

## ROZHOVOR mentorského páru

s mentorkou Janou Urbanovou z Děčína a mentee Terezou Šrámkovou z Ústí nad Labem

### Mentorka Jana:

#### **Co tě k mentoringu přivedlo?**

Přála jsem si, abych věci, které jsem sama zažívala, prožívala a v životě mě posouvaly dál, mohla předat někomu dalšímu. Vždycky mě zajímal život dětí v dětských domovech a často jsem se kolem nich „motala“ a spolupracovala s kamarádkou, která v dětském domově pracuje, takže jsem tomu vlastně byla docela blízko, ale pořád jsem nevěděla, jak to přesně uchopit. Nechtěla jsem být zaměstnancem dětského domova a nevěděla jsem jakou jinou cestou se dát. Inzerát projektu Začni správně byl pro mě hozenou rukavicí a najednou se všechno propojilo. Na inzerát jsem se proto ozvala a hned při prvním setkání a rozhovoru s koordinátorkou mentorů najednou všechno dokonale rezonovalo. Řekla jsem si, že to chci zkusit.

#### **O čem je mentoring?**

Je to hlavně o tom, jestli ti dva, kteří jsou na sebe napojení, si mezi sebou vytvoří důvěru, a to se mi s Terezou docela rychle povedlo. Snažím se sdílet s ní svou životní zkušenost a zároveň vidím, co všechno přináší mentoring i mně. Že to není jen o tom, co dávám já jí, ale co dává ona mně.

#### **Co konkrétně ti Terezka dává?**

Řekla bych pokoru a úctu k lidem jako je ona, k tomu, čím si prošli. Není to o lítosti vůči nim, ale o tom, že jejich startovní čára je úplně někde jinde. A o tom, s čím se oni museli, a ještě musí popasovat, se mně v jejich dětských letech ani zdaleka nesnilo. Držela jsem se za sukni mámy, babičky a všech v rodině a ani dnes si neumím představit, že bych v dětských letech prožívala to, co prožívali oni. A to znám jenom příběhy několika z nich. Díky Terezce se dokážu dívat na věci i z jiného úhlu pohledu a dokážu víc pochopit odlišné vnímání světa.

#### **Jak bys popsala vaši mentorskou spolupráci?**

Vnímám ji jako takový rozhovor starší sestry s mladší sestrou. Pro mě Terezka není dítě, pro mě je to dospělá holka, která se v určitou dobu někde zasekla a chvíli váhala kudy a jak dál. Zajímá mě, jakým způsobem o věcech přemýšlí. Když si dovolí uvolnit se a vyjádřit se natolik, aby řekla, co ji brzdí, tak s ní jdu i do té minulosti, aby zjistila, proč se zabrzdila, proč sama sebe vnímá tak, jak se vnímá. Pomáhám jí pochopit, jak si došla ke svému vztahu ke světu a k sobě samé. A skrze její příběh a její prožitky najednou dokážu vnímat i já sama sebe jinak. Každá jdeme svou vlastní cestou, ale navzájem se životními zkušenostmi a způsobem, jak se s nimi vypořádáváme, dokážeme obohatit.

#### **Co ses během té doby, co se s Terezkou potkáváte, naučila o sobě? Objevila jsi něco nového?**

Umím být vůči lidem s jinou sociální zkušeností velmi neutrální. Nehodnotím je a nesoudím za to, co a jak prožili a jak je to ovlivnilo. Snažím se tím, jak spolu mluvíme a o čem spolu mluvíme, více otevřít další dveře k tomu co by mohli. A vidím sama na sobě, že čemu věnuji pozornost, to se v mém životě děje. U nich je to o to víc. Jestli budou věnovat pozornost tomu co zažili, tak je to pořád potáhne zpátky. Chci Terezku více navést na to, aby věnovala pozornost tomu, co žije teď a co chce žít v budoucnu než k tomu, co bylo. Také jsem si prošla v životě těžká období a také jsem často dávala

pozornost věcem z minula. Teď už to dělám míň, nebo si to rychleji uvědomuji. A je to hodně o Terezce, díky které se tohle učím.

**V čem se lišila realita mentoringu od představy, kterou jsi měla ještě předtím, než jsi do mentorského vztahu vstoupila?**

Neměla jsem konkrétní představu, jak by měla naše spolupráce vypadat. Terezka mě překvapila tím, jak velmi rychle se dokázala otevřít. Věděla jsem, že nechci, aby náš vztah byl o učitelském přístupu, chtěla jsem nastavit „partácký“ přístup dvou dospělých. A hned na začátku jsem měla podmínku, že ten člověk, se kterým budu pracovat, to musí také sám chtít. Nechtěla jsem energii dávat tam, kde by zůstala bez odpovědi. A Terezka má velkou chuť a vůli na sobě pracovat, takže v tom se mé očekávání naplnilo.

**Když vidíš, jak váš mentorský vztah funguje, jak se Terezka rozvíjí a jak se postupně proměňuje... Co bys jako zkušená mentorka řekla ostatním mladým lidem? Proč by do mentoringu měli vstoupit, proč by měli chtít spolupracovat s mentorem, co jim to může dát?**

Může jim to dát reálnější pohled na svět od člověka, který má něco za sebou, i když v úplně jiném prostředí, s úplně jiným zázemím. Může jim to dát inspiraci a představu o možnostech, ze kterých si mohou v životě vybírat. Aby nenajeli do pasivního rytmu „nemůžu, nejde to, nemám na to – ať finančně nebo i z jiného pohledu. Mentoring jim může pomoci objevit v sobě to, kým opravdu jsou a vést je k tomu, aby se přestali ohlížet na to, že prožili kus života ne v rodině, ale v dětském domově. Aby se od toho dokázali odrazit a uvědomit si vnitřně to, že zvládnout takový start vůbec není legrace a že tím naopak dokázali hrozně moc už v tak mladistvém věku. A také, že na tom naopak mohou stavět, protože svoji sílu už ohromně prokázali. Pak je to také o tom, aby si uvědomili, jací chtějí být a dovolili jiným lidem ukázat jim třeba jinou cestu. Cestu k někomu nebo k něčemu nebo jim být jen takovým tím poradním hlasem, kdyby si o tom chtěli popovídat. Tak to myslím, že by jim mentoring měl dát mentoring.

**V čem je podle tebe hlavní přínos mentoringového programu projektu Začni správně, v čem je pro mladé dospělé z dětských domovů důležitý, v čem má význam a smysl.**

Má význam hlavně v kritických a rozhodovacích momentech, kdy se mladých má rozhodnout o tom, co a jak dál a kdy nemá zkušenost a třeba neví, jak se v těch situacích zachovat. Aby se měl o koho opřít a aby mu ten dospělák mohl říct: tohle se dělá takhle nebo tohle se zařizuje takhle a pojď se na to podívat ještě z téhle strany. Aby měl prostě parťáka, se kterým to může řešit a necítil se, že je na všechno žalostně sám. V tomhle je pro ně mentoring určitě důležitý.

**A jaký je tvůj vlastní postoj k mentoringu?**

Mě to baví. Jsem ráda, že mi Terezka přinesla do života jiný úhel pohledu, jiný vítr. Tahle životní zkušenost je pro mě nesmírně zajímavá. Zvažuji, jak s Terezkou pracovat, k čemu ji vzít, mezi jaké lidi ji zavést, abych nenarušovala její vlastní svět přespříliš a aby to bylo pozvolné. A když už má důvěru ke mně, tak aby postupně mohla získávat důvěru i k jiným lidem a rozhlížet se v okolí těch, kteří jsou kolem mě, a přitom to pro ni bude pořád bezpečné.

**Máš nějakou osobní zkušenost, kterou jsi v průběhu mentorské spolupráce udělala, která by mohla vést k nějakému doporučení pro všechny další začínající mentory?**

Sdílet život. Úplně obyčejně. Ohromně se mi vyplatilo, že jsem zvolila přístup zatáhnout ji jednoduše do toho, co žiji. Nic víc, nic míň. Dát jí šanci, ať si z toho vezme, co bude chtít. A bez ohledu na to, jakou kdo dělá profesi, stačí, když se s mladěchem bude bavit o tom, jak funguje, nebo čím prošel

sám, a že to v něčem bylo jednodušší a v něčem méně. Tak to je víc než se stylizovat do toho, že já jsem ten chytrý dospělák a on, ona je teprve na začátku. Tuhle cestu jsem zvolila já a musím říct, že nám to tak společně dobře funguje.

### **A shrnutí o mentoringu na závěr?**

Krásná zkušenost, stálo to za to. Tak jak člověk občas cítí, že mu někdo hodil rukavici a že bylo fajn ji zvednout, tak i mentoring vnímám, jako že já tu zvednutou rukavici někomu házím a že je jenom na jeho vůli, jestli ji zvedne anebo ne. A jestli ne, tak to pro něj třeba není jenom ta správná chvíle a buď to časem přijde nebo nepřijde. Případně si řekne, že to v tu danou chvíli musí zkusit sám: A teprve až projde touto zkušeností, něco si na tom vyzkouší a otestuje sám sebe, tak si pak řekne: dobře, tak toto umím, tohle neumím, toto mi jde, na toto se cítím, ale na tohle už ne a tady potřebuji partáka. Tak kdyby přišel i s tím jedním konkrétním dotazem za mentorem, tak je to dobře.

## **TEREZKA:**

### **Co tě přivedlo k mentorskému programu projektu Začni správně a proč ses rozhodla do něj vstoupit?**

Mentorský program mi nabídl Standa, náš ústecký koordinátor mladých. Trochu jsem o tom přemýšlela a pak jsem si řekla, že by bylo fajn vyzkoušet něco nového. Napadlo mě, že si můžu nechat pomoci. Ze začátku jsem měla ale trošku strach nebo pochybnost, protože jsem nevěděla, s kým se potkám, jak to bude vypadat a co se bude dít.

### **Když ses potkala s Janou, svojí mentorkou, jak jsi ji vnímala jako člověka?**

Byla sympatická a moc milá.

### **Se svou mentorkou pracuješ už bezmála rok, co ti Jana do života přináší?**

Strašně moc. Učí mě, abych vystrčila hlavu z ulity a rozhlédla se, co je kolem mě. Učí mě přemýšlet o tom, co bude dál, najít si svůj směr a nějaký cíl.

### **V čem ti mentoring pomáhá?**

Pomáhá mi rozvíjet se! Více přemýšlím o tom, co znamená mít rodinu a žít v partnerství. Učím se plánovat a užívat svůj volný čas. To jsem dřív moc neuměla. Kdybych neměla mentorku, asi bych se v životě víc plácala a vše by bylo mnohem těžší. A asi bych neměla smysl života.

### **Jaká je tvoje role v mentorském vztahu?**

Učím se být aktivní, ne jenom poslouchat. Jana mě seznámila se svými kamarády, chodím s nimi na kurz Škola života a snažím se, abych nebyla jenom ten, kdo se veze. Chci dělat věci i sama za sebe.

### **Co se změnilo ve tvém životě za rok spolupráce s mentorkou?**

Cítím se jistější a mám větší důvěru k lidem. Nejsem tak nervózní a uzavřená, více se usmívám a nejsem k sobě tak kritická. Zjistila jsem, co mě opravdu baví. Třeba kempovat. Myslím, že se od Jany rychle učím. Více přemýšlím, jakou cestou jít a jakou ne. Lépe zvládám rodinné vztahy. Například vztah se sestrou. Taky se už nedívám tolik do minulosti. Když se mi něco nelíbí, tak to řeknu, to jsem dřív neuměla. A víc přemýšlím o tom, komu nebo čemu dám svoji energii. Umím s energií více pracovat, odpojit se v situaci, která mě vyčerpává a víc si užít situace, kdy se cítím příjemně. Prošla

jsem kurzem automatické kresby, který jsem si sama našla a přihlásila se do něj. Na to bych si dřív netroufla.

**Co bys vzkázala ostatním mladěochům, kteří se rozhodují, zda do mentoringu vstoupit?**

Ať to určitě zkusí. Budou vědět, že v tom nejsou sami. S mentorem nic není tak těžké, jak se to zdá.

**Poradila bys jim, jak v mentorském vztahu fungovat?**

Aby to nebyl vztah, kdy jeden tahá a druhý se jenom veze. Mladěoch by měl být aktivní. Je dobré se navzájem dobře poznat a mít k sobě důvěru. Důležité je nelhat, mentor to pozná a pak se může důvěra rychle ztratit.

**Co je pro tebe na mentoringu nejlepší?**

Mám parťáka, se kterým si můžu popovídat, když mě něco trápí a vím, že tu pro mě někdo je.

**Jak bys vyjádřila svoji roční zkušenost ze spolupráce s mentorem?**

Změnilo mi to život!

**O mentoringovém programu**

Mentoringový program projektu Začni správně propojuje mladé lidi odcházejících z dětských domovů nebo pěstounské péče s dospěláky – mentory, kteří jim pomáhají najít tu správnou cestu životem. Mladěochi napojení do mentoringového programu mohou se svým mentorem konzultovat nejen otázky spojené se vzděláním či profesí, ale především s běžným každodenním životem. Do mentoringového programu je aktuálně zapojeno přes sto dvacet mentorů, kteří mají své svěřence (mentee). Stále hledáme do svých řad nové mentory z celé ČR. Pokud jste právě vy tím pravým, ozvěte se nám na [zsmorava@yourchance.cz](mailto:zsmorava@yourchance.cz) nebo [mentori@yourchance.cz](mailto:mentori@yourchance.cz).