný režim získava štruktúrovanú podobu. To súčasne posilňuje vnútornú motiváciu prispôbovať sa a osvojovať si nové zvyky. Osvojovanie si novej kultúry závisí aj od takýchto detailov.	15. Podporovať povedomie štruktúrovanosti a pravidelnosti jej života. Nový životný štýl podporí prijímanie ďalších zvláštností novej kultúry.
16. Keď som videla, že mi to ide s tým poličkom, začala som sa starať aj o kvetiny na druhom, už som dávala vodu kvetinám ráno aj podvečer. Baví ma to, lebo vidím, že kvetinám sa darí.	16. Rozširovanie povinností, ktoré zvládne, posilňuje sebaistotu. Sú to ďalšie kroky k návyku na pravidelný režim a zodpovednosť.	16. Postupne zvyšovať jej zodpovednosť za drobné výsledky.
17. Prekvapilo ma, že si nikto nevšimá moju nevládnú ruku. Vôbec ich to nezaujíma, dávajú mi prácu ako ostatným. Akoby som bola schopná normálne pracovať ako iní. Bojím sa, že mi dajú aj prácu, ktorú nezvládnem.	17. Ak sa neupriamuje pozornosť na jej chorú ruku, podporuje sa jej prirodzené správanie a postupne sa môže oslabovať komplex menejcennosti, hoci dievča sa stále podceňuje.	17. Správať sa k nej bez zvláštnych privilégií chorého človeka.
18. Páči sa mi, že sme na poličku spolu s inými dievčatami, nikto ma neobťažuje a rozprávajú sa so mnou ako so seberovnou. Sama sa rozhodujem, kedy budem na poličku, nemusím čakať na	18. Všimá si, že ju okolie akceptuje ako človeka. Začína si uvedomovať oslobodenie spod kurately mužov svojej rodiny a klanu, ale nemá v tom istotu. Pozitívne emócie	18. Podporovať spoluprácu s rovesníčkami a samostatnosť v drobných prácach.

- povolenie alebo rozkaz. Ale stále váham, či to robím správne, stále dúfam, že príde niekto, kto mi povie, že to robím dobre.
19. Spávam v izbe s ďalšími tromi dievčatami a je mi to veľmi zvláštne. Doteraz som vždy spala tam, kde bolo veľmi veľa ľudí, teraz mám posteľ a priestor okolo nej len sama pre seba. Stále čakám, že sa budem o posteľ s niekým deliť.
20. Nie je tu nikto z našej Diya, neviem, komu môžem dôverovať. Bojím sa, že sa násilie vráti. Som predsa úplne bezbranná – rodina z môjho klanu sa kdesi stratila, ruka je bezvládna a všade sú okolo mňa bieli ľudia.
21. Neviem, o koho sa tu môžem oprieť. Doma bolo jasné, kto je z nášho klanu alebo rodiny. Tu sú všetci nejak premiešaní. Neviem, či si tu zvyknem, asi odtiaľto ujdem. Je tu síce bezpečne, ale som tu úplne sama. Asi by som mala ísť ďalej, kde budú ľudia od nás, ktorí mi rozumejú.
22. Mýli ma aj to, že neviem, kto je staršina tých ľudí, ktorí sa o nás starajú. Kto tu má hlavné slovo, kto je ich vodcom? Akoby ani nemali vodcu, ktorý rozhoduje a je za všetko zodpovedný. Som tu úplne sama, nemám sa o koho oprieť, nemá mi kto poradiť. Ľudia, s ktorými sa tu môžem rozprávať, často vôbec nerozumejú, na čo sa pýtam a čo cítim.
23. Trochu ma upokojuje, že som tu hosťom a sú povinní sa o mňa postarať a chrániť ma. Správajú sa tak, ako keby si ctili takéto staré pravidlá.
24. A koľko žien tu pracuje, akoby boli rovnocenné s mužmi! Chodia medzi nás samé, rozhodujú samé, kde majú svojich mužov? Ako to ich muži môžu dovoliť? Sú tu aj nejakí muži, ale akoby tie ženy ani neboli ich. Komu vlastne patria? Kto sa o ne postará, keď bude zle?
- podporujú integráciu v novom prostredí.
19. Zaživa nepoznaný pocit súkromia, je pre ňu celkom nový a nerozumie mu. Obáva sa, že sa to rýchlo môže zmeniť.
20. Necíti istotu v novom prostredí, i keď zistila, že je bezpečné. Má zo svojej minulosti hlboko zakorenené, že Diya a klanu sú základným sociálnymi istotami. (Diya je v jej vlasti základná jednotka klanu, ktorý je skupinou rodín.)
21. Nedokáže sa orientovať v úplne inej sociálnej štruktúre ako doma. Navyše, jej trauma z násillia aj znevýhodnenia ju robí emocionálne nestabilnou (zostanem/ ujdem) a nedokáže systematicky plánovať budúcnosť. Cíti potrebu zdieľať svoje osudy s ľuďmi z jej kultúry, ktorých však nenachádza. Preto jej stále nie je cudzia myšlienka ísť inde, kde by zapadla do svojej komunity.
22. Chýba jej formálna sociálna hierarchia, na ktorú bola zvyknutá. Nové prostredie je pre ňu príliš otvorené. Vykorenenie z minulej sociálnej štruktúry je veľmi zneisťuje.
23. V jej domácej kultúre je to povinnosť hostiteľa. V ochranárskom správaní okolia vníma podobnosť so svojou domácou kultúrou.
24. V jej spoločnosti doma nebolo mysliteľné, aby žena konala samostatne bez muža. Kultúrny kontext iného postavenia ženy je pre ňu úplne cudzí, preto je pre ňu ešte ťažšie pochopiť samostatné správanie žien.
19. Ukazovať jej **právo na súkromie** a svoj životný priestor ako súčasť tohto nového sveta. Podporovať ju vo vymedzovaní si svojho priestoru.
20. Spôsobom komunikácie a spoluprácou s inými jej vstúpať povedomie **rovnosti všetkých ľudí**. Ukazovať jej, že je to prirodzená súčasť tejto kultúry.
21. Upozorňovať ju na **štruktúru** novej spoločnosti. Rozvíjať jej vzťahy a podporovať **sociálne väzby v novom prostredí**. Pravidelným režimom a empatiou zo strany pomáhajúcich profesií jej pomáhať pri nachádzaní **emocionálnej stability**.
22. Ukazovať jej odlišné **spôsoby riešenia konfliktov** v novom prostredí oproti jej domovu. Upozorňovať ju na **hodnoty**, ktoré sú v pozadí správania sa ľudí.
23. Podporovať **pocit bezpečia**, aby sa psychicky uvoľňovala zo svojich strachov. Upozorňovať na **podobné hodnoty** doma a v novom prostredí.
24. Upozorňovať ju na **úlohu a postavenie žien** v tomto prostredí. Hľadať jej **pozitívne osobnostné črty**, a tak posilňovať jej sebavedomie ako ženy.

Postupné chápanie novej kultúry

príbeh	interpretácia	opatrenia
25. Ubytovanie, v ktorom som, je príliš pekné a pohodlné oproti tým, ktoré som cestou videla, alebo ktoré sme mali doma. Až sa tu cítim veľmi zvláštne, ako kráľovná.	25. Začína pozitívne vnímať svoje okolie. Náznač, že sa bude chcieť integrovať do novej situácie. Doterajšie skúsenosti jej však nedali dostatok podnetov pre proces integrácie. Je predsa len mladá a jej životná skúsenosť je obmedzená a úplne odlišná od reality, v ktorej sa ocitla.	25. Ukazovať jej zvláštnosti tohto prostredia . Pomáhať jej pri porozumení ľuďom a okoliu.
26. Prvé týždne som nevedela pochopiť, prečo tu nie sú latríny. Chodila som preto pod stromy za naším domom. Stále mi to zakazovali. Myslela som si, že preto, že som tu jediná černoška a ešte aj s krivou rukou.	26. Ponižovanie z minulosti ovplyvňuje jej hodnotenie každodenných udalostí.	26. Oddeľovať v rozhovoroch minulosť od súčasných každodenných starostí.
27. Ukazovali mi jednu miestnosť v našom dome. Ale tá je taká čistá, nemôžem uveriť, že je to latrina. Aj voda tam tečie. Ukazovali mi, ako to mám používať. Doteraz nechápem, čo sa tam deje, ale už chodím tam. Vždy mi je však ľúto, že také krásne miesto musím zašpiniť.	27. Nepozná ani záchod a už vôbec nie splachovací záchod. Bojí sa, že urobí niečo zle a budú ju trestať. Nemá vyvinuté žiadne hygienické návyky obvyklé v Európe. Vôbec nevníma, že je to súčasť novej kultúry, v ktorej sa ocitla. Treba sa pripraviť aj na odpor voči novým zvykom.	27. Trepezlivo vysvetľovať každodenné detaily života v novom prostredí. Budovať hygienické návyky , ktoré nie sú dôležité iba pre jej zdravie, ale aj pre jej integráciu do nového prostredia.
28. Ostatní to robia tak isto, snažím sa po nich opakovať, aby sa na mňa nehneváli. Už som si na to síce zvykla, takže sa menej hanbím, že to všetko občas zašpiním. Ale aj tak nerozumiem, prečo by im nestačila latrina.	28. Rovnaké správanie okolia jej uľahčuje, aby si osvojovala nové návyky. Vedome imituje, ale nie je stotožnená s novým správaním.	28. Podporovať návyky , aby si správanie interiorizovala a nesprávala sa tak len pod vonkajším tlakom.
29. Od istého času na mojej ceste, ale aj tu, sú všetci naokolo bieli, vôbec sa v nich nevyznam. Aj sa správajú všetci rovnako. U nás doma bol každý človek iný, ale tu akoby boli všetci od jednej matky. Až sa bojím, že sú v nich duchovia.	29. Nie je zvyknutá vnímať odlišnosti vo výzore a správaní belochov. Vyrastala uprostred černochoch, belochov stretávala iba krátko na ceste, preto má z nich stále strach.	29. Individualizovať jej ľudí okolo nej podľa jednoduchých znakov vo výzore alebo v správaní.
30. Prvýkrát tu nespávam na zemi alebo na handrách, ale na vyvýšenej posteli. Na takých som ležala predtým iba vtedy, ak si muži chceli so mnou užiť. Keď mi ju tu ukázali, myslela som, že to bude pokračovať a ušla som. Ale už si na ňu zvykám, je to veľmi pohodlné.	30. Trauma v minulosti jej bráni chápať a prijímať výdobytky civilizácie, ktoré sú pre Európu samozrejmosťou. Bojí sa opakovaného násillia. Je dostatočne zrelá na to, aby si uvedomovala, čo sa jej v živote stalo. Prijala to ako nechcenú súčasť svojho života, ale nedokáže ju spracovať, ťažko sa toho zbavuje.	30. Učiť ju prijímať súčasnosť takú, aká je nespájať ju stále s minulosťou. Otvára to jej psychiku na prijatie zvláštnosti novej kultúry.
31. Muži v našom dome sa často hádajú, viackrát sa už aj pobili. Nikdy však neprišiel žiadny staršina, ani žiadny súd sa nekonal. Len ľudia, ktorí sa o nás starajú, dokonca aj ženy, sa pokúšali ich nejako upokojiť. Nevie, kto im dal právo uzmiarovať spory, ani nerozumiem, prečo ich tí ľudia poslúchajú.	31. Nie je zvyknutá na mediáciu a riešenie sporov pomocou kompromisov a vyjednáváním. Pre ňu sú prirodzené právne systémy z jej vlasti, xeer (zvykové právo, kde spory rieši staršina) alebo šaria (riešenie súdom).	31. Viest' ju k vyjednávaniu a k vzájomným kompromisom, aby si osvojovala tunajšie hodnoty v medziľudských vzťahoch. Ukazovať variabilné spôsoby riešenia konfliktov.
32. Sú tu ľudia, ktorí vyznávajú rôznych bohov, nie iba toho nášho, ani duchov našich dedín. Niektorí aj opakovane chodia do nejakej budovy, vraj sa tam stretávajú so svojim Bohom. Akoby im nestačilo modliť sa smerom k Mekke alebo prosiť duchov, aby nám neškodili.	32. Všima si odlišné rituálne praktiky a tuší, že ide o odlišné náboženstvá. Nevie však rozlíšiti' odlišné významy a symboliku.	32. Nemá zmysel vysvetľovať zložité náboženské súvislosti, ale cez príbehy z iných náboženských predstáv ukazovať rozdiely. Podporovať chápanie diverzity.
33. Povedali mi, že čoskoro pôjdem do školy. Stále sa toho bojím. Vysvetľovali mi, že sa tam veľa naučím, ale čo sa už len s mojou rukou môžem naučiť okrem starostlivosti o to políčko.	33. Podceňuje svoje schopnosti a má obavy zo zlyhania. Nové výzvy v nej vyvolávajú strach. Netuší, že všeobecná gramotnosť je súčasťou tejto civilizácie.	33. Trepezlivo vysvetľovať obsah nových výziev, rátať s tým, že nerozumie európskym argumentom .

-
34. Hovorí mi, že mi škola pomôže postarať sa sama o seba. Je to zvláštne, ale nevidím tu žiadnych mužov, ktorí by sa o mňa postarali, tak sa asi musím naučiť riadne pracovať. Bojím sa však, aby som nestretla mužov, ako boli môj otec a brat.
35. Možno mi tá škola pomôže. Hovorili mi, že tam lepšie pochopím, kde som sa ocitla a ako sa tu žije. To by bolo veľmi dobré, pretože život tu je úplne odlišný od života v našej dedine. Vôbec mu nerozumiem. Ale viem, že som tu v bezpečí, preto je tu dobre.
36. Už som pochopila, čo znamená byť zodpovedný za život kvetiniek. Pochopila som, že sa mám často správať ako ostatní a že sa od nich môžem veľa naučiť, aj keď často neviem, prečo niečo robia. Už rozumiem mnohým gestám tunajších ľudí. Všimla som si, že ľudia z rôznych krajín sa smejú a plačú tak ako ja, aj keď o svete si myslia celkom iné veci. Ani moja ruka ich nejako netrápi, ako keby ku mne patrila. Vlastne asi patrí, veď ma inú ani nepoznali a ani ja som bez nej nikdy nebola.
37. Pochopila som, že som žena a nemusím mať stále za chrbtom muža. Pochopila som, že s mojou rukou som nešikovnejšia ako druhí, ale ľudia mi kvôli nej neublížujú a správajú sa ku mne, ako keby bola ruka normálna.
34. Má hlboko zakorenenú predstavu sociálnej roly ženy, ktorá pracuje, ale je v područí mužov a bez nich nemôže samostatne konať.
35. Má neurčitú a nejasnú nádej na iný život. Nevie ju však uchopiť, ani pretaviť do blízkych či vzdialených cieľov, pretože nepozná situáciu v novom prostredí. Je však motivovaná.
36. Uvedomuje si, ako sa postupne učí porozumieť novému prostrediu. Prijala rôznorodosť ľudí ako prirodzený fakt. Začína cítiť svoju identitu a reflektuje premeny vo svojej sociálnej roly. Zrelo prijala svoje znevýhodnenie – už nie ako pocit menejcennosti, nie ako prostriedok na získavanie výhod, ale ako svoju prirodzenú súčasť, s ktorou vie žiť.
37. Začína si formovať novú identitu ženy a začína prijímať aj svoj hendikep ako súčasť svojej identity.
34. Ukazovať jej **príklady žien** v okolí, ktoré dokážu oveľa viac, ako len zabezpečovať každodenné prežitie.
35. Podporovať ju v kladení si **realistických cieľov**, ktoré môže dosahovať **v novom prostredí**, aby si zrealizovala pohľad naň a na svoju sociálnu rolu.
36. Poskytovať jej **nové situácie**, v ktorých bude musieť **reagovať tvorivo** a nie na základe rutiny naučenej doma. Pomôže jej to hlbšie chápať správanie iných ľudí. Kvôli tomu jej aj ponúkať pestré **kultúrne zážitky**.
37. Podporovať jej **sebapoznanie a sebavedomie**.
-

2.5 Kultúra v živote človeka (Príbeh Svitlany)

Tento príbeh hovorí o dvadsaťjedenročnej žene, ktorej vojna zabila priateľa a zlikvidovala firmu, iba ona ušla pred vojnou do blízkeho zahraničia. Dostane sa do krajiny, kde žijú ľudia podobným spôsobom a vnímajú svet podobne ako u nej doma a sú aj ochotní jej pomôcť.

Príbeh ukazuje, s akou relatívnou ľahkosťou si integruje rôzne vrstvy novej kultúry človek, ktorý prichádza z blízkej kultúry. Ukazuje aj možnosti, ktoré človeku ponúka postupné chápanie novej kultúry.

Vojna

príbeh	interpretácia	opatrenia
1. Všetci okolo hovorili, že bude vojna. Budovali sme si s priateľom malú upratovaciu firmu, myslela som hlavne na ňu a viac-menej som sa netrápila obavami. Veď sme mladí, čo je to 21 rokov... Plánovali sme aj deti... Doma sme však mali zbalené veci, ktoré by sme v prípade potreby vzali so sebou.	1. Ťažko si pripúšťať to najhoršie, radšej hľadá do budúcnosti. Optimizmus bude dobrým východiskom pre integráciu v novom prostredí.	1. Ak je dnes už v bezpečí, dávať jej najavo, že vojna je ďaleko, hoci ju osobne veľmi zasiahla.
2. Raz v noci sme počuli lietadlá, výbuchy a na našej ulici boli tanky. Zobrali sme s priateľom zbalené ruksaky a utekali z domu. Zrazu niečo hrozne buchlo. Prudko ma zbolela ruka a krvácala mi. Obzrela som sa, namiesto nášho domu bola hromada trosiek a môj priateľ bezvládne ležal na zemi. Príbehla som k nemu a pred smrťou mi ešte stihol slabým hlasom povedať: Milá moja, utekaj na západ, tam budeš v bezpečí. Zlomilo ma to, padla som na neho a plakala.	2. Tragédia na začiatku jej úteku veľmi ovplyvnil jej vnímanie sveta.	2. Nechať ju rozprávať, ak cíti potrebu. Nenútiť ju, ak nechce.
3. Bolo mi nevysslovne ťažko, v duši som mala veľkú dieru, v sekunde sa skončil môj život. Videla som, že mu nedokážem pomôcť. Žiaľ ma paralyzoval, ale slová priateľa boli pre mňa záväzkom: A možno aj strach spôsobil, že som sa o chvíľu bez rozmýšľania rozbehla s mojím ruksakom smerom na západ, hoci okolo mňa všetko búchalo a videla som mnoho mŕtvych ľudí a zničených domov. Chcela som jediné, už nepočuť ten strašný hluk rakiet a výbuchov.	3. Napriek obrovským tragédiám okolo nej nestráca duchapritomnosť a má v sebe vnútornú silu snažiť sa o svoju záchranu. Vedie ju pud sebazáchovy. Možno je to pozitívny moment pre jej budúcu integráciu.	3. Podporiť ju v správnosti jej rozhodnutia . Urobila presne to, čo chcel jej priateľ. Podporiť to jej sebaistotu a dôveru v určité smerovanie v živote .
4. Po nejakom čase pri mne zastalo auto s našimi susedmi a ich deťmi. Zobrali ma do auta a veľmi rýchlo sme išli smerom na západ. Každú chvíľu som od toho pocitu bezmocnosti zaspávala, ale budili ma desivé sny.	4. Dôveruje svojim známym, v ťažkej situácii je to puto, ktoré jej dodáva silu.	4. Podporiť jej sebavedomie a správnosť rozhodnutia utiecť.
5. Keď som sa definitívne prebrala, bol už večer, ale stále sme išli. Okolo nás už bolo ticho. Susedia mali so sebou trochu jedla a studený čaj, dali mi najesť a spolu sme preplakali veľký kus cesty. Až vtedy som si uvedomila, že môj priateľ nebude riadne pochovaný. Nemohli sme sa však vrátiť, vedeli sme, že by sme to neprežili.	5. Začína si uvedomovať svoju situáciu. Stále koná inštinktívne a emocionálne, hoci do pudu sebazáchovy sa vkrádajú prvky racionálneho uvažovania.	5. Ukazovať, že ju jej emócie vedú správnym smerom.
6. Sused, ktorý šoféroval, zastal v prihraničnom meste pri železničnej stanici. Povedal, že on musí ísť naspäť. Veľmi sme sa báli, čo sa mu stane. Ale on sa rozlúčil a pobral sa na stanicu.	6. Prežíva nešťastie druhých, čím si posilňuje puto so svojimi koreňmi, a to jej pomôže pri hľadaní sebaistoty v budúcnosti.	6. Hoci stratila priateľa a domov, neskôr zostane úplne sama, je vhodné pripomínať jej korene, z ktorých vyšla .

Suseda si s plačom sadla za volant. Išli sme ďalej, až sme za mestom prišli k dlhej kolóne áut. Krokom sme sa posúvali k hranici.

7. Zastavili nás vojaci na hranici. Keď videli dve ženy a dve deti, bez problémov nás pustili ďalej. Bolo už ráno, suseda povedala, že sme v bezpečí a znova sa rozplakala. Povedala mi, že oni idú za svojou rodinou ďalej, ale ja že môžem zostať tu. Vystúpila som so svojím ruksakom z auta – a bola som sama. Bola som zo všetkého strašne zmätená, až teraz som si uvedomila, čo sa vlastne stalo. Sadla som si pod strom a dlho som plakala. Bola som úplne paralyzovaná.

7. Známi cestujú za svojím kontaktom v zahraničí, mladú ženu už môžu vyložiť, lebo predpokladajú, že dostane primeranú starostlivosť. Zostáva sama a v prvých momentoch vôbec nevie, ako naloží zo situáciou.

Sú východiskom jej identity, aj oporným bodom pri postupnej integrácii v novom prostredí.

7. Posilňovať **dôveru v ľudí**, pretože vždy sa v kríze nájdu ľudia, ktorí ju dostanú z najhoršieho.

Inštinktívne správanie v prvých dňoch v cudzine

príbeh	interpretácia	opatrenia
8. Všade bolo veľmi veľa ľudí s batohmi, na autách aj pešo, boli tam vojaci, mnoho áut, autobusy, nejaké stánky. Mala som strach. Bola som hrozne hladná, bola mi zima a nechcela som uveriť, že môj drahý je mŕtvy. Vedela som však, kde som a tušila som, že tu nájdem pomoc. Aj keď som tunajšej reči rozumela veľmi málo.	8. Hoci vie, kde je, je stratená medzi množstvom utečencov zo svojej krajiny. Mnohému nerozumie, ale inštinkt jej dáva nádej.	8. Potrebuje krízovú intervenciu, hoci je okrem menšej rany na ruke zdravá. Potrebná je psychologická prvá pomoc už aj s tlmočníkom. Podporiť jej nádej do budúcnosti.
9. Automaticky som si bez akéhokoľvek ďalšieho pocitu opakovala – prežila som a môj drahý nie.	9. Prirodzený pocit zúfalstva.	9. Ukázať jej ľudskosť a ochotu pomôcť.
10. V duši som mala prázdno, bezmyšlienkovite som išla k jednému stánku, kde som počula moju rodnú reč a pýtala som si radu, čo mám robiť. Hneď ma odviekli k doktorovi, ktorý mi ošetril ranu na ruke (našťastie už dlhšie nekrvácala) a odviekli ma do teplého stanu, kde som dostala jedlo a ponúkli mi posteľ, aby som si mohla odpočinúť. Všetci boli veľmi milí. V stane bolo veľa žien, dievčat aj detí z mojej vlasti.	10. Na hranici sú aj dobrovoľníci hovoriaci jej materinským jazykom. Inštinktívne požiada o krízovú intervenciu. Pocity sú potlačené, intuícia ju vedie k racionálnemu správaniu, necháva sa viesť. Pomáha aj to, že počuje svoju materinskú reč.	10. Poskytnúť prvú pomoc, ukázať jej porozumenie a snahu pomôcť jej. Odovzdať ju do ďalšej starostlivosti, vhodné je spojiť ju s komunitou ľudí v rovnakej situácii .
11. Všetko bolo dobre zorganizované, postupne som sa prestávala báť, že sa tu celkom stratím.	11. Vstupuje do systému krízovej intervencie, neuvedomuje si všetky improvizácie, ktoré boli po vypuknutí vojny nevyhnutné. Vníma nové prostredie pozitívne.	11. Začleniť ju do systému pomoci, aby získala pocit bezpečia.
12. Ľudia, čo sa o nás starali, sa ma pýtali, či mám kam ísť a čo by som chcela robiť. Bezmyšlienkovite som opakovala, že som úplne stratená, som sama a neviem, čo mám robiť. Možno by som sa chcela vrátiť, ale neviem, či budem schopná ísť tam, kde mi zabili môjho drahého. Prosila som ich, nech ma chvíľu nechajú len tak prežiť v bezpečí.	12. Teplo, jedlo, prítomnosť iných ľudí, ktorým rozumie, a ich záujem o jej budúce osudy v nej vzbudzujú dôveru v nové prostredie.	12. Naplniť základné potreby prežitia, a tak ju upokojiť. Pokúsiť sa rozprávať o budúcnosti .
13. Tam som prežila pár dní a potom nás mnohých odviezli do najbližšieho mesta, kde nás ubytovali v nejakom internáte. Povedali, že mám nejaký čas na rozhľadanie sa okolo seba a na uvažovanie, čo urobím. Pomáhali mi aj s vybavením papierov, aby som tu mohla nejaký čas zostať. Vôbec som nebola schopná uvažovať o budúcnosti, žiaľ ma premáhal.	13. Krajina, v ktorej sa ocitla, rozmiestňuje utečencov na rôzne miesta. Dobrovoľníci pomáhajú utečencom s legalizáciou pobytu. Mladá žena však nemá psychickú energiu na riešenie problémov.	13. Nad'alej uspokojovať základné potreby, ale pripravovať dlhší pobyt.
14. Čoskoro som sa dozvedela, že naša firmička doma je úplne zničená a všetci naši zamestnanci sú mŕtvi. Takže to bola uzavretá kapitola môjho života. Chytilo ma zúfalstvo, stratila som perspektívu. Nemala som priateľa, domov a už ani možnosť či chuť pokračovať v mojom podnikaní. Bola som nikto, stratená v cudzom svete. Stala som sa človekom bez budúcnosti. Dúfala som, že sa niekedy pozbieram, ale nevedela som, ako a kedy.	14. Hoci je zúfalá, intuitívne cíti, že bude treba v niečom pokračovať. Zdá sa, že v nej drieme životná sila, čo jej určite uľahčí integráciu.	14. Podporovať motiváciu, zvlášť pri rozhladaní sa v novom prostredí.
15. Žila som z minúty na minútu, iba som mechanicky jedla, čo mi dali. Neprestávala som myslieť na blízkych, na ľudí z našej firmy, na naše nádeje, ako sme všetko spolu budovali. Od ľudí okolo mňa som cítila veľkú podporu, ktorá síce nemohla prekryť moju bolesť, ale udržiavala ma pri živote.	15. Ťažko sa spamätáva zo šoku, ale cíti podporu okolo seba v príbuznom zahraničí.	15. Nechať ju truchliť, ale ukazovať jej ochotu ľudí pomôcť.

Stretnutia s novou kultúrou

príbeh	interpretácia	opatrenia
16. Hovorili mi, že by som mohla niečo vybudovať tu, mohla by som napríklad pomáhať mojim rodákam, ktorí tiež ušli pred vojnou. A možno aj neskôr lepšie pomáhať doma po vojne pri obnove.	16. Ešte netuší, že vojna potrvá dlhšie a že bude možno pomáhať aj vo vojne, nie iba v povojnovej obnove. Netreba jej túto ilúziu brať, lebo ju motivuje. Potrebuje však cítiť podporu.	16. Podporovať prepojenie minulých plánov s novou perspektívou. Prepája si tak dve identity , z domova a identitu utečenca.
17. Začínala som chápať, že tu zostanem dlhšie. Ale účet v banke, ktorý som mala doma, by dlho nestačil na môj život v tejto krajine, kde je všetko oveľa drahšie. Musela som si preto nájsť prácu. Nevedela som, či vôbec budem môcť podnikáť, alebo aspoň pracovať, ale povedali mi, že pracovať už môžem. Tušila som, že nemôžem hneď založiť samostatnú firmu, nemala som na to ani silu, ani peniaze, ani som nepoznala tunajšie zákony. Hľadala som akúkoľvek prácu.	17. Uvedomuje si rozdiely vo fungovaní nového prostredia, ale hľadá riešenia.	17. Podporovať ju v stanovovaní si cieľov a v racionálnych rozhodnutiach, ktoré zodpovedajú podmienkam v novom prostredí.
18. Dobrí ľudia mi poradili, čo potrebujem. Veľmi som sa potešila, keď som zistila, že okrem toho povolenia na pobyt, ktoré už mám, vlastne skoro nič. Bola som šťastná, že ma priateľ predtým nahovoril, aby sme si zbalili aj všetky doklady, takže teraz som mala potvrdenie o maturite. Chcela som sa začleniť do tejto novej spoločnosti. Nevieť, či budem schopná sa po vojne vrátiť tam, kde mi skončil život, alebo či zostanem tu. Nevieť, ako žiť s mojou bolesťou.	18. Je iniciatívna, motivovaná, všima si okolie, ciele sa postupne rodia. Ťažké, ale rýchle začiatky svedčia o tom, že zrejme bude rýchlo prenikať do osobitostí nového prostredia.	18. Podporovať ju v jej iniciatíve a v chápaní špecifik nového prostredia, aby rýchlejšie prenikala do každodennej prevádzky.
19. Najväčším problémom bol jazyk. Niečomu som síce v reči rozumela, čo by mi mohlo uľahčiť život u vás, ale píšete iným písmom ako my. Našťastie mi ľudia, čo sa starajú o utečencov, poradili a zariadili vstup do dvojtýždňového intenzívneho kurzu vášho jazyka.	19. Rýchlo sa orientuje v novom prostredí a chápe, čo je pre ňu dôležité.	19. Podporovať motiváciu a ukazovať, čo všetko potrebuje pre úspešnú integráciu.
20. Prvé dni v kurze boli pre mňa šok. O vašom písme som už vedela, ale začínala som úplne od začiatku. Leďva som niečo dokázala prečítať. Veľmi som sa však snažila, lebo som vedela, že bez tohto štúdia nebudem môcť doma pomáhať, tak som sa postupne rozbehla. Stále som myslela na priateľa, ktorý by ma v tom podporoval.	20. Začiatky sú prirodzene ťažké, ale uvedomuje si nevyhnutnosť svojej snahy, ak sa tu chce udržať.	20. Upozorňovať ju na ďalšie špecifiká prostredia , aby si mohla premyslene stanovovať nové ciele.
21. Veľmi mi pomohlo, keď mi tu ľudia poradili, aby som rozprávala pomalšie a aj oni hovoria pomaly. Vtedy si trochu lepšie rozumieme.	21. Príbuznosť jazykov je veľkou výhodou pre ňu. Porozumenie jazyku jej pomôže lepšie chápať kultúru nového prostredia.	21. Podporovať ju v učení sa jazyka .
22. V mojej bolesti by bolo najjednoduchšie pokračovať v tom, čo sme doma začali. Chcela by som tu priučiť vašim zákonom a vašim zručnosťami, aby som ich mohla preniesť domov. Vidím, že ste ďalej ako my a chcem sa poučiť. Aj môj priateľ by tak chcel.	22. Pretože je to blízke zahraničie, rýchlo zisťuje, že sa tu môže mnohému priučiť, čo by využila doma po vojne.	22. Spolu s ňou hľadať spoločné body obidvoch spoločností.
23. Stále sa však cítim ako malé decko. Viem o vašom svete veľmi málo, každý deň sa učím tisíc nových vecí, často som úplne stratená a bezradná. Pomáha mi aj ochota vašich ľudí, ale aj to, že sa naše krajiny na seba podobajú. Hoci mnoho vecí funguje u vás inak, aj ľudia sú tu akýsi	23. Uvedomuje si svoje postavenie utečenky v cudzom svete. Pretože reflektuje, čo sa v jej pocitoch deje, utvára si základ pre postupnú integráciu. Prebúdza sa silnejšia motivácia, hoci stále ráta s tým, že tu nepobudne dlho.	23. Konfrontovať spoločné a odlišné vlastnosti jej života doma a života v novom prostredí.

- pokojnejší ako u nás, predsa máme mnoho spoločného. Možno keď preniknem hlbšie, pochopím viac. Raz sa vrátim do vlasti, ale za ten krátky čas nechcem žiť na úkor druhých. Snáď sa dokážem postarať sa o seba.
24. Našťastie sa často stretávam s ľuďmi z mojej krajiny. Vidím, že majú podobné problémy ako ja a vieme si navzájom pomôcť, alebo aspoň poradiť a zveriť sa s bolesťami.
25. Veľmi často sa u vás odvolávate na rôzne predpisy, niekedy mi to sťažuje vybavenie rôznych vecí. Ale zasa sa mi zdá, že je to pre vás taká opora, aby ste vedeli, ako sa správať. Aj my sme sa vo firme snažili, aby všetko fungovalo podľa predpisov, ale často sa to nedarilo. Často bolo treba poznať toho správneho človeka, aby sme niečo vybavili. Aj vy hovoríte, že to u vás niekedy treba, ale myslím, že oveľa menej ako u nás.
26. Všade som videla inzeráty aj v našej reči, takže som sa ľahšie orientovala. Ponúkali podobné práce, aké som poznala z domu. Mnohé z nich hľadali ľudí pre prácu v meste, kde teraz žijem. Tak som tam išla.
27. V dvoch firmách potrebovali účtovníčku, ale to nemôžem robiť, nepoznám vaše účtovníctvo. Neskôr sa to naučím, lebo aj doma som to robila. Ale ešte nemôžem. Hlásila som sa na akékoľvek ponuky, kde stačila moja maturita, veď z niečoho musím žiť. Mám síce kartu k môjmu účtu doma, ale ten by som rýchlo zlikvidovala.
28. Prekvapilo ma, že sa nikde nezamýšľali nad tým, že som žena a cudzinka. Akoby im to bolo jedno, zrejme skutočne potrebovali zamestnanca. Len riaditeľ jednej firmy bol veľmi nepriemerný, keď videl ženu a zistil, odkiaľ pochádzam. Tam by som určite nešla pracovať, aj keby ma chcel. Určite by som sa tam necítila dobre ani ako utečenka ani ako žena.
29. V niektorých firmách som si všimla, že ich šéfovia so mnou hovorili ako so seberovnou. Doma som častejšie cítila väčší odstup, pretože oni boli šéfovia a ja len obyčajná žena. Myslím, že vo firmách máte menej formálne vzťahy ako v mnohých našich firmách. Páči sa mi to.
30. Raz som narazila na inzerát z upratovacej firmy, ktorá hľadala upratovačku. Doma som priateľovi pomáhala v riadení firmy, ale nebojím sa žiadnej práce a aspoň si na vlastnej koži a v cudzom prostredí riadne vyskúšam prácu našich ľudí. Aj tak ako utečenka nemôžem mať iné ambície, ako robiť tú najjednoduchšiu prácu. Stala sa zo mňa upratovačka v jednom veľkom obchodnom dome.
31. Bolo mi veľmi ťažko, keď som nastupovala do práce. Stále som mala pred očami naše rozhovory s priateľom, keď sme práve takéto niečo plánovali a rozbiehali. Zničený sen. Ale budem ho znova budovať kvôli jeho pamiatke.
24. Vyhľadáva komunitu „svojich“, čo jej pomáha v prežití a poskytuje oporu v integrácii.
25. Napriek bolesti si uvedomuje, že musí pracovať a dúfa, že prostredie postupne spozná Porovnáva fungovanie svojej krajiny a nového prostredia. Je schopná odlišovať a porovnávať, čo jej uľahčuje pochopenie nového prostredia.
26. Aktívne vyhľadáva nové možnosti. Je motivovaná integrovať sa aspoň dočasne.
27. Uvedomuje si výzvy nového prostredia a v jeho kontexte dokáže vyhodnotiť svoje možnosti.
28. Pozoruje iný prístup k ženám ako doma. Vyhovuje jej a rýchlo sa mu dokáže prispôsobiť. Začína si uvedomovať svoju hodnotu, hoci sa vo svojom okolí stretne aj s mizogýnnym a xenofóbnym správaním. Cíti jeho nebezpečenstvo pre svoju najbližšiu budúcnosť.
29. Spoznáva sociálne vzťahy a uvedomuje si odlišné mocenské správanie. Konfrontuje ich so svojimi hodnotami a cíti, čo jej viac vyhovuje. Je to dobrá cesta k chápaniu fungovania spoločnosti v novom prostredí.
30. Hľadá akúkoľvek prácu, aby prežila, ale vyhovuje jej, že môže pokračovať v tej oblasti ako doma, hoci na podstatne nižšom poste. Vidí veci pozitívne (naučím sa niečo), nie negatívne (to by som doma nerobila).
31. Nevládze sa odpútať od osobnej tragédie, avšak tá ju posúva pozitívnym smerom.
24. Pomáhať jej v **prístupe** k iným **utečencom** z jej krajiny, ale zároveň podporovať stretnutia s **domácimi**.
25. Venovať sa **porovnávaniu kultúr a životných štýlov**, aby získavala istotu v novom prostredí. Podporovať jej **právne vedomie**.
26. **Orientovať** ju v jednotlivých ponukách **zamestnania**. Lepšie prenikne do fungovania novej spoločnosti.
27. Podporovať **sebareflexiu**. Upozorňovať ju na **možnosti seabavzdelávania**, formálneho aj neformálneho.
28. Podporovať vedomie **rovnosti** mužov a žien, upozorňovať na **pozitívna a nedostatky** v novom prostredí. Podporovať **samostatný** pohľad na nové prostredie.
29. **Posilňovať** v jej pozitívne pocity voči **demokratickým prvkom** v novom prostredí.
30. Podporiť **ochotu učiť sa** a spoznávať prostredie.
31. Nebrániť jej v trúchlení. Podporovať **prepojenie** súčasného života s priateľovou pamiatkou a s minulosťou.

32. Vždy znova sa rozplačem, keď si spomeniem na priateľa a na naše spoločné sny. Aj na to, ako by sa mu tu páčilo, keby sme sem prišli na dovolenku. Ale viem, že ak sa odtiaľto vrátim, určite budem doma pomáhať druhým, aby sme si spoločne budovali naše sny, ktoré nám vojna zničila.
32. Tragédia sa stáva motiváciou skôr sa integrovať v novom prostredí. Začína myslieť na budúcnosť, ale už v novej perspektíve. Priateľova pamiatka ju motivuje a začína uvažovať o svojom mieste v budúcom živote.
32. Začínať rozhovory o **perspektívach**.
-

Postupná integrácia

príbeh	interpretácia	opatrenia
33. Išla som pracovať z nevyhnutnosti, aby som mala z čoho žiť a nemala som žiadne predstavy, ako sa správať. Bezmyšlienkovite som napodobňovala prácu domácich kolegyň. Postupne som si osvojovala ich zvyky, i keď mi niektoré z nich boli trochu cudzie. Rýchlo som sa naučila ich rutine v práci.	33. Imitácia správania domácich jej pomáha prežiť, ale aj orientovať sa v novom prostredí. Je to prirodzený začiatok včleňovania sa do novej kultúry, ktorej zatiaľ nerozumie.	33. Nebrániť jej v imitácii, ale spolu s ňou hľadať motívy, ktoré viedli k určitým zvykom domácich .
34. Nedávno mi jedna z domácich povedala, že už v mojej práci vôbec nevidno, že nie som odtiaľto. Robím veľa vecí automaticky a rovnako ako ony.	34. Vedome aj nevedome si osvojuje spôsoby správania a pracovný štýl domácich.	34. Podporovať ju v osvojovaní si rutiny , ale vysvetľovať zmysel jednotlivých automatických úkonov v novom prostredí.
35. Nikdy som nebola v zahraničí, tak som prekvapená, že mnohé veci u vás vyzerajú, alebo sa dejú, rovnako ako u nás. Veľmi mi to pomáha. Vidam mamičky s deťmi v parkoch ako u nás, v obchodnom dome, kde pracujem, to vyzerá podobne ako v našich obchodných domoch. Aj áut je na cestách veľa ako v našom meste. Aj deti sa rovnako tešia u McDonalda ako u nás.	35. Podobný vzhľad novej krajiny a životný štýl jej obyvateľov ako doma uľahčuje a emocionálne ju upokojuje.	35. Upozorňovať ju na podobnosti .
36. Ale na deti ste tu oveľa prísnejší ako my. O starých ľuďoch sa zasa staráte viac ako u nás, my ich trochu prehliadame.	36. Je vnímavá, dokáže si všimnúť aj hlbšie rozdiely.	36. V prípade rozdielov medzi krajinami, vysvetľovať životný štýl v novej krajine.
37. Sme v práci dve z našej krajiny a dve domáce. Od začiatku sme si navzájom všetko ukazovali a pomáhali si. My dve utečenky sme sa tak rýchlejšie zoznamovali s tým, ako tu všetko funguje. V práci je všetko dosť prísne, musíme presne dodržiavať harmonogram práce, ale darí sa mi. Na konci roka bol náš šéf s nami taký spokojný, že sme dostali našu prvú odmenu. V porovnaní s príjmami, ktoré mali upratovačky u nás doma, to boli veľké peniaze. Priateľ by sa tešil so mnou, aká som bola úspešná.	37. Príbuznosť prostredia podporuje jej komunikatívnosť a uľahčuje integráciu do nového prostredia.	37. Podporovať pracovné návyky zodpovedajúce požiadavkám slovenských firiem.
38. Rada sa stretávam so ženami od nás, lebo si môžeme pomáhať a rozprávame sa o našich osudoch a plánoch. Mnohé z nich tu chcú zostať, hovoria, že sa nemajú kam vrátiť alebo že im je tu lepšie. Aj mne je tu dobre a spočiatku som tiež nevedela, čo urobím. Dnes už viem, že sa tu naučím, čo treba a keď vojna skončí, vrátim sa.	38. Jej ciele do budúcnosti sa vyjasňujú a napriek traume má nádej na návrat.	38. Podporovať chuť vrátiť sa. Aj keby sa nevrátila, v tomto štádiu to zároveň podporuje motiváciu pre integráciu v novom prostredí.
39. Pomáha mi, keď som denne v práci s domácimi ženami, hlavne keď im už celkom dobre rozumiem. Máte iné zvyky pri rozprávaní, inak gestikulujete ako my doma, často máte aj inú mimiku. Spočiatku som bola z toho zmätená, ale už sa v nich dobre vyznám. Dokážem odhadnúť, čo tie ženy skutočne cítia a aj dokážem odhadnúť, čo niekedy nechcú povedať.	39. V dennom kontakte postupne spoznáva rôzne znaky fungujúce v komunikácii a v interakcii. Ľahšie tak odlišuje, čo je na povrchu a z čoho komunikácia vyviera.	39. Upozorňovať ju na ďalšie detaily v interakcii a na zvláštnosti tunajšej komunikácie .
40. Niekedy viac, niekedy menej sa odlišuje aj vaše správanie k neznámym ľuďom. K našim utečencom sa správate úžasne, ale denne si všimám správanie medzi vašimi ľuďmi. Je tam rovnako ako u nás aj veľká blízkosť, aj zlosť a nenávisť, aj	40. Porovnáva komunikáciu a správanie doma s novým prostredím. Je schopná vnímať hodnoty, ktoré sú v pozadí komunikácie.	40. Rozprávať sa s ňou o hodnotových orientáciách v novom prostredí, o životných cieľoch a pod.

ľahostajnosť či neporozumenie, prejavy náklonnosti aj strachu. Ste takí istí ľudia ako my.

- | | | |
|--|---|--|
| <p>41. Pomaly sa už aj orientujem vo vašich inštitúciách, lebo som všeličo musela vybavovať na úradoch. Viem, že ešte toho veľa neviem, ale máte to často podobné ako u nás. Len mnoho vecí funguje presnejšie ako u nás. Veľa mi radia moje kolegyně v práci.</p> | <p>41. Postupne preniká do podoby a fungovania inštitúcií, a spoznáva tak širšie štruktúry spoločnosti. Začína porovnávať, v čom sa formálne procesy odlišujú od toho, čo videla doma.</p> | <p>41. Pomáhať jej pri vybavovaní na úradoch, aby lepšie spoznala realitu, zákony a inštitucionálne zvyklosti.</p> |
| <p>42. Ťažké je to s vašim jazykom. Naše reči sa síce dosť podobajú a rýchlo sa učím tú vašu. Ale stále narážam na situácie, keď niečo poviem a domáci ma upozornia, že vy to hovoríte inak, lebo tak ste si zvykli. Nikdy som sa neučila cudzí jazyk a mám pocit, že mnohým veciam vo vašej reči nikdy neporozumiem iba preto, lebo som cudzinka.</p> | <p>42. Zisťuje, že jazyka a reč nesú so sebou mnoho skrytých významov, formúl a zvyklostí, ktoré si človek osvojuje, keď sa automaticky učí materinský jazyk. Cudzinec má problém pri chápaní a používaní týchto špecifických vyjadrovacích prostriedkov.</p> | <p>42. Podporovať snahu o pochopenie miestnych špecifik vo vyjadrovaní. Ukazovať skryté významy a jazykové formulky, ale nenútiť ju osvojiť si ich, prídu prirodzene.</p> |
| <p>43. Najcennejšie je, že spoznávam vašich ľudí, ich správanie, ich bolesti a ťažkosti, vaše radosti a túžby, vaše snahy, vaše lásky a vaše deti. Mnoho vecí sa vôbec nemusím učiť nanovo, aby som zapadla, lebo je to rovnaké ako u nás.</p> | <p>43. Ako dospelá osoba si uvedomuje, že najlepšie spozná krajinu cez jej ľudí. Nachádza veľa podobností so svojou vlasťou.</p> | <p>43. Spoločne s ňou vyhľadávať podobnosti, aby sa ľahšie integrovala aj ľahšie čerpala poznanie a zručnosti pre svoju budúcnosť doma.</p> |
| <p>44. Patrím medzi našich, ale nechcem sa uzatvárať do sveta našich utečencov. Chcem sa zžiť s tunajším svetom, i keď tu zrejme nezostanem. Som rada, že žijem a pracujem medzi domácimi, skôr tak spoznávam, ako žijete a naučím sa veľa nového, aby som mohla po návrate domov tiež niečo vybudovať.</p> | <p>44. Uvedomuje si rozdiel medzi uzavretím sa do sveta utečencov a integráciou. K integrácii ju motivuje, že cielene uvažuje o návrate domov a formuje si plány do budúcnosti. Integrácia sa stala nástrojom osobného rastu.</p> | <p>44. Ukazovať jej ďalšie cesty pre osobný rast a pre hlbšie chápanie kultúrnych návykov v novom prostredí.</p> |
| <p>45. Moji príbuzní a priatelia doma bojujú, mnohé ženy zostali tam a pomáhajú, ako sa dá. Rada by som im posielala peniaze, ale ešte nezarábam dosť, najprv musím tu prežiť. Veľmi sa snažím, aby som už teraz mohla pomáhať našim doma. Akoby som žila dva životy, tu a tam, hoci tam som všetko stratila a tu ešte dlho nebudem celkom doma.</p> | <p>45. Pomoc domovu je tiež motívom pre hlbšie preniknutie do novej reality. Formujú sa v nej dve podoby budúcnosti a možno aj dve identity – život v novom prostredí a pocit, že patrí k domovu.</p> | <p>45. Spolu s ňou hľadať prepojenie možností v novom prostredí s možnosťami doma.</p> |

3 Hlavné pojmy

3.1 Kultúra

Kultúra je **súbor zvyklostí, hodnôt, predmetov a inštitúcií**, ktoré sú charakteristické pre určitú **sociálnu skupinu**. Niekedy sa označuje za kultúru všetko, čo človek vytvoril na rozdiel od prírody. Príslušnosťou k určitej kultúre sa človek prejavuje navonok a zároveň kultúra určitým spôsobom určuje jeho správanie a vnímanie sveta. Človek získava kultúru od narodenia zo svojho blízkeho okolia (enkulturácia), alebo neskôr osvojovaním si odlišnej kultúry (akulturácia).

V akulturácii si človek rovnako osvojuje črty novej kultúry, ako aj neustále premieňa a prispôsobuje črty svojej pôvodnej kultúry. Je to proces premeny starého aj prijímania nového a často si ho človek neuvedomuje. Pôvodné zvyky podvedome kladú odpor, lebo uprostred novej kultúry poskytujú človeku istotu.

Sociálnou skupinou je napr. klan, obyvatelia jedného domu, príslušníci určitej cirkvi, pracovníci v jednej inštitúcii, jedna veľká rodina a pod. Závisí od toho, aké hľadisko použijeme na spoločnosť. Každý človek je členom viacerých sociálnych skupín – rodiny, dediny, zamestnancov, dôchodcov, etnika a iných.

Prídavné meno kultúrny sa v slovenčine požíva v dvoch významoch:

Kultúrny môže znamenať, že predmet, človek alebo činnosť sú **na určitej kultúrnej úrovni**, sú rozvinuté, hodnotné, vážime si ich. Je to napr. kultúrne správanie človeka pri jedle, oblečenie, ktoré rešpektuje slávnostnú udalosť, a pod. Nekultúrne je potom to, čo odporuje určitej kultúrnej úrovni (napr. špinavé oblečenie).

Kultúrny môže znamenať aj fakt, že nejaký predmet **je súčasťou určitej kultúry**. V takom prípade je kultúrnym predmetom aj rozsypaný kôš, pretože koše sú súčasťou našej kultúry –, hoci ho považujeme za „nekultúrny“, teda nezodpovedá našim predstavám o určitej slušnosti, poriadkumilovnosti a pod.

Štruktúra kultúry

Kultúra obsahuje viacero **vrstiev**:

Zložky kultúry	Príklady
Predmety , ktoré vytvorila určitá skupina ľudí (spoločnosť), alebo ich prevzala od svojich predchodcov.	Jedlo, oblečenie, umelecké diela, tetovanie, písmo, obydlia, písmo a pod. Príroda sa stáva súčasťou kultúry vtedy, ak si ju človek upraví pre svoje potreby, napr. park.
Inštitúcie , ktoré v tejto spoločnosti fungujú. Inštitúcie zabezpečujú vznik kultúry, jej uchovávanie a odovzdávanie ďalším generáciám.	Médiá, školy, občianske združenia a spolky, ale aj sociálne inštitúcie ako manželstvo, kmeň a pod.
Činnosti a zvyky tejto spoločnosti.	Svadobné zvyky, rodové vzťahy, reštaurovanie umeleckých diel, spôsoby slávenia sviatkov, správanie nadriadených voči podriadeným, mimika a gestikulácia, sila hlasu v komunikácii, praktiky dvorenia, spôsoby rozhodovania v skupine, spôsoby stravovania, spôsoby argumentácie, trávenie voľného času a pod.
Hodnoty , ktoré spoločnosť uznáva, a symboly , ktorými tieto hodnoty vyjadruje.	Náboženská viera a náboženské symboly, predstava o rodových rolách „mužskosti“ a „ženskosti“ a o ich vonkajšom vyjadrení („chlapci neplačú“, ženy sedia oddelene od mužov), predstava o čase (všetko treba stihnúť čo najskôr – na všetko máme čas), právo na súkromie, predstava o vodcovstve (verím len vodcovi našej skupiny – spolieham sa len na vlastné sily – verím akejkoľvek autorite) a pod.

Kultúra vyrastá z určitej **kultúrnej tradície**. Kultúrnou tradíciou nie je všetko, čo vytvorili predchádzajúce generácie, ale každá sociálna skupina si z toho veľkého súboru **vyberá** to, čo jej vyhovuje a čo považuje za svoje dedičstvo. Kultúrna tradícia sa mení a stále nanovo formuje, lebo spoločnosť k nej neustále pridáva nové predmety a zvyky, ktoré sama vytvára. Aj v prípade, ak ľudia odmietajú určitú kultúrnu tradíciu, teda

majú k nej negatívny vzťah, tento vzťah tiež vplýva na ich súčasnosť. Každá sociálna skupina niekedy považuje za svoju kultúrnu tradíciu aj diela od iných sociálnych skupín, pretože **hranice kultúry** nie sú presné.

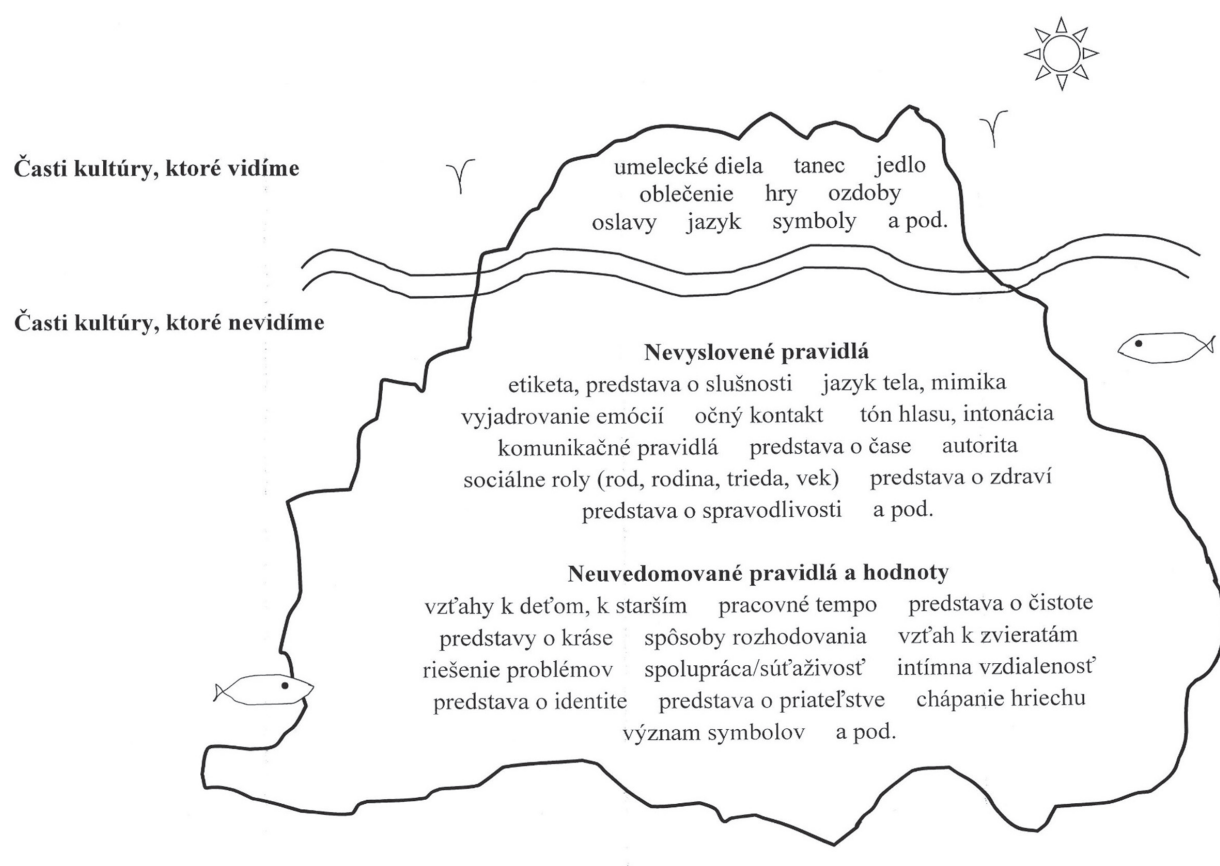
Kultúra **neexistuje izolovane**, ale iba v každodennom kontakte s inými blízkymi i vzdialenými kultúrami. Tak napr. prechádzajú z jazyka do jazyka nové slová, spoločnosť si osvojuje jedlá z inej kultúry, tak sa rozširuje náboženstvo. Každá kultúra obsahuje prvky z inej kultúry, ale buď im dáva nový zmysel, alebo ich premieňa podľa svojich potrieb. Niekedy podnety z okolia menia povahu kultúry, do ktorej prenikli. Tak sa často **pod vonkajším vplyvom** menia aj zásadné **hodnoty** v kultúre.

Hoci pri každodenných kontaktoch prichádzajú kultúry často do konfliktov, tieto vplyvy sú normálnou a každodennou súčasťou tvorby kultúry. Ak sa spoločnosť uzatvára do seba, jej kultúra stagnuje a nerozvíja sa.

Funkcie kultúry

Kultúrne predmety a činnosti využíva človek na **vyjadrenie** svojej psychiky, svojich predstáv o svete, aj ako nástroj komunikácie s inými ľuďmi. Pre skutočné porozumenie druhému človeku je preto nevyhnutné poznať nástroje, ktoré ten človek požíva (napr. význam gesta, nevy povedané kontexty v reči, spôsoby vyjadrenia emócií, symboly).

Kultúra súčasne **zjednocuje** sociálnu skupinu a ukazuje **príslušnosť** človeka k spoločnosti (napr. istý detail na oblečení, používanie symbolov zaraďujú človeka do istej skupiny).



3.2 Kultúra ako ľadovec

Kultúra sa niekedy opisuje ako ľadovec. Táto metafora vychádza z faktu, že ľadové kryhy na mori majú cca 10 % svojej hmoty nad vodou a pod vodou sa nachádza zvyšných cca 90 % hmoty. Ak sa použijú na metaforické označenie kultúry, znamená to, že kultúrne produkty a činnosti, ktoré vidíme okolo seba, sú len malou časťou kultúry. Oveľa viac vecí, činností a hlavne hodnôt či skrytých významov, ktoré existujú v kultúre, si buď **uvedomujeme, ale nevidíme ich**, alebo ich **ani nevidíme, ani si ich nevedomujeme**.

Jednotlivé súčasti kultúry sa môžu v priebehu histórie zviditeľniť, alebo aj schovať pred zrakom ľudí. Nasledujúci obrázok pomocou tejto metafory ukazuje príklady toho, čo zväčša z kultúry **vidíme** a čo si musíme **domýšľať** na základe ľudského správania.

Kultúrny šok

Kultúrny šok je viacrozmerný **emocionálny stav**, ktorý vzniká pri **stretnutí s odlišnou kultúrou**. Prežívajú ho migranti (utečenci, obchodníci, podnikatelia v zahraničí, študenti či turisti), keď sa zrazu ocitnú v prostredí, ktorého charakteristické črty, prejavy, zvyky a hodnoty sú im **cudzie**.

Je to normálny stav konfliktu kultúr.

Prejavy kultúrneho šoku

Prejavuje sa hlavne ako psychický stav a problémy v komunikácii, vo vážnych prípadoch môže prerásť až do psychosomatických príznakov.

Je to hlavne odmietanie niektorých črt neznámej kultúry, ale môže to byť aj počiatočné nadšenie z prejavov neznámej kultúry. Často prichádza aj napríklad strach pred nečistotou, strach z podvodu alebo krádeže, pocit bezmocnosti, dlhé „pohľady do prázdna“, silná túžba po domove, uzatváranie sa do seba a samota, alebo uzatváranie sa do „svojej“ komunity, panika pred drobnými poraneniami, nutkavé správanie voči jedlu a pod.

Priebeh kultúrneho šoku

Kultúrny šok prebieha spravidla v štyroch **fázach**. Niekedy príde hneď po príchode do nového prostredia, inokedy prichádza po krátkom čase, spravidla po niekoľkých dňoch:

a) **Pozitívne prekvapenie**

Niekedy je to až nadšenie z neznámych zvykov a situácií. Predstavujú pre človeka niečo tajomné a zaujímavé. Zvyknú to byť prvé „medové týždne“ po príchode do nového prostredia, keď má človek potešenie z objavovania nových stránok neznámeho sveta. Pri dlhšom pobyte v novom prostredí trvá táto fáza spravidla niekoľko týždňov. Pri krátkodobom pobyte často zostane kultúrny šok v tejto fáze, neprerastie do krízy, pretože sa človek buď vracia domov, alebo pokračuje do iného kultúrneho prostredia, kde prichádza nový kultúrny šok.

b) **Kríza**

Človek sa viac-menej zorientoval v novom svete, a ten mu už neprináša mnoho nového, aspoň tak si to myslí, pretože ešte nezačal prenikať do hlbších rovín nového prostredia. Po určitom čase začínajú byť tieto nové veci a zvyky neprijemné, lebo sa neustále opakujú a človek zisťuje, že hodnoty nového kultúrneho prostredia vlastne protirečia jeho doterajším hodnotovým orientáciám, alebo im jednoducho nerozumie. Nemusi si tento rozpor jasne uvedomovať, môže pociťovať iba neurčité znepokojenie. Začína sa novým zvykom brániť. Záujem o neznáme sa mení na negatívne zážitky z nich.

Narastá frustrácia, pocit beznádeje, strach z budúcnosti. Človek má často pocit, že ho chcú oklamať. Stráca sa predstava, že tento nový život má zmysel. Posilňuje sa snaha obnoviť si pôvodné sociálne väzby, ak sa tieto medzičasom menili. Súčasťou tejto fázy môže byť mentálna (ale aj fyzická) izolácia. Človek radšej zostáva sám, lebo sa s problémami chce vyrovnáť sám a nevidí spôsob, ako by mu mohlo okolie pomôcť, najmä ak sa v novom kultúrnom prostredí ocitol bez blízkych ľudí. Častý je pocit, že človek chce z tohto prostredia odísť, ujsť, niekam sa stratiť, prípadne sa vrátiť domov, ak má kam. Ak to nejde, môže narastať agresia voči okoliu. Táto fáza môže trvať mesiace a v krajných prípadoch sa nemusí nikdy skončiť. Ak sa nové prostredie správa voči človeku priateľsky, môže táto fáza odznievať rýchlejšie.

c) Prispôsobovanie sa

V prípade, ak má človek možnosť poznávať nové kultúrne prostredie a učiť sa, ako funguje, spravidla sa čoskoro začne pozvoľna prispôsobovať. Zisťuje, že určité nové správanie má v novej spoločnosti zmysel, zisťuje, ako je možné riešiť každodenné problémy, ktoré v krízovej fáze narastali. Nezanikajú, ale človek je postupne schopný zvládať väčšie a väčšie ťažkosti. Toto prispôsobovanie môže trvať niekoľko týždňov a aj celé mesiace a môžu sa v ňom opakovať krízové stavy z druhej fázy kultúrneho šoku. Ak je v kultúre veľmi cudzej jeho domácomu prostrediu, prispôsobuje sa jej ťažšie a dlhšie. Ak ide o blízku kultúru, človek sa prispôsobuje ľahšie a rýchlejšie. Prispôsobovaniu veľmi prospieva, ak je obklopený blízkymi ľuďmi.

d) Adaptácia (akulturácia)

Pri dlhodobom pobyte a pri pomoci z okolia sa človek prispôobil životu v novom kultúrnom prostredí a postupne získal rutinné návyky. Zistil, že fungovanie novej kultúry má svoju logiku, i keď protirečí fungovaniu jeho pôvodnej kultúry.

Kompletná asimilácia však prakticky nie je možná. Stupeň adaptácie je veľmi individuálny a adaptácia sa vlastne nikdy nekončí, pretože nové prostredie prichádza stále s novými výzvami. Závisí aj od motivácie človeka zapadnúť do nového prostredia. Efektívna adaptácia formuje u človeka novú identitu, ktorá často neprekryje predošlú, ale vzniká niečo ako dvojvrstvomá identita. Pôvodné predstavy o sebe samom, ktoré si človek priniesol z domáceho prostredia, sa prepájajú s novými na základe toho, ako človek v novej situácii funguje.

Príčiny kultúrneho šoku

Môžu byť rôzne, sú to hlavne tieto:

- **Stres** z nového kultúrneho prostredia. Reakcia môže byť psychická, ale aj fyziologická.
- Fakt, že **človek nerozumie** tomu, čo sa okolo neho deje.
- **Nedostatok informácií** o novom prostredí, stereotypné predstavy a predsudky.
- **Strata vlastnej identity** tým, že sa človek ocitne v úplne novej role, ktorá nezodpovedá jeho doterajšiemu zaradeniu v spoločnosti.
- **Strata intimity** v živote medzi cudzími ľuďmi, nedostatok času a priestoru pre seba samého, osamotenie.
- **Zmena životného rytmu**, pretože sa zmenila každodenná rutina, zrútili sa doterajšie návyky.
- **Hodnotový konflikt**, teda zistenie, že hodnoty nového prostredia sú iné ako hodnoty pôvodného prostredia. Toto zistenie si človek nemusí uvedomovať, ale cíti neurčité znepokojenie.
- **Ťažkosti v komunikácii**, až neschopnosť komunikovať, pretože človek nielenže nepozná jazyk, ale nepozná ani kontexty a zamlčané predpoklady či významy v komunikácii novej kultúry; prípadne neschopnosť ventilovať svoje emócie v novom prostredí.
- **Vykorenenie** z doterajších väzieb, napr. strata blízkych ľudí a rozpad sociálnych vzťahov, neznáme jedlo, nevhodné počasie, neznáma príroda, nedostatočný pocit bezpečia.
- **Malá prispôbivosť** a konzervatizmus človeka.

Riešenie kultúrneho šoku

Prekonávanie kultúrneho šoku je normálnym procesom **adaptácie** človeka na zmeny v živote. V prípade utečencov sa komplikuje tým, že zmena je **radikálna**, väčšinou nevedia, v akej kultúre sa ocitli, často je táto zmena cestou k záchrane vlastného života a nemohli sa na ňu vopred pripraviť. V situácii životného ohrozenia sa kultúrny šok prekonáva ťažko, preto je pocit bezpečia nevyhnutným predpokladom na prekonanie kultúrneho šoku.

Práca s migrantmi v sebe obsahuje aj **medzikultúrne poradenstvo**, teda postupné a nenásilné uvádzanie do kultúrnych zvyklostí nového prostredia. Je dôležité poskytnúť migrantom pomoc v týchto oblastiach:

- Pocit **bezpečia**.
- **Sebareflexia** a uvedomovanie si novej životnej situácie.
- Uvedomenie si vlastnej **hodnotovej** orientácie.
- **Motivácia** integrovať sa v novom prostredí.
- Uvedomovanie si **stereotypov** pri vnímaní sveta, ktoré si migrant priniesol z domáceho prostredia.
- **Podpora** z okolia, formovanie nových sociálnych väzieb.
- Prehľbovanie schopnosti **zvládať stres**. Pomoc pri ventilovaní stresových situácií.
- Podpora schopnosti **mierového riešenia** drobných každodenných **konfliktov**.
- **Dodržiavanie** pravidelného denného **rytmu**.
- Zapájanie sa do **koľektívnych aktivít**, v ktorých si človek osvojuje spôsoby komunikácie a spoznáva zvyky novej kultúry.

3.3 Kultúrna identita

Identita je **súhrn osobných a kultúrnych zvláštností človeka**, ktoré si tento človek **uvedomuje** a považuje ich **za svoje**. Je to na jednej strane sebauvedomenie samého seba, na druhej strane uvedomenie si svojej príslušnosti k určitej kultúre.

Identitu je možné chápať rôznymi spôsobmi:

- Ako niečo základné v človeku, ako nemennú **podstatu** človeka. Človek vtedy pociťuje svoju identitu ako nemennú a ťažko ju mení v nových podmienkach.
- Ako **individuálne charakteristiky** človeka v rámci nejakej spoločnosti. Kultúrna identita je potom súborom kultúrnych zvláštností, zvykov a správania sa. Na upevňovanie či zmeny kultúrnej identity vtedy prispieva sebareflexia a schopnosť vnímať si svoje premeny v novom prostredí.
- Ako neustály **proces vývoja** človeka, ktorý si udržiava svoju identitu v interakcii s inými ľuďmi. Kultúrna identita je potom procesom osvojovania si určitej kultúry, prípadne jej zmenou. Takéto vnímanie prispieva k motivácii pre integráciu v novom prostredí.
- Ako **nestabilnú a rôznorodú** podstatu človeka. Kultúrna identita je potom neustálou tvorbou vlastných kultúrnych zvykov. V takom prípade si ju človek môže aj vedome formovať.

Identita a kultúrna identita je vždy výsledkom toho, **ako sa človek identifikuje sám so sebou a s určitou kultúrou** vo svojom živote a vo svojej interakcii s inými ľuďmi. Táto identifikácia sa nikdy nekončí. Človek sa v tomto procese snaží porozumieť sebe samému, nájsť svoje miesto v spoločnosti a prakticky v spoločnosti fungovať. Identita je základom pre pocit príslušnosti k určitej spoločnosti.

Každý človek má **viacero** identít aj **kultúrnych identít**, napr. vrstva osobnej identity manžela, zamestnanca, vodcu skupiny a pod. Z pohľadu kultúrnej identity sa vrstvia napr. viera v istého Boha, istý spôsob obliekania, predstava o vlastnom výzore a obliekaní a pod.

Funkcie kultúrnej identity

Identita aj kultúrna identita vzniká:

- Z potreby určiť a vymedziť si svoju podstatu, pretože človek sa stále mení a potrebuje mať **pocit kontinuity** vo svojom živote.
- Z potreby **hľadania koreňov** svojho života, o ktoré by sa mohol opierať.
- Z potreby **patriť do** určitej ľudskej **spoločnosti**, takže človek hľadá spoločnú kultúru.

Kultúrna identita je teda procesom, v ktorom si človek prijíma určitú kultúru za svoju vlastnú. Získava tým:

- Prostriedky na **vyjadrovanie** svojej psychiky. Kultúrne predmety, činnosti aj hodnoty využíva na to, aby mohol komunikovať s druhými ľuďmi. Osvojenie si spoločnej kultúry uľahčuje komunikáciu.
- Jasné **ukotvenie** v sociálnej skupine a **odlíšenie** sa od príslušníkov inej sociálnej skupiny. Prijatie spoločnej kultúry umožňuje efektívnu spoluprácu v rámci skupiny.
- Získava aj **nástroj na sebazáchovu** a udržanie vlastného psychického zdravia. Preto človek pociťuje narušenie alebo ohrozenie svojej kultúrnej identity dosť intenzívne. Podobné narušenia sú zdrojom stresu.

Kultúrna identita je zároveň výsledkom **sebaidentifikácie** človeka, teda emocionálnym a viac alebo menej racionálnym uvedomovaním si, kam človek patrí. Ukazuje človeku, aké hodnoty sú mu vlastné, pomáha mu nachádzať ľudí s podobným zameraním.

Prejavy kultúrnej identity sú také isté ako všetky prejavy kultúry, do ktorej človek patrí –, využívanie určitých predmetov, rôzne činnosti, zvyky a správanie, schopnosť človeka porozumieť nevypovedaným súvislostiam v komunikácii a pod.

3.4 Konflikty medzi kultúrami

Človek pre svoj každodenný život potrebuje patriť k určitej kultúre ako emocionálny základ **sebaistoty**, preto pociťuje ako **ohrozenie** stretnutie s inou kultúrou, ktorej nerozumie. Nová kultúra ohrozuje stereotypné a zaužívané vzorce správania, prináša nové výzvy, s ktorými sa človek musí vyrovnávať. Platí to najmä v prípade utečencov, ktorí sa neočakávane ocitnú v inej kultúre a súčasne stratili pevné sociálne i kultúrne zázemie z domova. Konfliktom medzi kultúrami sa **nedá vyhnúť**, preto sa nedá vyhnúť ani pocitom ohrozenia vlastnej kultúrnej identity v prípade migrácie.

Konflikty medzi príslušníkmi odlišných kultúr majú mnoho **príčin**, napr.:

- Rozdielna **výchova** doma alebo v škole.
- Odlišný sociálny **status** a odlišný životný **štýl**.
- Štruktúra **rodín**, z ktorých ľudia pochádzajú.
- Nedostatok **kontaktov** s odlišnými ľuďmi.
- Neznalosť **jazyka**.
- Emocionálna a myšlienková **nezrelosť** alebo **strnulosť**, nedostatok sebareflexie.
- Neschopnosť porozumieť nevysloveným posolstvám v **komunikácii**.
- Vplyv masových **médií** a sociálnych sietí.
- Osobné **ašpirácie** a životné ciele.
- Pocit **neistoty** a strach z neznámeho.
- Ďalšie.

Na väčšine konfliktov medzi kultúrami sa podieľajú viaceré z týchto príčin.

Pre migrantov je dôležité, aby novú situáciu spočiatku **emocionálne prijali**, neskôr aj **racionálnejšie pochopili**. Je dôležité, aby nepociťovali mocenské **násilie** zo strany novej kultúry, aby mohli hľadať svoje miesto v novej kultúre s pocitom **bezpečia** a aby dostávali **pomoc** od ľudí z novej kultúry.

Je dôležité, aby odlišovali **vonkajšie prejavy** medzikultúrnych konfliktov od ich hlbšieho základu. Hľadanie hodnôt, ktoré sú v pozadí konfliktu, pomôžu odstrániť nedorozumenie v komunikácii a uľahčia cestu k riešeniu – nebude sa tak riešiť iba vonkajšia stránka konfliktu (napr. iný spôsob slávania sviatku), ale riešenie sa zameria na hodnotové súvislosti (napr. na náboženskú toleranciu, ak ide o vyznávačov odlišných náboženstiev).

Riešenie medzikultúrnych konfliktov môže mať rôzne formy. Hlavné z nich sú:

- **Explicitné riešenie.** Konflikt sa presne pomenuje, konštatujú sa rozporné body a hľadajú sa kompromisy na ich spoluprácu. Toto riešenie je možné využiť vtedy, ak obidve strany považujú konflikt za niečo pozitívne pre svoj rozvoj.
- **Nepriame riešenie.** Môže to byť pokus o postupné upokojenie situácie. Jednou z možností je, že čakáme, až konflikt stratí svoju horúcu podobu a rozporné strany naň v podstate zabudnú. Nie je to efektívne riešenie, lebo konflikt sa môže vrátiť. Efektívnejším je hľadanie tretej strany, ktorá môže pôsobiť ako mediátor v nachádzaní kompromisného riešenia. Je možné ho využiť vtedy, ak obidve strany nie sú zvyknuté na vyostrené konflikty a snažia sa im skôr vyhýbať.
- **Vysoko emocionálne riešenie.** Obidve strany jasne vyjadria svoje emócie a svoje vnímanie situácie. Nejde o presné pomenovanie konfliktu a jeho analýzu, ale o vyjadrenie pocitov zúčastnených strán. Otvoreným vyjadrením a zverejnením emócií sa tieto oslabia a otvorí sa cesta na pokojnú diskusiu. Úprimnosť v zverejnení emócií zároveň zväčšuje vzájomnú dôveru. Obidve strany tým aj jasne vyjadria svoju ochotu riešiť konflikt.
- **Pokojné riešenie.** Zúčastnené strany sa snažia potlačiť svoje emócie a v rámci „slušného“ rozhovoru hľadajú pokojné riešenie. Existuje tu riziko, že emócie môžu kedykoľvek znovu vybuchnúť, avšak zároveň je možné využiť nástroje diplomatického vyjednávania.

Vo všetkých formách riešenia treba rátať so silnou úlohou nevedomého správania, keď si človek buď neuvedomuje, ako sa správa, alebo si neuvedomuje, z čoho jeho správanie vyviera. Preto nedokáže svoje správanie ani kontrolovať. Také správanie (hodnoty, postoje a pod.) výrazne sťažuje riešenie konfliktov medzi kultúrami.

Schopnosti pre porozumenie medzi kultúrami

Ak vznikne alebo hrozí konflikt medzi príslušníkmi rôznych kultúr, je potrebné rozvíjať nasledovné schopnosti (kompetencie pre komunikáciu medzi kultúrami), ktoré pomáhajú porozumeniu a integrácii do kultúry v novom prostredí:

- **Správanie** – otvorenosť voči odlišnej komunikácii, schopnosť tvoriť kompromisy, schopnosť spolupracovať.
- **Zručnosti a poznanie** – informácie o druhých ľuďoch, schopnosť porovnávať ich bez predsudkov so svojimi skúsenosťami, uvedomovanie si svojich predsudkov a stereotypov, schopnosť kriticky vnímať druhých i samého seba.
- **Postoje** – empatia, rešpekt voči druhým ľuďom, akceptovanie odlišnej identity, flexibilita, pozitívne myslenie, otvorenosť voči spolupráci.

Všetky sú, samozrejme, veľmi individuálne a pre úspešnú integráciu si ich ľudia musia osvojiť a rozvíjať **podľa svojich individuálnych potrieb**.

Spravidla sa **ľahšie** do novej kultúry **integrujú** migranti prichádzajúci z **príbuznej, alebo aspoň menej vzdialenej kultúry** (porov. príbeh Svitlany). Majú určité návyky, ktoré zodpovedajú danej civilizačnej úrovni. Ak sú ich životné skúsenosti dostatočne blízke novej kultúre, migranti spravidla aj ľahšie nájdu pozitívnu motiváciu pre integráciu, rýchlejšie chápajú novú kultúru a rýchlejšie prijímajú jej hodnoty.

Spravidla sa **ťažšie** do novej kultúry **integrujú** migranti (a najmä utečenci) prichádzajúci **zo vzdialených kultúr**, z iných kultúrnych okruhov alebo z inej civilizačnej úrovne (porov. príbeh Ayany). Hodnoty, správanie aj symboly novej kultúry sú im také vzdialené, že im vôbec nerozumejú, mnohokrát vôbec netušia, ako sa v nej správať. Ich návyky z domu niekedy priamo odporujú novým skúsenostiam (porov. vzťah k práci u Ngone). Niekedy však dobré sociálne zázemie a silná osobná motivácia môžu celý proces veľmi uľahčiť aj v takomto prípade (porov. príbeh Wang Liho).

Rozdiely môžu byť aj v **oblastiach kultúry**, ktoré si migranti a utečenci osvojujú. Niektoré si osvojujú ľahšie (porov. príbeh Abdula a jeho viera v Boha), niektoré si môžu osvojovať ťažšie (napr. vnímanie rozdielov medzi ľuďmi u malej Alyn).

3.5 Formy integrácie

Na formu integrácie migrantov a utečencov vplýva veľa faktorov:

Zo strany **prijímajúcej krajiny** je to kultúra tejto krajiny, jej sociálne a ekonomické podmienky, atmosféra v spoločnosti a, samozrejme, politické opatrenia a zákonodarstvo.

Na strane **utečencov a migrantov** je to hlavne ich predchádzajúca životná skúsenosť, ich identita, kultúra, z ktorej prichádzajú, ich životné ciele a aspirácie, mnohokrát aj náhoda, v ktorej krajine sa ocitli.

Integrácia je nikdy sa nekončiaci proces a jej formy sa môžu rýchlo meniť. Vo svete existuje niekoľko hlavných foriem:

- **Asimilácia** v dvoch podobách. Môže byť **takmer úplná**, keď si migranti prakticky naplno osvojujú kultúru prijímajúcej krajiny a identifikujú sa s ňou. Alebo môže byť **čiastočná**, keď si migranti osvojujú iba niektoré zložky alebo hodnoty kultúry prijímajúcej krajiny.
- **Separácia**, ktorá je negatívnou integráciou. Migranti zostávajú žiť v prijímajúcej krajine, ale odmietajú jej kultúru, niekedy aj jej právny systém. Jej hraničnou podobou je segregácia a vznik geta. Môže mať podobu aj **mnohokultúrnej** separácie, keď vedľa dominantnej domácej kultúry existujú viaceré migrantské spoločenstvá. Niektoré z nich akceptujú kultúru prijímajúcej krajiny, niektoré z nich ju odmietajú.
- **Marginalizácia**, keď sú migranti odsunutí na okraj spoločnosti. Už nie sú obyčajnou minoritou, ale uzavretým spoločenstvom, ktoré má obmedzený prístup k výhodám prijímajúcej krajiny.
- **Viacnásobná identita**, keď si migranti ponechávajú svoju identitu prinesenú z domova, ale tú prekrýva identita príslušnosti k prijímajúcej krajine.
- Tzv. **taviaci kotol**, keď z kultúry migrantov a domácej kultúry vzniká postupným miešaním nová kvalita a nová kultúra. Rozvíja sa hlavne vtedy, ak sú počty migrantov porovnateľné s počtami obyvateľov prijímajúcej krajiny, takže žiadna kultúra nemôže prevážiť (ak domáca kultúra nemá dostatočnú politickú moc, aby proces zvrátila).

Žiadna z týchto typických podôb neexistuje v čistej podobe, často sa menia a v rôznych krajinách sa miešajú znaky viacerých foriem integrácie.

4 Hlavné opatrenia

4.1 Súhrn odporúčaní

Uvádžame tu **súhrn základných odporúčaní**, ktoré môžu podporovať lepšiu orientáciu utečencov v novej kultúre a pomáhajú ich lepšej integrácii do novej kultúry.

V pozadí všetkého musí byť pocit **bezpečia**. Bez neho prebehne integrácia veľmi ťažko.

Na báze pocitu bezpečia je dôležitá kombinácia rôznych typov opatrení:

1. Podpora **sebauvedomenia**.
2. Podpora pozorného **vnímania** okolia.
3. Podpora aktívnej **činnosti** v novom prostredí.
4. Podpora **spolupráce**.

1. Podpora sebauvedomenia

- **Rešpektovať hodnotové** nastavenie utečenca/utečenky. Ak je v príkrom rozpore s hodnotami v novom prostredí, sú tri možnosti: a) Ukazovať výhody nového prostredia. b) Podporovať tie hodnoty utečencov, ktoré sú v súlade s nastavením nového prostredia. c) Ukazovať rozpory pôvodného nastavenia so zákonmi platnými v novom prostredí.
- **Viesť k sebareflexii**, k uvedomovaniu si svojej identity a jej rôznych vrstiev.
- **Neodmietat' kultúrnu identitu** utečenca/utečenky, ak neodporuje právnemu systému prijímajúcej krajiny.
- **Klást' kontrolné otázky**, či sme dobre porozumeli komunikácii utečenca/utečenky.
- **Nehodnotiť doterajší život**, ale ukazovať rozdiely medzi predošlými a súčasnými možnosťami.
- Podporovať **zmysel pre humor**.
- Neodmietat' **nostalgiu**.
- Deťom **rozprávať príbehy** a rozprávky charakteristické pre nové prostredie.
- **Komunikovať explicitne**, nerozprávať v inotajoch.
- Nájsť **sprevádzajúcu osobu**, ktorá bude dodávať pocit istoty (rovesník, ktorý utečencovi/utečenke rozumie, dôveryhodná osoba spomedzi domácich, ale môže to byť aj osoba spomedzi utečencov/migrantov, ktorá má v skupine dôveru a pod.).

2. Podpora pozorného vnímania okolia

- **Motivovať** utečencov **k snahe pochopiť** nové prostredie a nové kultúrne zvyky.
- **Podporovať dôveru** v nové prostredie.
- Poskytovať **dostatok informácií** o novej situácii.
- **Vysvetľovať zvláštnosti** kultúry a správania ľudí v novom prostredí. Prezentovať kultúrne reálie. Ukazovať vzťah medzi vonkajšími prejavmi ľudí a hodnotami, ktoré sú pravdepodobne v pozadí ich správania.
- **Upozorňovať** na odlišné **spôsoby a stratégie komunikácie**, na rozličné významy gest, slov, intonácie, mimiky.
- **Upozorňovať na predsudky** a neadekvátne zovšeobecnenia.
- Do každodenného života začleniť **kultúrnu ponuku**. Usporiadovať jednoduché exkurzie do okolia.
- Učiť **základy domáceho jazyka**.

3. Podpora aktívnej činnosti

- Podporovať **stanovovanie si cieľov** do budúcnosti.
- Motivovať **k snahe zapájať sa** do rôznych činností.
- Deti viesť ku **kolektívnym hrám**.
- Podporovať **záujem dieťaťa o svet naokolo**.
- Precvičovať **základné zručnosti** pre pohyb v novom kultúrnom prostredí.

4. Podpora spolupráce

- **Vtáňovať** utečenca/utečenku do rôznych situácií, kde sa musí aktívne prejaviť.
- **Podporovať komunikáciu** s okolím.
- **Vyvolávať situácie**, kde je spolupráca nevyhnutná.
- **Ponúkať jednoduché ciele** v každodennom živote, ktorých dosiahnutie nie je veľmi zložitú, a postupne zvyšovať náročnosť cieľov.

5 Literatúra

Výber z literatúry, ktorá pomáha lepšie sa orientovať v problematike kultúry a v problematike správania, ktoré kultúra ovplyvňuje. Tento výber ponúka aj ďalšie podklady na prácu s utečencami a migrantmi, ako aj aktivity na prácu s utečencami a deťmi migrantov. Sú tu populárnejšie písané aj praktickejšie orientované pramene.

- ABSETZ, B.: *In Other Words. Being Yourself in Another Language*. Dark: Distis-KVS-PRO GRO, 1997. ISBN 952-5108-03-1.
- BAUBÖCK, E., TRIPKOVIC, M.: *The Integration of Migrants and Refugees*. European University Institute, 2017. ISBN 978-92-9084-460-0.
- COHEN, R.: *Sťahovanie ľudstva od praveku po súčasnosť*. Bratislava: Ikar, 2020. ISBN 978-80-551-7483-9.
- Cultural Integration of Immigrants in Europe*. I. Algan, A. Bisin, A. Manning, Th. Verdier (eds.) Oxford: Oxford University Press, 2012. ISBN 978-0-19-966009-4.
- DOMOSŁAWSKI, A.: *Vylúčení*. Žilina: Absynt, 2018. ISBN 978-80-82030-14-6.
- FREIRE, P.: *Pedagogy of the Opressed*. New York: Continuum Publishing Company, 1997. SBN 0-8264-0611-4.
- GALLOVÁ KRIGLEROVÁ, E., KADLEČÍKOVÁ, J., HOLKA CHUDŽÍKOVÁ, A., PÍŠOVÁ, M.: *Slovensko a migrácia. Hľadanie ciest k spolužitiu*. Bratislava: Centrum pre výskum etnicity a kultúry, 2021. ISBN 978-80-974131-0-1.
- GALLOVÁ KRIGLEROVÁ, E., KADLEČÍKOVÁ, J., LAJČÁKOVÁ, J.: *Nový pohľad na staré problémy. Multikulturalizmus a kultúrna integrácia migrantov na Slovensku*. Bratislava: Centrum pre výskum etnicity a kultúry, 2009. ISBN 978-80-970267-8-3.
- Good Practice Guide on the Integration of Refugees in the European Union. Community and Culture*. Mesthenos, E., Charapi, A. (eds.) Atény: Greek Council for Refugees. Online: https://ec.europa.eu/migrant-integration/sites/default/files/2009-08/docl_9264_261826540.pdf
- Intercultural Learning T-kit*. Strasbourg: Council of Europe, 2003. ISBN 92-871-5364-7
- Interculturalism at the Crossroads. Comparative Perspectives on Concepts, Policies and Practices*. F. Mansouri (ed.). Paríž: UNESCO, 2017. ISBN 978-92-3-100218-2.
- In From The Margins. A contribution to the debate on Culture and Development in Europe*. Council of Europe, CC-CULT (96)7, 1996.
- JOVANKOVIČ, S., SOMOROVÁ, R., NOGOVÁ, A., JANASOVÁ, Z., MANICOVÁ, E., FERLIKOVÁ, K., CANGÁR, J.: *Kurikulum slovenských reálií pre deti cudzincov v Slovenskej republike – stredná úroveň*. Bratislava: Štátny pedagogický ústav, 2008. ISBN 978-80-89225-45-3.
- KOLEKTÍV: *Skúsenosti v oblasti sociálnej práce v azylových zariadeniach*. Bratislava: Migračný úrad Ministerstva vnútra SR, 2020 (bez ISBN).
- MACHOTKA, O.: *The Unconscious in Social Relations*. New York: Philosophical Library, 1964.
- MARFLEET, PH.: *Refugees in Global Era*. New York: Pallgrave MacMillan, 2006. ISBN 978-0-3337-7784-8.
- MARINOVÁ, K., FAJNOROVÁ, K., KRAJČOVÁ, D.: *Uletenci. Komiksové príbehy utečencov*. Bratislava: Liga za ľudské práva, 2018. ISBN 978-80-972187-4-4.
- MCGREGOR, A., RAGAB, N.: *The role of Culture and the Arts in the Integration of Refugees and Migrants*. European Commission, 2015.
- Migrácia ako emócia*. P. Dráľ (ed.). Bratislava: Nadácia Milana Šimečku, 2009. ISBN 978-80-89008-34-6.
- MEYER, E.: *The Culture Map. Decoding how people think, lead, and get things done across cultures*. New York: Public Affairs, 2022. ISBN 978-1-61039-276-1.
- MISTRÍK, E.: Kultúrny šok v rozvojovej pomoci. In: *Globálne rozvojové vzdelávanie*. J. Lysý (ed.). Bratislava: Album, 2007, s. 64-80.
- MISTRÍK, E. A KOL.: *Kultúra a multikultúrna výchova. Culture and Multicultural Education*. Bratislava: Iris, 1999. ISBN 80-88778-81-6.

- MITTELMANNOVÁ, M., VOLANSKÁ, M., TUŽINSKÁ, H.: *Výbrané práva cudzincov na území SR a kultúrna rozmanitosť*. Bratislava: Stimul, 2009. ISBN 978-80-89236-76-3. Online: http://www.old.hrl.sk/sites/default/files/publications/prava_cudzincov_a_kulturalna_rozmanitosť.pdf
- MORGENSTERNOVÁ, M., ŠULOVÁ, L. A KOL.: *Interkulturní psychologie. Rozvoj interkulturní senzitivity*. Praha: Karlova univerzita, 2007. ISBN 978-80-246-1361-1.
- OBERT, K.: Cultural Shock. Adjustment to New Cultural Environment. In: *Practical Anthropology*, Vol. 7, 1960, 177-182. Online: http://culturaladjustment.weebly.com/uploads/7/5/4/8/7548819/culture_shock_oberg.pdf
- Our Creative Diversity. Report of the World Commission on Culture and Development*. J. P. de Cuéllar (ed.). Paríž: UNESCO, 0996. ISBN 92-3-103282-8.
- S každým dieťaťom sa ráta*. Bratislava: UNICEF, 2003. ISBN 80-88788-03-X.
- Susedia: zvnútra zvonka*. H. Tužinská (ed.). Bratislava: Nadácia Milana Šimečku, 2011. ISBN 978-80-89008-36-0.
- Uncertain Pathways*. UNICEF, 2021.
- Vzdelávanie detí cudzincov na Slovensku. Potreby a riešenia*. Gažovičová, T. (ed.). Bratislava: Centrum pre výskum etnicity a kultúry, Nadácia Milana Šimečku, 2011. ISBN 978-80-89008-35-3.
- Vzdelávanie detí cudzincov na Slovensku. Príklady dobrej praxe*. P. Dráľ (ed.). Bratislava: Centrum pre výskum etnicity a kultúry, Nadácia Milana Šimečku, 2011. ISBN 978-80-89008-37-7.
- White Paper on Intercultural Dialogue*. CM(2008)30 final. 118th Session of the Committee of Ministers (7 May 2008). Štrasburg: Rada Európy, 2008.

Zdroje na internete (v r. 2023):

- Cultural Orientation Resource Exchange. Online: <https://coresourceexchange.org/>
- Človek v ohrození, n. o. (People in Peril Association). Online: <https://clovekvohrozeni.sk/> <https://reliefweb.int/organization/pipa>
- European Council on Refugees and Exiles: <http://www.ecre.org/>
- European Resettlement Network: <http://resettlement.eu>
- European Union Agency for Asylum. Online: <https://euaa.europa.eu/>
- European Website on Integration. European Commission. Online: https://ec.europa.eu/migrant-integration/home_en
- Festival fjúžn. Online: <https://fjuzn.sk/>
- Human Rights League, Liga za ľudské práva. Online: <https://www.hrl.sk/sk>
- Immigration Policy Lab. Online: <https://immigrationlab.org/>
- International Organization for Migration. Online: <https://www.iom.int/>
- International Rescue Committee. Online: <https://www.rescue.org/>
- Kto pomôže Ukrajine. Online: <https://ktopomozeukrajine.sk/>
- Mareena. Online: <https://mareena.sk/>
- Marginal, o. z. Online: <https://marginal.sk/>
- Medzinárodná organizácia pre migráciu – Slovensko. Online: <https://iom.sk/sk/>
- Migračný úrad Ministerstva vnútra Slovenskej republiky. Online: <https://www.minv.sk/?migracny-urad-mv-sr>
- Projekt Kapacity. Online: <https://www.kapacity.sk/>
- Refugees International. Online: <https://www.refugeesinternational.org/>
- Slovenská humanitná rada. Online: <https://www.shr.sk/>
- Slovenská katolícka charita. Online: <https://www.charita.sk/>
- The Rights and Opportunities Foundation. Online: <https://www.migrantchildstorytelling.org/>
- The United Nations Refugee Agency. Online: <https://www.unhcr.org/>
- The United Nations Refugee Agency – Slovensko. Online: <https://www.unhcr.org/sk/>
- UNICEF. Online: <https://www.unicef.org>
- UNICEF Slovensko. Online: <https://www.unicef.sk>

Erich Mistrik

PRÍRUČKA PRE KULTÚRNU ORIENTÁCIU: PRI PRÁCI S UTEČENCAMI

Vydala Univerzita Komenského v Bratislave, 2024

Redakcia: Mgr. Denisa Marinkovičová

Technická redakcia, návrh obálky: Marián Sekela

Rozsah 56 strán, 4,77 AH, prvé vydanie,
vytlačilo Polygrafické stredisko Univerzity Komenského v Bratislave

ISBN 978-80-223-5790-6 (tlač)

ISBN 978-80-223-5790-6



9 788022 357906