A9: ŽIVOTNÉ POLE

Materiál pre poradcu

## CIEĽ A ZÁKLADNÉ CHARAKTERISTIKY

|  |
| --- |
| Zmapovať najužšie sociálne väzby UoZ. Zamyslieť sa nad vzťahmi s najbližšími osobami UoZ a identifikovať osoby alebo vzťahy, ktoré komplikujú alebo uľahčujú nájdenie zamestnania.  **Cieľová skupina**: Dlhodobo nezamestnaní uchádzači o zamestnanie, uchádzači o zamestnanie so zníženou mierou motivácie  **Dĺžka aktivity:**60 minút  **Forma:** individuálna, možnosť používania v skupine |

## TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ

|  |  |
| --- | --- |
|  | Súčasťou procesu profesijného poradenstva je tiež identifikácia prekážok brániacich pracovnému uplatneniu. Tie sa môžu nachádzať v rôznych oblastiach, napríklad vo vzdelaní UoZ, v oblasti pracovnej praxe, v oblasti zdravotného stavu UoZ apod. Jednou z oblastí, kde sa tieto prekážky často objavujú, je rodinné zázemie UoZ a najužšie sociálne väzby.  Táto technika pomáha poradcovi aj UoZ zmapovať tieto sociálne väzby, zamyslieť sa nad vzťahmi s členmi rodiny, s priateľmi a ďalšími dôležitými osobami. Vďaka technike sa dá prísť na zaujímavé skutočnosti, ktoré môžu pomôcť pri odstránení prekážok brániacich pracovnému uplatneniu.  Zdroj: Metodika kariérového poradenství pro dlouhodobě nezaměstnané, <http://www.pracovninavyky.cz/downloads/PORADENSTVI%20web.pdf>  Zdroj pracovného materiálu: Blob Tree (P. Wilson) |

## POSTUP

|  |
| --- |
| Túto metódu je možné použiť rôznymi spôsobmi, uvádzame postup bez nutnosti využiť príslušný pracovný materiál. Alternatívne možnosti využitia s pracovným materiálom sú tiež uvedené.   1. Poradca najprv predloží UoZ čistý list papiera a požiada ho, aby do stredu nakreslil krúžok s označením JA. Tento krúžok bude predstavovať osobu UoZ. Ďalej ho vyzve, aby si predstavil, že list papieru je jeho život, jeho okolie a pokúsil sa doň zakresliť dôležité osoby, ktoré sa v jeho súčasnom živote vyskytujú a významne ho ovplyvňujú. Môže to byť rodina, priatelia, niekto blízky alebo ktokoľvek, koho UoZ vníma ako dôležitého alebo kto bezprostredne ovplyvňuje jeho chovanie a myslenie. Každého takého človeka opäť znázorní krúžkom, do ktorého stredu uvedie, o koho ide. Rozmiestnenie jednotlivých osôb ponechá poradca na UoZ, neovplyvňuje ho a neradí mu. Prípadné otázky však samozrejme zodpovie. Na vytvorenie, poradca poskytne UoZ dostatok času. Počas tvorenia životného poľa je vhodné, aby si poradca UoZ pozorne všímal, prípadne si robil vlastné poznámky, napr. v akom poradí si UoZ zakresľuje jednotlivé osoby, či u niektorých osôb váhal alebo naopak - zakresľoval osoby s istotou a rýchlo. 2. Pri zostavovaní životného poľa sa poradca zameria aj na ďalšie aspekty:    * Poradie, v akom zakresľuje jednotlivé osoby. Tie osoby, ktoré zakreslí najskôr, majú v jeho živote veľký význam. Nimi je najviac negatívne alebo pozitívne ovplyvňovaný.    * Rozmiestnenie jednotlivých osôb v priestore a vzdialenosti od jeho osoby. Osoby zakreslené bližšie k nemu sú preňho dôležité. S tými, ktorých UoZ umiestnil vo väčšej vzdialenosti, nemá ideálne vzťahy a môžu byť preňho zdrojom negatívnych emócií. Osoby uvedené nad ním predstavujú pre UoZ autoritu, určitý vzor.    * Veľkosť krúžku spravidla svedčí o miere rešpektu voči danej osobe. Čím väčší je krúžok, tým väčší význam má pre UoZ uvedená osoba alebo k nej má väčší rešpekt. 3. Keď je UoZ hotový, spoločne s poradcom hovorí o životnom poli. Najskôr popíše svoj výtvor a jeho jednotlivé prvky. Potom na základe otázok poradcu idú viac do hĺbky alebo je UoZ otázkami podnecovaný k zamysleniu sa, k nájdeniu nových súvislostí, k inému pohľadu na znázornené skutočnosti.   Tu sa už priebeh u jednotlivých UoZ líši v závislosti na skutočnostiach, ktoré sa objavia. Niekedy technika ukáže, že UoZ má dobré rodinné zázemie, dostatočnú podporu od priateľov a okolia. Inokedy sa objavia osoby alebo vzťahy, ktoré UoZ bránia v nájdení zamestnania, majú negatívny vplyv na jeho život. UoZ sa na základe objavených skutočností môže rozhodnúť pre zmenu a poradca mu pri jej uskutočnení môže byť nápomocný. Pri rozbore životného poľa používa poradca vhodné otázky:   * + Ako sa vám na technike pracovalo?   + Ako ľahké alebo náročné to pre vás bolo?   + Popíšte mi, prosím, svoje životné pole.   + Koho predstavujú jednotlivé krúžky?   + Ako ste so svojím životným poľom spokojný?   + Čo vás prekvapilo?   + Objavili ste niečo zaujímavé?   + Kto má pre vás najväčší význam?   + Kto má na vás najväčší vplyv?   + Koho máte najradšej?   + Kto na vás často pôsobí negatívne?   + Čo vám k tomu ešte napadá?   + Čo mi viete povedať o vašom bratovi?   + Kde teraz býva váš brat?   + Čo robí vaša matka?   + Aký je váš brat/kamarát?   + S kým trávite najviac času?   + S kým si najviac rozumiete?   + Ku komu si chodíte po radu/pomoc/podporu?   + Na koho sa obraciate, keď...?   + Kto vám vie dobre poradiť?   + Na koho sa môžete najviac spoľahnúť?   + Priali by ste si do budúcna nejaké zmeny?   + Dali by sa tieto zmeny znázorniť do životného poľa?   + Čo pozitívneho by vám táto zmena priniesla do života?   + Čo by takej zmene asi stálo v ceste?   + Ako a kedy by sa taká zmena dala urobiť?   + Prichádzajú Vám na um nejaké situácie z minulosti, v ktorých som potreboval podporu a aj som ju dostal?   + Ako by ste mohli posilniť moju sociálnu sieť, aby ste našli potrebnú podporu vo Vašej súčasnej situácii? * Alternatívny postup v prípade skupinového použitia:   1. Poradca s účastníkmi diskutuje na tému sociálnej podpory: „Všetci potrebujeme mať vzťah k rozličným ľuďom, od ktorých môžeme v núdzi očakávať oporu a praktickú pomoc, od ktorých dostávame spätnú väzbu, a s ktorými sa delíme o naše hodnoty. V ideálnom prípade patríme do viacerých podporujúcich skupín: doma, v rodine, v susedstve, v obci, na pracovisku, v kluboch práce a na miestach, kde sa rekreujeme. Ľudia, ktorí sú okolo nás, nás môžu podporovať každý svojím spôsobom. Pre obdobie nezamestnanosti je preto dôležitá vlastná aktivita pri nadväzovaní a udržiavaní kontaktov s ľuďmi. Ale aj my sme dôležití pre iných ľudí. Systémy podpory fungujú len na základe vzájomného dávania a brania.“   2. Účastníci si napíšu na pripravené samolepky alebo štvorčeky papiera mená osôb alebo skupín osôb, ktoré sú pre nich v ich sociálnom prostredí dôležité: rodinný príslušníci, priatelia, známi, susedia, kolektívy, v ktorých sa učia alebo trávia voľný čas a pod.   3. Do stredu veľkého papiera A3 si účastníci nakreslia symbol vlastnej osoby.   4. Úlohou účastníkov je umiestniť okolo symbolu pripravené samolepky s menami v takej vzdialenosti, ktorá zodpovedá ich citovému vzťahu k daným osobám. Vzdialenosť od symbolu môžu vyznačiť graficky aj s farebným rozlíšením, podľa vlastného výberu (Zdroj: Manuál K.A.B.A.). * Alternatívny postup pre popísanie životného poľa s využitím pracovného materiálu:   1. Poradca ukáže uchádzačovi o zamestnanie pracovný materiál a vyzve ho, aby si pozrel postavičky a farebne vymaľoval tú (prípadne do nej napísal perom svoje meno), ktorá najviac zodpovedá jeho súčasnej situácii (prípadne emocionálnemu rozpoloženiu).   2. Následne vyberá ďalšie dôležité osoby vo svojom sociálnom okolí a priraďuje im jednotlivé postavičky z obrázku. Postavičky môže vyfarbovať rôznymi farbami a poradca sa pýta na prípadné dôvody využitia týchto farieb (napr. čierna môže znamenať zlý vzťah a pod.) * Pracovný materiál je možné využiť aj inými spôsobmi pri skupinových aktivitách, napríklad pre uvoľnenie atmosféry a identifikáciu emocionálneho rozpoloženia účastníkov vo fáze vzájomného zoznamovania sa:   + Poradca rozdá pracovný materiál a vyzve účastníkov, aby vymaľovali postavičku, ktorá najlepšie zodpovedá ich momentálnym pocitom.   + Každý účastník predstaví svoj obrázok a vysvetlí, prečo si vybral túto postavičku.   + Na záver skupinového stretnutia (napr. v rámci zhodnotenia prínosov) môže poradca účastníkov vyzvať, aby opäť vybrali postavičku, ktorá môže byť rovnaká, alebo tá istá, ako na úvod. Následne účastníci vysvetľujú dôvody, pre ktoré si svoju postavičku vybrali ako aj dôvody, ktoré ich k tomu viedli, prípadne rozdiel v citovom rozpoložení oproti začiatku stretnutia. * Ďalšou možnosťou, ako využiť pracovný materiál, je identifikácia vhodných povolaní v procese profesijnej orientácie, napr. otázkami:   + Ktorá postavička by symbolizovala vaše ideálne povolanie?   + Akú rolu by ste vo svojom povolaní určite nechceli mať? (Aké povolanie by ste určite nechceli zastávať?) Vyberte tomu zodpovedajúcu postavičku. |

## POZNÁMKY

|  |
| --- |
| * Menej skúsený poradca by mal zostať pri jednoduchých otázkach zameraných na základné informácie o znázornených ľuďoch, o tom kde žijú, čo robia, ako často sa s UoZ vídajú, či sa s nimi radia, pomáhajú mu apod. * Ak UoZ vytvoril strohé, málo vypovedajúce životné pole, môže ho poradca vyzvať, aby do životného poľa pripojil tiež dôležité predmety, hmotné veci alebo zvieratá. UoZ môže uviesť napr. auto, byt, dom, koníčky apod. Táto skutočnosť vypovedá o tom, že je skôr materialisticky založená osobnosť, že nemá potrebu budovať bohaté sociálne väzby. * Ďalšou modifikáciou techniky môže byť doplnenie osôb, ktoré už nežijú, ale v živote UoZ boli dôležité a ovplyvňujú ho do určitej miery doteraz. Do tejto modifikácie by sa mal pustiť len skúsený poradca, ktorý je schopný adekvátne reagovať na silné emócie, ktoré sa môžu u UoZ objaviť. * Hlbšia analýza životného poľa môže odhaliť citlivé miesta UoZ a vyvolať nečakané emócie. Hlbšiu analýzu by mal teda použiť iba poradca, ktorého nezaskočia emócie UoZ a dokáže si s nimi poradiť tak, aby technika nemala na UoZ negatívny dopad. * Poradca v priebehu techniky tiež vidí, ako UoZ pri tvorbe životného poľa pracuje, či je dôkladný, nerozhodný, otvorený, sa ponáhľa, sa bojí, ako dokáže porozumieť inštrukciám atď. |