

# ATLAS motywacji



## Zeszyt ćwiczeń dla rodziców

Opracowanie merytoryczne:

Anna Kobiela-Kanaan

Opracowanie graficzne:

Anna Szczepkowska

Konsultacja merytoryczna:

Anna Szczepkowska, Joanna Węglarz

## **ATLAS MOTYWACJI – Zeszyt ćwiczeń**

powstał w ramach innowacji

„ATLAS motywacji dla opiekunów dzieci z autyzmem. Z mapą ku aktywności”  
dofinansowanej w ramach projektu Małe Wielkie Zmiany - sieć rozwoju innowacji społecznych,  
który był realizowany przez Stowarzyszenie Na Rzecz Spółdzielni Socjalnych  
w partnerstwie z PwC Polska Sp. z o.o.  
w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój.

### **INNOWATOR:**

Anna Kobiela-Kanaan

### **CZAS REALIZACJI:**

wrzesień 2018 – luty 2019

### **MIEJSCE REALIZACJI:**

województwo pomorskie  
(Gdańsk, Gdynia, Sopot, Wejherowo, Lębork)

### **OPRACOWANIE MERYTORYCZNE:**

Anna Kobiela-Kanaan

### **OPRACOWANIE GRAFICZNE:**

Anna Szczepkowska

### **KONSULTACJA MERYTORYCZNA:**

Anna Szczepkowska, Joanna Węglarz

### **KOREKTA:**

Łukasz Jaroń

### **PARTNERZY:**

Związek Stowarzyszeń Bank Żywności w Trójmieście,  
Pracownia Inicjatyw Społecznych DYM,  
Anna Szczepkowska Visualcoach  
Studio Psychologiczne Joanny Węglarz  
Terapeutyczny Punkt Przedszkolny DREAMLAB w Sopocie  
Stowarzyszenie Pomocy Osobom ze Spektrum Autyzmu „Niebieski Skarb” w Lęborku  
Wejherowskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Autyzmem,  
Fundacja Re:Akcji Artystycznych „FREA-art” i Teatr Re:Akcji

### **PODZIĘKOWANIA ZA GOSZCZENIE PROJEKTU W SWOICH PROGACH dla:**

Regionalnego Centrum Informacji i Wspomagania Organizacji Pozarządowych - Fundacji RC  
Studia Psychologicznego Joanny Węglarz

Gdańsk, 2019

## Spis treści

ZAMIAST WSTĘPU: POZWÓL SWOIM MYŚŁOM WYRUSZYĆ W DROGĘ.....	3
ARCHIPELAG SAMOTNYCH WYSP. WIZUALIZACJA.....	4
ĆWICZENIE 1: PRZED WYBRANIEM SIĘ W PODRÓŻ SPÓJRZ NA KRAJOBRAZ .....	6
ĆWICZENIE 2: SKRZYŻOWANIE PRZEKONAŃ DECYZYJNYCH .....	7
ĆWICZENIE 3: PRZYGOTOWANIE DO PODRÓŻY .....	8
KRAJOBRAZ.....	8
CEL .....	8
CO ZABIERASZ Z SOBĄ?.....	8
TWOJE PYTANIA, czyli co Ci chodzi po głowie .....	8
ĆWICZENIE 4 – LAS OBAW .....	9
METAFORA PIĘTER LASU – wprowadzenie do ćwiczeń .....	12
ĆWICZENIE 5. PIĘTRA PRZESKÓD .....	13
ĆWICZENIE 6. JAK STWORZYĆ DOBRE WARUNKI DO AKTYWNOŚCI?.....	15
ĆWICZENIE 7: TWOJE WARUNKI DO AKTYWNOŚCI .....	17
ĆWICZENIE 8: OCZYSZCZALNIA MYŚLI – zmierz się ze swoimi przekonaniem.....	19
ĆWICZENIE 9: ODWIEDŹ MIASTECZKO WYZWAŃ.....	19
ĆWICZENIE 10: TĘCZA OBIETNICY .....	21
ĆWICZENIE 11: POLE MOŻLIWOŚCI .....	23
ĆWICZENIE 12: DRZEWO ZMIANY .....	25
DRZEWO JAKO METAFORA ZMIANY.....	25
KIEDY I JAK WYKONAĆ TO ĆWICZENIE .....	26

## ZAMIAST WSTĘPU:

## POZWÓL SWOIM MYŚLOM WYRUSZYĆ W DROGĘ

Zmiana zawsze kojarzy mi się z podróżą, a podróż – ze zmianą. Sama jestem mamą sześciolatka z autyzmem i wiem, że mimo przeprowadzenia dwudziestu sześciu średnio dwugodzinnych wywiadów z rodzicami dzieci z autyzmem oraz przeprowadzeniu szeregu spotkań testujących i warsztatów, nie uniknę także własnej perspektywy. Nie będę więc jej na siłę ukrywać. Kiedy moja mama dzwoni do mnie, rozmawiamy, a potem kończy słowami „Walcz kochana, walcz!”, zawsze mam ochotę odpowiedzieć: „Nie chcę walczyć!”. Uważam, że zmiana perspektywy myślenia jest bardzo ważna. O mojej drodze z dzieckiem z autyzmem nie chcę myśleć jako o walce, choć jest to droga trudna, bo Wiktor od ponad dwóch lat jest w regresie. Nie chcę też, aby walką musiała być moja aktywność zawodowa. Nie mam na to siły. Chętnie natomiast wybiorę się w podróż.

Wielu rodziców, z którymi rozmawiałam lubi podróżować lub tęskni za podróżami – myślę więc, że spodoba im się ta metafora. Mam nadzieję, że spodoba się też Tobie. Dla mnie życie z dzieckiem z autyzmem jest jak wymagająca, ale też fascynująca i piękna podróż. Są w tej podróży odcinki łatwiejsze i trudniejsze. Są takie, na których masz już dość, odchodzisz od zmysłów ze zmęczenia i... cieszysz się, że ktoś wyciąga rękę i ciągnie Cię dalej. Długo nie widzisz nic poza gęstym lasem obaw, ale i tak uczysz się cieszyć z każdego pięknego kamyka, z każdego promienia słońca prześwitującego przez gęste korony drzew. Są takie chwile, w których to Ty masz na tyle siły, aby pomóc innym. Czasem po prostu idziesz, oddychasz głęboko, patrzysz na te niepowtarzalne i fantastyczne krajobrazy autyzmu i myślisz: „Nie wszyscy mają możliwość zobaczenia czegoś takiego”. Czasem natomiast przyznajesz: „Tak, jasne – ta podróż mnie rozwija, ale gdybym tylko mogła wybrać, naprawdę wolałabym nie musieć iść tą drogą”. Ale idziesz...

Będzie mi miło, jeśli z moim poradnikiem przez chwilę będę mogła towarzyszyć Ci w tej podróży. Zachęcam Cię do przeczytania wprowadzającej wizualizacji oraz wykonania kolejnych ćwiczeń. Mam nadzieję, że pomogą Ci uporządkować swoje myśli i plany.

*Anna Kobiela-Kanaan*

PS Serdecznie przepraszam wszystkich Panów za używaniu w poradniku formy żeńskiej. Przeważająca część rodziców niepracujących z powodu niepełnosprawności dziecka to jednak matki. Jeśli jesteś niepracującym ojcem – korzystaj proszę z poradnika, zmieniając w myślach formy na męskie.

## ARCHIPELAG SAMOTNYCH WYSP. WIZUALIZACJA

Wyobraź sobie, że żyjesz na samotnej wyspie.  
Wyobraź sobie tę wyspę.

*Z kim na niej mieszkasz?  
Jaka jest ta wyspa? Jak się na niej czujesz?*

Wyspa leży na oceanie. Wiesz, że otacza Cię ogrom wody, ale zwykle widzisz tylko niewielki fragment tego bezkresu. Na oceanie ciągle utrzymuje się jakaś dziwna mgła.

*Jak nazwałabyś ten ocean?  
Co czujesz patrząc na tę mgłę?*

Tego dnia wstałaś wyjątkowo wcześnie i wybrałaś się na plażę. Wyobraź sobie, że siedzisz na plaży i patrzysz na ocean spowity mgłą. Od czasu do czasu przez mgłę przebija się jednak piękno wschodzącego słońca. Mija godzina, a Ty wciąż patrzysz w zamyśleniu, mija druga...

*O czym myślisz?*

Nagle mgła się przerzedza i w oddali widzisz, jak coś się porusza. Wytężasz wzrok i zauważasz niewielki żaglowy stateczek płynący wyraźnie na południowy wschód. Obserwujesz spokojny ruch statku. Nagle dostrzegasz kolejny stateczek i kolejny, i jeszcze jeden. Wszystkie płyną w jednym kierunku. Oddalają się od Twojej wyspy.

*Co czujesz?*

Zauważasz jak z północnego-zachodu nadpływa jeszcze jeden stateczek. Jest na tyle blisko Twojej wyspy, że widzisz, jak ktoś na nim do Ciebie macha. Po chwili niepewności odwzajemniasz przyjazny gest i łódź kieruje się w Twoją stronę. Dociera do brzegu.

*Kto płynie na tej łodzi? Wyobraź sobie tę osobę lub osoby.*

Wita się z Tobą przyjaźnie i mówi, że... mieszka na sąsiedniej wyspie. Nie wiedziałaś, że masz sąsiadów.

*Co teraz czujesz?*

Wyobraź sobie wasze spotkanie.

*Co ta osoba do Ciebie mówi? Czym się dzieli? Jakie doświadczenia ma za sobą?  
Co próbuje Ci przekazać, jakie emocje malują się na jej twarzy?  
O co chcesz ją zapytać?*

Osoba wyjawia Ci, że płynie na Wielką Wyspę Zmiany i musi tam dotrzeć przed zmierzchem. Skopiowała jednak mapę, podręcznik i instrukcję budowy. Kiedyś ją też ktoś odwiedził i podarował te rzeczy. Teraz chce się odwdziżyć losowi. Daje Ci je na wypadek, gdybyś kiedyś także zechciała ruszyć w podróż.

Chciałabyś jeszcze o coś zapytać, masz wiele pytań, ale... osoba dodaje tylko „Wszystko jest na mapie!”, macha Ci na pożegnanie, uśmiecha się i odpływa. Znowu zostajesz sama na brzegu. Oglądasz prezent.

### *Co czujesz? O czym myślisz?*

Czytasz, że Wielka Wyspa Zmiany to niezwykle zróżnicowany teren. Podróż po nim ułatwia podjęcie ważnych życiowych decyzji i rozpoczęciu zmian, m.in. tych związanych z własną aktywnością zawodową.

*Czy powinnam zostać na mojej wyspie? Czy powinnam skupić się wyłącznie na opiece nad dzieckiem, czy też może podjąć jakąś dodatkową aktywność? Czy chcę pracować? Czy w ogóle mogę to robić? Czy jestem w stanie? Czy muszę?*

Już nie raz zadawałaś sobie te pytania.

*Czy ruszysz w podróż? Jaka jest Twoja decyzja?*

*Co teraz czujesz? Czy dzielisz się z kimś tymi emocjami?  
Czy konsultujesz swoją decyzję? Jeśli tak – jaka jest reakcja?*

Przez kolejne dni budujesz statek i studiujesz podręcznik nawigacji, trenujesz na łodzi przy brzegu. Wyobraź to sobie. W końcu postanawiasz, że czas już ruszyć. Wiesz, że najlepiej wyruszyć o wschodzie. Szykujesz łódź do drogi. Pakujesz plecak.

*Co ze sobą zabierasz? Czy ktoś wyrusza z Tobą?*

W końcu ruszasz o świcie. Spoglądasz na swoją wyspę, która jest coraz dalej i dalej.

*Co czujesz?*

W pewnym momencie wyspa znika. Rozpraszacz mgły, w który wyposażony jest Twój statek, zapewnia niezłą widoczność. Zauważasz mnóstwo innych wysp. Płyniesz dalej w kierunku Wielkiej Wyspy Zmiany. Już ją widać na widnokręgu.

*Co teraz czujesz?*

Dopływasz do przystani. Wychodzisz na brzeg, jest późne popołudnie. Szukasz miejsca na nocleg. Znajdujesz jakieś lokum i schodzisz coś zjeść w portowej knajpie. Jednocześnie podpytujesz barmankę o to, co znajdziesz na wyspie, jak się po niej poruszać. Barmanka wskazuje Ci sympatycznego starszego mężczyznę siedzącego przy jednym ze stołów. Mówi, że to najlepszy przewodnik w okolicy i na pewno wszystko Ci wyjaśni. Podchodzisz i pytasz, czy możesz się dosiąść. Mężczyzna kiwa potakująco głową. Mówisz, że chciałabyś rozpocząć jutro podróż po wyspie. Pytasz od czego powinnaś zacząć. Mężczyzna spogląda przenikliwie i pyta: „A jaki jest cel Twojej podróży?”.

*Co mu odpowiadasz?*

Mężczyzna uśmiecha się i mówi, że jest wiele ścieżek, którymi możesz pójść. Są na mapie miejsca miłe, jak np. Pole Możliwości, ale i mniej miłe, jak Las Obaw. Są tu góry i doliny, jeziora, rzeki, łąki, pola i lasy. Możesz znaleźć jaskinie, grotty, źródła, a nawet wulkan. Są też wioski i miasteczka. Ale jeśli znasz cel – na pewno będziesz wiedziała, jak ustalić swoją trasę. Zresztą – drogi się ze sobą łączą i zawsze można wrócić. Dziękujesz mężczyźnie, zjadasz posiłek i wracasz do swojego pokoju. Rozkładasz mapę i długo się jej przyglądasz.

*Co na niej widzisz?*

## ĆWICZENIE I:

### PRZED WYBRANIEM SIĘ W PODRÓŻ SPÓJRZ NA KRAJOBRAZ

Wyobraź sobie swoje życie z dzieckiem z autyzmem jako podróż. Jaka ona jest? Trudna? Fascynująca? A może jedno i drugie? Po jakim krajobrazie się poruszasz? Czy są to skaliste góry, zalesione pagórki, a może to podróż po oceanicznych wodach?

JAKA JEST TWOJA PODRÓŻ? Opisz w kilku zdaniach:

---

---

---

---

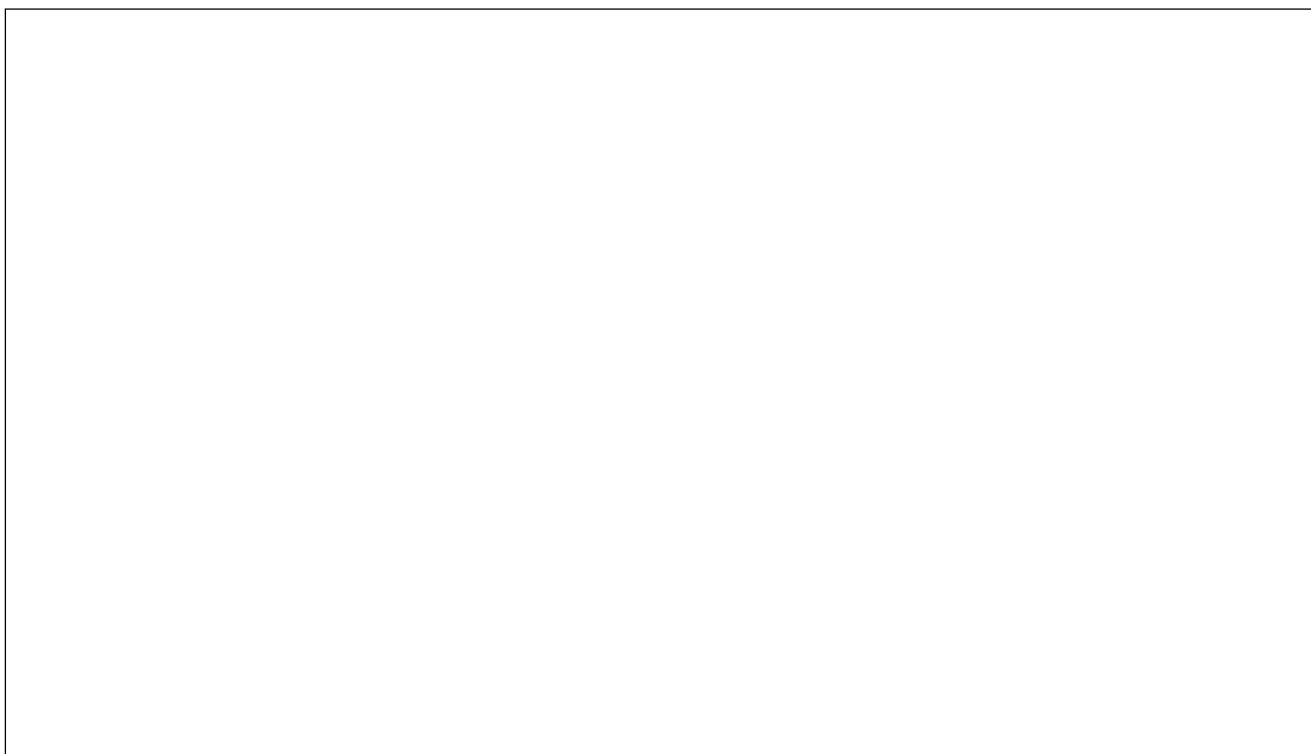
---

---

---

---

TUTAJ NARYSUJ LUB WKLEJ SWÓJ KRAJOBRAZ – metaforę życia z dzieckiem z autyzmem jako podróży



## ĆWICZENIE 2: SKRZYŻOWANIE PRZEKONAŃ DECYZYJNYCH

Pracować – musisz, możesz czy chcesz? Które z tych określeń wydaje Ci się najbliższe? Zastanów się głębiej nad tym, co dla Ciebie znaczą, kończąc wybrane z poniższych zdań:

MUSZĘ PRACOWAĆ, BO .....

.....

.....

NIE MUSZĘ PRACOWAĆ, BO .....

.....

.....

MOGĘ PRACOWAĆ, BO .....

.....

.....

NIE MOGĘ PRACOWAĆ, BO .....

.....

.....

CHCĘ PRACOWAĆ, BO .....

.....

.....

NIE CHCĘ PRACOWAĆ, BO .....

.....

.....

## ĆWICZENIE 3: PRZYGOTOWANIE DO PODRÓŻY

Czy stoisz przed wyborem: aktywność zawodowa czy świadczenie pielęgnacyjne? Zastanawiasz się, czy to dobry moment, aby podjąć aktywność zawodową? A może masz poczucie winy, że pracujesz i zastanawiasz się, czy nie powinnaś skorzystać ze świadczenia? Zanim ruszysz w którąś z tych dróg – warto się dobrze przygotować. Wykorzystaj do tego kartę ćwiczenia ze strony obok.

### KRAJOBRAZ

W tle obrazka naszkicuj krajobraz z ćwiczenia nr 1. To Twój kontekst, o którym warto pamiętać.

### CEL

„Pewnego razu Alicja stanęła na rozstaju dróg i zobaczyła na drzewie Kota z Cheshire.

- Którą drogą powinnam pójść? - zapytała.
- A dokąd pragniesz dotrzeć? - padło w odpowiedzi.
- Nie wiem - odpowiedziała Alicja.
- Skoro tak - powiedział kot - to nie ma znaczenia dokąd pójdziesz.”

Lewis Carroll, *Alicja w Krainie Czarów*

Co jest Twoim celem? To chyba najważniejsze pytanie, na jakie musisz znaleźć odpowiedź, bo od nich zależą też inne. Jeśli nie znasz celu, ciężko wybrać drogę, która do niego prowadzi. Możesz jedynie spacerować, błąkać się, błądzić. Zaznacz na horyzoncie swojego obrazka kropkę oznaczającą cel i nazwij go. Dla każdego ten cel będzie brzmiał inaczej. Może to być np. „Znaleźć taki rodzaj aktywności zawodowej, aby nie odbywała się ona kosztem dobra mojej rodziny” albo „Zapewnić mojemu dziecku tak dobrą opiekę i terapię, abym bez wyrzutów sumienia mogła się realizować zawodowo”, albo „Dokończyć doktorat w ciągu najbliższych trzech lat”, albo „Zapewnić mojemu dziecku najlepsze warunki do rozwoju”. Ważne, aby cel był TWÓJ, dlatego sformułuj go samodzielnie. Musisz czuć, że to jest to, że właśnie tam chcesz iść. Inaczej nigdy nie ruszysz z miejsca.

### CO ZABIERASZ Z SOBĄ?

Masz trochę miejsca w plecaku. Co zabierzesz ze sobą? Warto pomyśleć, co jest najważniejsze i co najbardziej wesprze Cię w realizacji Twojego celu. Z lekkim bagażem szybciej do niego dotrzesz.

### TWOJE PYTANIA, czyli co Ci chodzi po głowie

Co musisz wiedzieć, aby wybrać drogę? O czym musisz zdecydować, zanim ruszysz? Jakie pytania powinnaś zadać sobie? Jakich informacji/odpowiedzi potrzebujesz od innych? Zastanów się, co musisz rozważyć przed podjęciem ostatecznej decyzji. Zapisz pytania w chmurkach do tego przeznaczonych. Dla inspiracji możesz zapoznać się z pytaniami najczęściej stawianymi sobie przez innych rodziców.



### INSPIRACJA

Zajrzyj do kolorowego dodatku na końcu zeszytu. Znajdziesz tam mapy z wypracowanymi z rodzicami pytaniami oraz plakaty z „eksplozji pytań”, jakie zrobiliśmy na warsztatach. Może któreś pytania są też Twoimi? Pamiętaj jednak, że każdy ma nieco inną sytuację i wartości. Dostosuj mapę pytań do siebie.



## ODDZIEL PYTANIA OD OBAW

Bardzo często w chmurkach pod postacią pytań rodzice wpisują obawy. Obawa to „stan psychiczny występujący, gdy nie jesteśmy pewni tego, co się wydarzy i myślimy, że stanie się coś przykrego lub niekorzystnego dla nas”<sup>1</sup>. Bardzo często obawy kryją się pod pytaniami zaczynającymi się od „czy”, ale nie zawsze! Spróbuj zamienić swoje pytania na twierdzenia zaczynające się od „Obawiam się, że...”. Sprawdź też, czy wiesz jak znaleźć na dane pytanie odpowiedź. Czy da się na nie odpowiedzieć?

### Przykłady

1. Pytanie uczestniczki: „Czy nie utknę w domu?”  
Zamiana: „Obawiam się, że utknę w domu”.

Jak czujesz się z tym stwierdzeniem? Czy to jest Twoja obawa?  
Jeśli tak – zapisz ją w koronach drzew kolejnego ćwiczenia – **Lasu Obaw**.

2. Pytanie uczestniczki: „Czy dam radę pogodzić wszystko?”  
Zamiana: „Obawiam się, że nie dam rady wszystkiego pogodzić.”
3. Pytanie uczestniczki: „Kto mnie zatrudni?”  
Zamiana: „Obawiam się, że nikt mnie nie zatrudni.”

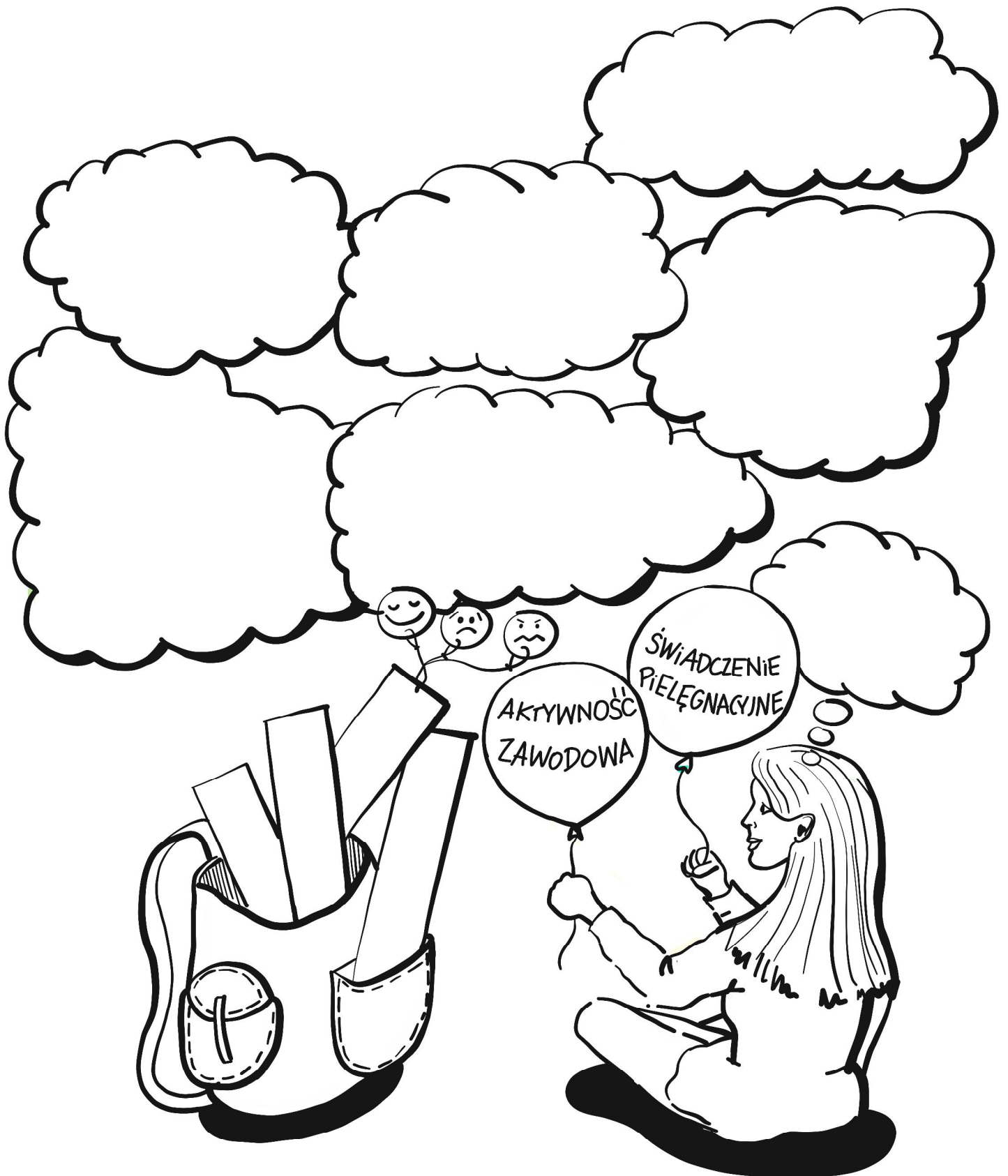
## ĆWICZENIE 4 - LAS OBAW

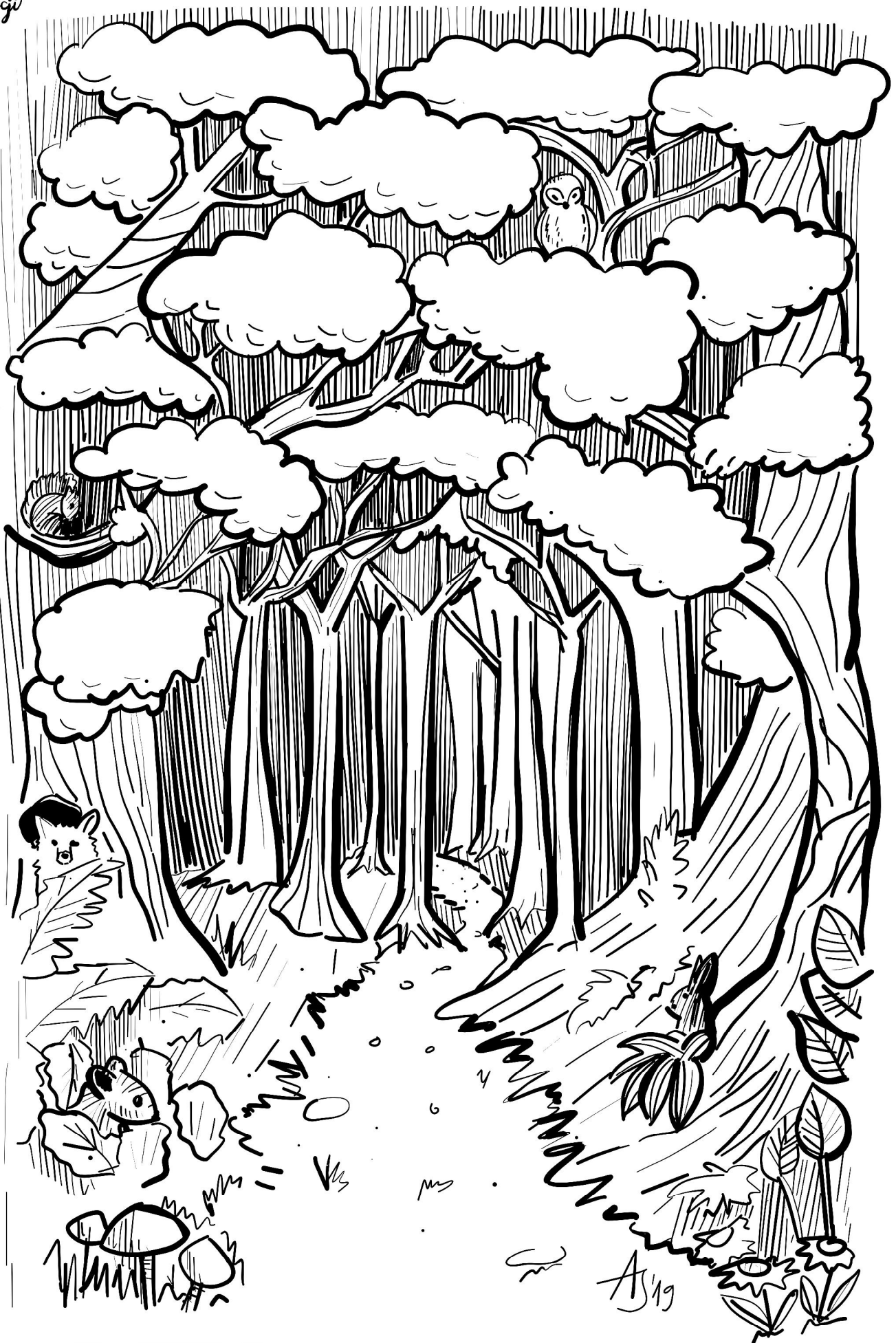
Na drodze do celu chciałabym Cię poprowadzić najpierw przez pewne nieco mroczne miejsce – to Las Obaw, w którym staniesz twarzą w twarz z tym, czego się boisz, z niepewnością, lękami. Najbardziej boimy się tego, co nieznanne. Jeśli poznasz lepiej swoje obawy – mogą okazać się one nie takie straszne, a nawet przeobrazić w coś pozytywniejszego.

Zastanów się chwilę, czego się obawiasz i wypisz swoje myśli w koronach drzew Lasu Obaw. Zachęcam Cię także do pokolorowania lasu w trakcie tego ćwiczenia.

Czy zauważyłaś, że poza drzewami jest na obrazku ktoś jeszcze? Co symbolizują dla Ciebie mieszkańcy lasu? Co czujesz, mając świadomość ich obecności? Czego się po nich spodziewasz?

<sup>1</sup> Wielki Słownik Języka Polskiego: <https://wsjp.pl>





## METAFORA PIĘTER LASU - wprowadzenie do ćwiczeń

Człowiek chciałby normalnie chodzić do pracy, a tu... przeszkody się piętrzą. Czy wiesz, co dokładnie Ci przeszkadza, blokuje Cię w podjęciu aktywności zawodowej? Uświadomienie sobie przeszkód to pierwszy krok do ich pokonania – znalezienia rozwiązań, które pomogą Ci je zlikwidować, zmniejszyć lub omijać. Zapraszam Cię więc na... sesję narzekania. Twoim zadaniem będzie wypisanie wszystkiego, co utrudnia Ci podjęcie aktywności zawodowej. Na podstawie rozmów i warsztatów z rodzicami ustaliłam, że większość przeszkód wiąże się z jednym z pięciu obszarów:

- 1) BRAK WIARY W SIEBIE** – bardzo często po latach zajmowania się głównie opieką i terapią oraz po – nie tak rzadkich niestety – seriach oceniania, odtrącania czy izolowania, samoocena wielu matek jest obniżona. Nawet jeśli wierzą one w siebie w zakresie umiejętności odpowiedniego zajęcia się dzieckiem, to zaniedbana sfera zawodowa może być obszarem, gdzie oceniamy siebie niżej. Pojawiają się wtedy obawy: „Czy dam radę?”, „Kto mnie zatrudni?”, „Czy mogę być atrakcyjnym kandydatem do pracy?”, itd.
- 2) NISKIE KOMPETENCJE** – to bariera wielu rodziców, którzy przed pójściem na świadczenie nie pracowali lub pracowali wyłącznie na niskopłatnych stanowiskach, często za niewiele więcej niż minimalna krajowa. Ale też tych, którzy pracowali na wyższych stanowiskach lub w dziedzinach, w których wiedza szybko się dezaktualizuje i czują, że nie są już na bieżąco. Często rodzice czują też, że powinni zmienić branżę, bo ich poprzednia jest zbyt mało płatna, zbyt obciążająca psychicznie, za mało satysfakcjonująca lub nie daje możliwości elastycznego czasu pracy. Wtedy często kompetencyjnie zaczynają od niskiego pułapu. Muszą się nauczyć czegoś zupełnie nowego.
- 3) BRAK ODPOWIEDNIEJ OPIEKI NAD DZIECKIEM** – to przeszkoda, która hamuje wielu rodziców. Często ciężko znaleźć odpowiednią placówkę, w której dziecko będzie miało stworzone odpowiednie warunki do rozwoju. Standardem jest niestety rozsianie różnych potrzebnych dziecku terapii po całym mieście, przez co rodzic zaczyna pełnić rolę kierowcy swojego dziecka lub spędza z nim wiele czasu w środkach komunikacji miejskiej. Rodzice, którym udaje się zorganizować całą terapię dziecka w jednym miejscu, należą do nielicznych szczęściarzy. Nawet jeśli jednak rodzic ma dziecko w placówce, której ufa i w której dziecko robi widoczne postępy, to zwykle ma ono tam opiekę przez 5 godzin dziennie. Nie każde dziecko ma dziadków na miejscu, a często i dziadkowie albo nie chcą sprawować opieki, albo nie potrafią poradzić sobie z dzieckiem. Tradycyjna świetlica nie nadaje się dla dzieci z autyzmem, a opiekunka – jeśli uda się taką znaleźć – bardzo często oczekuje znacznie wyższego wynagrodzenia niż za opiekę nad tzw. zwykłym dzieckiem.
- 4) BRAK WSPARCIA** – często rodzice mają zbyt mało wsparcia zewnętrznego. Wiele matek wychowuje dzieci samotnie. Dziadkowie dziecka, rodzeństwo matki i dalsza rodzina nie zawsze rozumieją czym jest autyzm i często nie mają ochoty się w to wgłębiać. Dość częste jest zawężenie kręgu znajomych i przyjaciół po diagnozie autyzmu. Wielu rodziców nie utrzymuje kontaktów z innymi rodzicami dzieci z autyzmem. Kobiety żyjące w związkach nie zawsze dostają wsparcie od męża, a część mężów wręcz zniechęca kobiety do podjęcia aktywności z różnych przyczyn (od troski o to, aby nie była przeciążona, po chęć sprawowania kontroli nad żoną dzięki jej zależności finansowej). Kiedy mówię o wsparciu mam tu na myśli zarówno wsparcie praktyczne (np. odpowiedni podział obowiązków domowych czy pomoc w opiece nad dzieckiem), ale i psychiczne. Z osób, z którymi rozmawiałam, nikomu w momencie diagnozy nie zaoferowano pomocy psychologicznej, ani nie uprzedzono, co może przeżywać, że w takich sytuacjach istnieje duże ryzyko depresji i warto, aby ktoś pomógł jej przeżyć tzw. „żałobę po zdrowym dziecku”. Jeśli jesteś w słabej kondycji psychicznej, raczej nie będziesz myślała o zawodowym spełnianiu się.
- 5) ZŁE WARUNKI ZEWNĘTRZNE** – dla rodziców często blokadą są też te czynniki, które – jak pogoda – w małym stopniu zależą od nas samych. Są to głównie przepisy prawa hamujące możliwość pracy przy pobieraniu świadczenia. Jest to duża bariera, gdyż kobieta, chcąc podjąć aktywność zawodową, nie może zacząć wdrażać się od małych zleceń czy połowy etatu. Musi wejść pełną parą od razu, bo

inaczej nie opłaca jej się to finansowo. Niewiele kobiet ma tyle odwagi, czy też może należałoby powiedzieć: skłonności do ryzyka, aby wybrać skok na głęboką wodę zamiast metody małych kroków. Kolejne czynniki leżą po stronie pracodawców. Na rynku pracy jest wciąż bardzo mało ofert pracy na ½ etatu, ofert pracy elastycznej lub zdalnej. Do tego dochodzi jeszcze mała świadomość społeczna na temat autyzmu, co rodzi obawę, że pracodawca „wystraszy się” pracownicy z takim problemem lub nie zechce być „wrozumiały” w przypadku konieczności nagłego wyjścia z pracy czy niespodziewanego urlopu. Istnieje w społeczeństwie też inne niewspierające przekonanie, że matka dziecka niepełnosprawnego w ogóle nie powinna myśleć o pracy. Przecież powinna się całkowicie poświęcić dziecku!

Do zwizualizowania warunków do aktywności zawodowej użyłam metafory pięter lasu. Grunt to pewność siebie – to gleba, na której wszystko rośnie. Ściółka to kompetencje. Użyźniają one glebę, a w ten sposób pomagają też rosnać wszystkiemu wokół. Małe drzewko na obrazku to Twoje dziecko. Może być otoczone wspaniałą opieką – kwiatami, krzaczkami jagód i malin, ale może być też samotne i opuszczone. Drzewa to wsparcie – możesz mieć go wiele – dużo silnych zielonych drzew, ale możesz nie mieć wcale – ostatnie uschnięte drzewo może o tym przypominać. I w końcu pogoda – może sprzyjać całemu ekosystemowi lub nie. Zarówno zbyt długie słońce, powodujące susze, jak i gwałtowne deszcze, burze czy silny wiatr mogą być niekorzystne. Pogoda zależy od nas w najmniejszym stopniu, ale to nie znaczy, że nic się nie da zrobić. Czy to będzie strzelanie przez szamana w chmury, czy też ograniczenie emisji dwutlenku węgla... Warto mieć świadomość, że coś możemy zrobić – szczególnie jeśli będziemy działać razem. Metafora ta pokazuje, że wszystko jest ze sobą połączone i wpływa na siebie. Tak też jest z warunkami do aktywności zawodowej. Nie warto zwać wszystkiego na system, bo to tylko wymówka. Lepiej zadbać o swój las tak, aby był na tyle silny, że przeciwstawi się niemal każdej pogodzie.



## INSPIRACJA

Obejrzyj kolorowe obrazki „Dobre warunki do aktywności zawodowej” oraz „Złe warunki do aktywności zawodowej”, aby się zainspirować. Zachęcam Cię do dorysowywania i kolorowania szczegółów w Twoim własnym lesie podczas myślenia o tym, co przeszkadza, o tym, co pomaga oraz przy tworzeniu realnego obrazu Twojej sytuacji w kolejnych ćwiczeniach.

## ĆWICZENIE 5. PIĘTRA PRZESZKÓD

Spróbuj jak najdokładniej uszczegółowić, na czym polegają Twoje przeszkody na danych piętrach lasu i wpisz je w chmurki połączone z nazwą danego piętra. Rozbicie dużego problemu na małe pozwoli łatwiej znaleźć dla nich rozwiązanie.

*Przykład:*

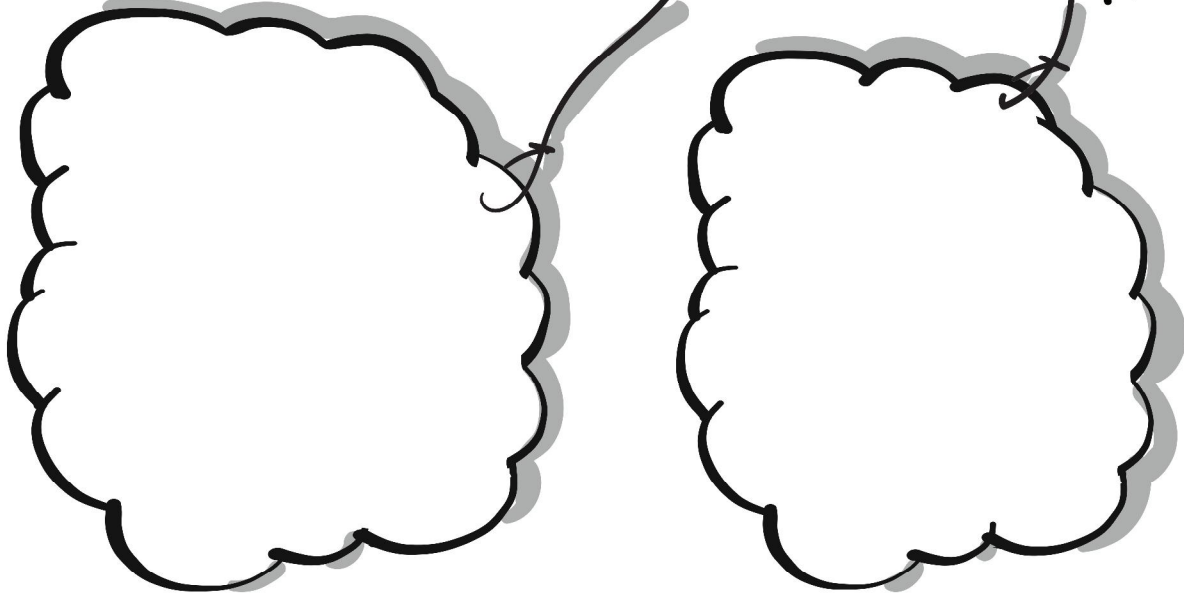
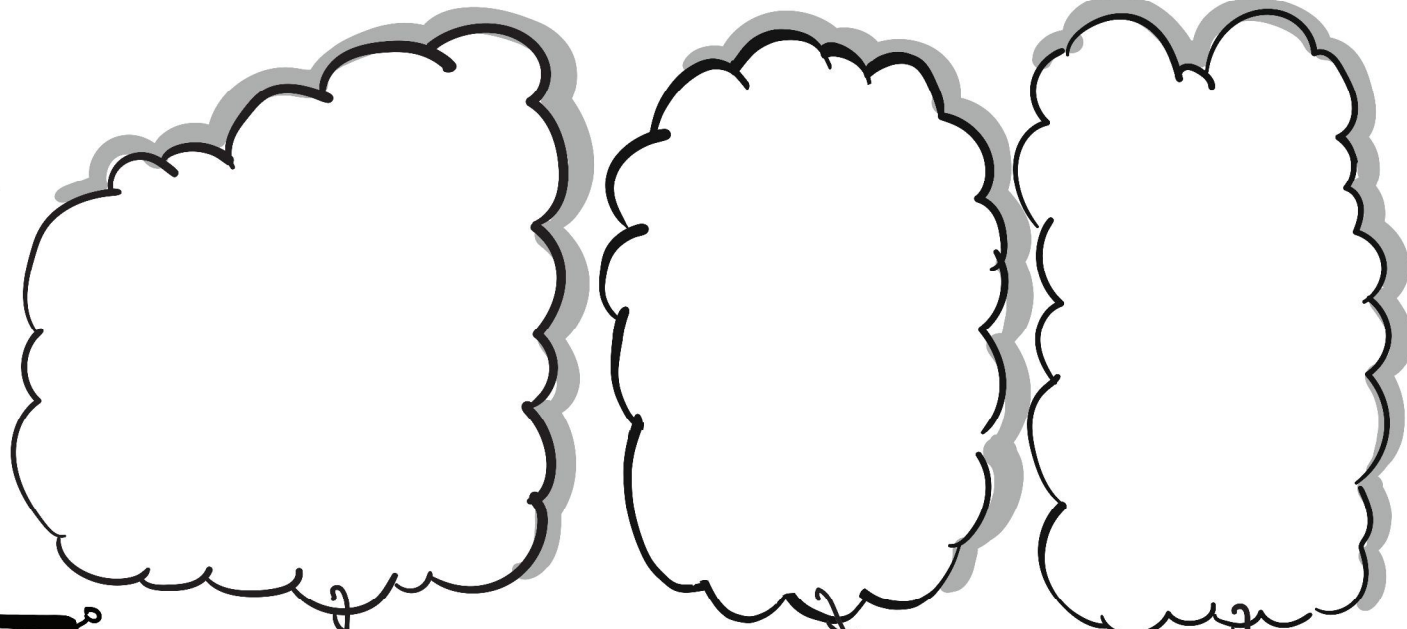
Uważasz, że masz zbyt niskie kompetencje. Rozwiązanie: „podnieść kompetencje” jest zbyt ogólne, przerażające i niewiele tak naprawdę znaczy. Rodzice zgodnie uznali, że przy naszych obciążeniach czasowych i psychicznych najlepiej działać metodą małych kroków. Oznacza to, że nie zmienisz wszystkiego naraz. Jeśli narzucisz sobie zbyt wiele, tylko się zniechęcisz i nie zrobisz nic. Co to znaczy, że masz zbyt niskie kompetencje? Może to oznaczać np.:

- nie mam prawa jazdy,
- tak dawno nie używałam angielskiego, że chyba już nic nie pamiętam,
- moja wiedza branżowa jest już bardzo nieaktualna,
- nie mam uprawnień do tego, co chciałabym naprawdę robić.

Zgodzisz się, że dla tych problemów znacznie łatwiej znaleźć rozwiązania?



# ZŁE WARUNKI DO aktywności zawodowej




## ĆWICZENIE 6. JAK STWORZYĆ DOBRE WARUNKI DO AKTYWNOŚCI?

„Jeśli nic nie zmienisz, nic się nie zmieni. (...) Chcesz zmiany, zmień coś.”

Courtney C. Stevens, *Sprawy do zapamiętania*

Zastanów się teraz co możesz zrobić, aby przezwyciężyć te bariery, zmienić złe warunki na dobre. Na co masz wpływ? Nie oceniaj teraz realności swoich pomysłów, po prostu pozwól sobie pomarzyć. Możesz zacząć od burzy mózgów na osobnej kartce i wypisać tam – nie oceniając – wszystkie swoje pomysły na przezwyciężenie każdej ze swoich barier. Możesz też zrobić to tak jak w tabelce poniżej. W pierwszej kolumnie wypisujesz swoją przeszkodę, w ostatniej stan idealny; następnie wypisujesz w środkowej kolumnie wszystkie pomysły, które pomogą Ci przezwyciężyć ten problem.



### INSPIRACJA

Co możesz zrobić, aby rozwiązać problem:

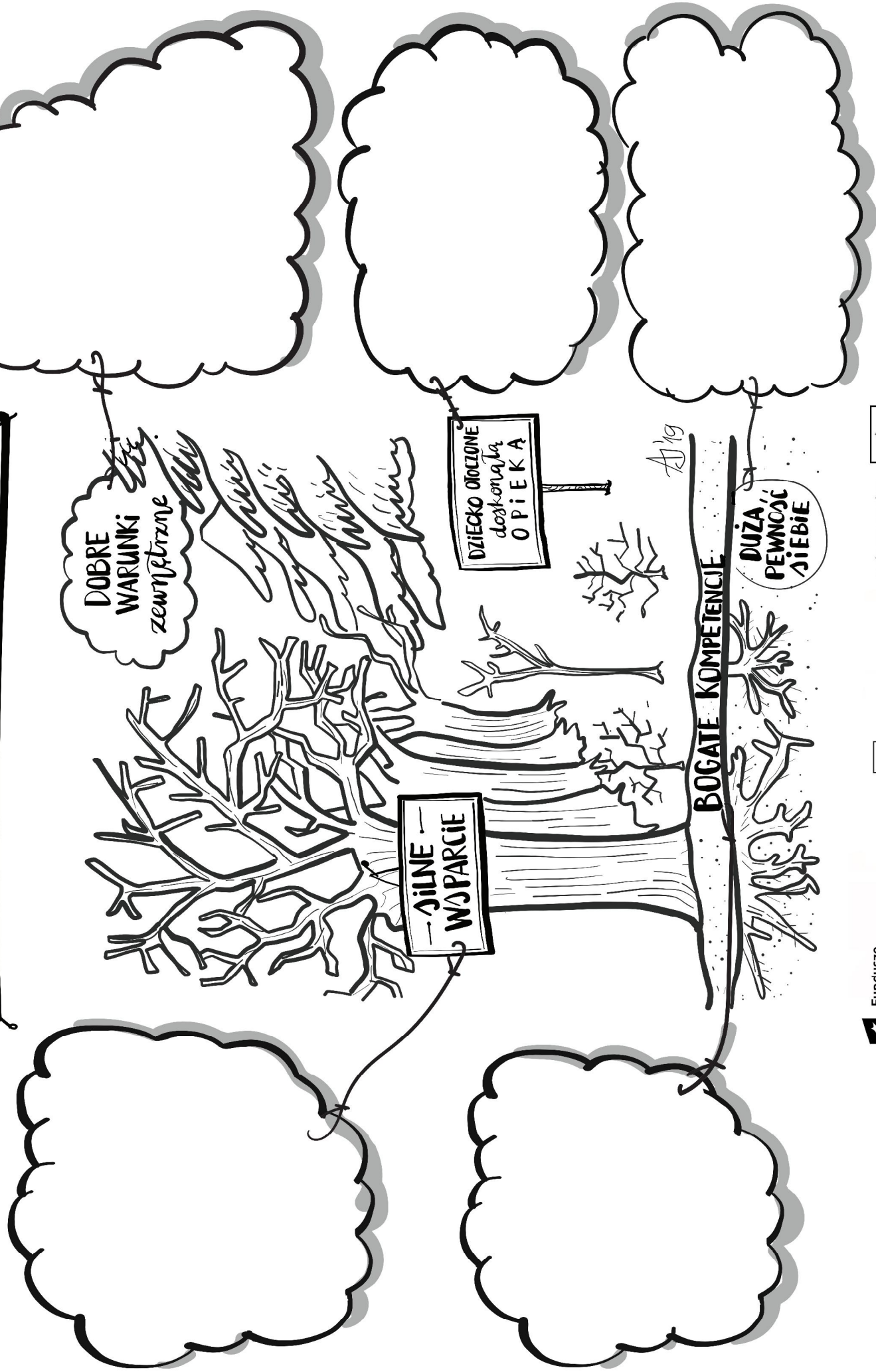
- zmieniając siebie,
- zmieniając innych,
- zmieniając otoczenie.

Przykład:

Złe warunki	Co mogę zrobić, aby to zmienić	Dobre warunki
<b>Nie mam dobrej opieki nad synem</b>	<p>- <b>zmieniając siebie:</b> bardziej zaufać terapeutom i opiekunom, popracować nad poczuciem, że tylko ja wiem, czego dziecku potrzeba i tylko ja umiem się nim dobrze zająć.</p> <p>- <b>zmieniając innych:</b> otwarcie mówić o tym, co mi się podoba, a co nie w pracy przedszkola w taki sposób, aby mogli wprowadzić modyfikacje; negocjować odważnie zmiany, więcej dzielić się moją wiedzą o dziecku – tak, aby inni też potrafili zająć się nim tak dobrze jak ja.</p> <p>- <b>zmieniając otoczenie:</b> znaleźć placówkę, która naprawdę mi odpowiada i do której będę mieć pełne zaufanie lub stworzyć własną.</p>	<p>Jestem spokojna, że mój syn jest pod dobrą opieką, tzn. ma zapewnione pełne bezpieczeństwo i konstruktywnie spędza czas. Widzę, że robi postępy i lubi osoby, z którymi przebywa.</p>

Niech mapa „Dobre warunki” będzie mapą twoich wymarzonych warunków do podjęcia aktywności zawodowej – punktem, do którego dążysz. Stwórz w chmurkach dla danych pięter lasu opisy dobrych warunków do podjęcia przez Ciebie aktywności zawodowej. Mają być one dobre i realne – nie idealne. Bardzo ważne, abyś wcześniej pracując nad przeszkodami w sposób pokazany w tabeli powyżej, nabrała przekonania, że Twoja wizja jest realna.

# DOBRE WARUNKI DO AKTYWNOŚCI ZAWODOWEJ



## ĆWICZENIE 7: TWOJE WARUNKI DO AKTYWNOŚCI

Na tej mapie zdiagnozuj stan obecny. Wypisz, jak oceniasz aktualnie swoje warunki do aktywności. Zachęcam Cię do użycia trzech różnych kolorów, np. na zielono wypisuj warunki pozytywne, na niebiesko – neutralne, na czerwono – przeszkody do pokonania. Po wykonaniu poprzednich ćwiczeń powinno Ci być już łatwiej to zrobić w przypadku przeszkód. Dlatego zanim dopiszesz je do listy, skup się na znalezieniu jak największej ilości czynników wspierających, np. „Moja mama chętnie zostaje z dzieckiem do dwóch godzin”. Oczywiście mogłabyś napisać „Moja mama nie wytrzymuje z synem dłużej niż dwie godziny”, zachęcam Cię jednak do spojrzenia na sprawę pozytywnie. Nie każdy ma mamę na miejscu – jeśli Ty ją masz, jest to Twój zasób. Inny przykład: „Mój mąż wspiera mnie w myśleniu o aktywności zawodowej” (są tacy, którzy nie pozwalają żonie pójść do pracy) albo „Mój syn robi ostatnio większe postępy”. Wpisuj nawet drobne i nieoczywiste rzeczy, np. w kompetencjach: „Mam prawo jazdy – naprawdę aktywne! Spędzam dziennie 2h w samochodzie jeżdżąc z synem po całym mieście”, „Jestem cierpliwa”, „Jestem uważna”, „Potrafię się świetnie komunikować (czasem nawet bez słów)”. Tak! Doceń to czego nauczyłaś się dzięki swojemu dziecku. To Twoje nowe kompetencje.



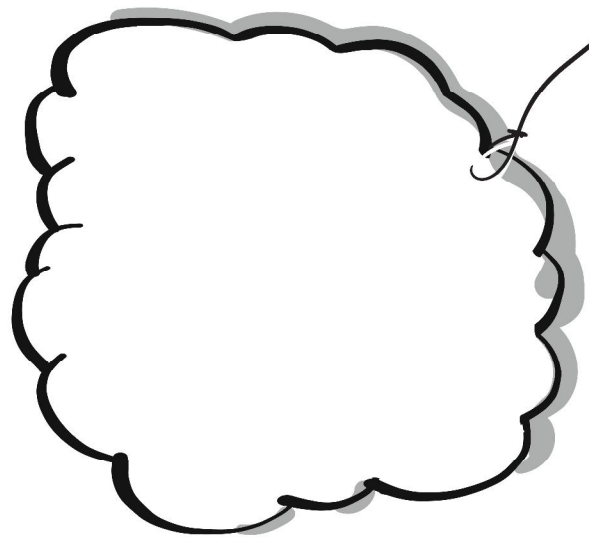
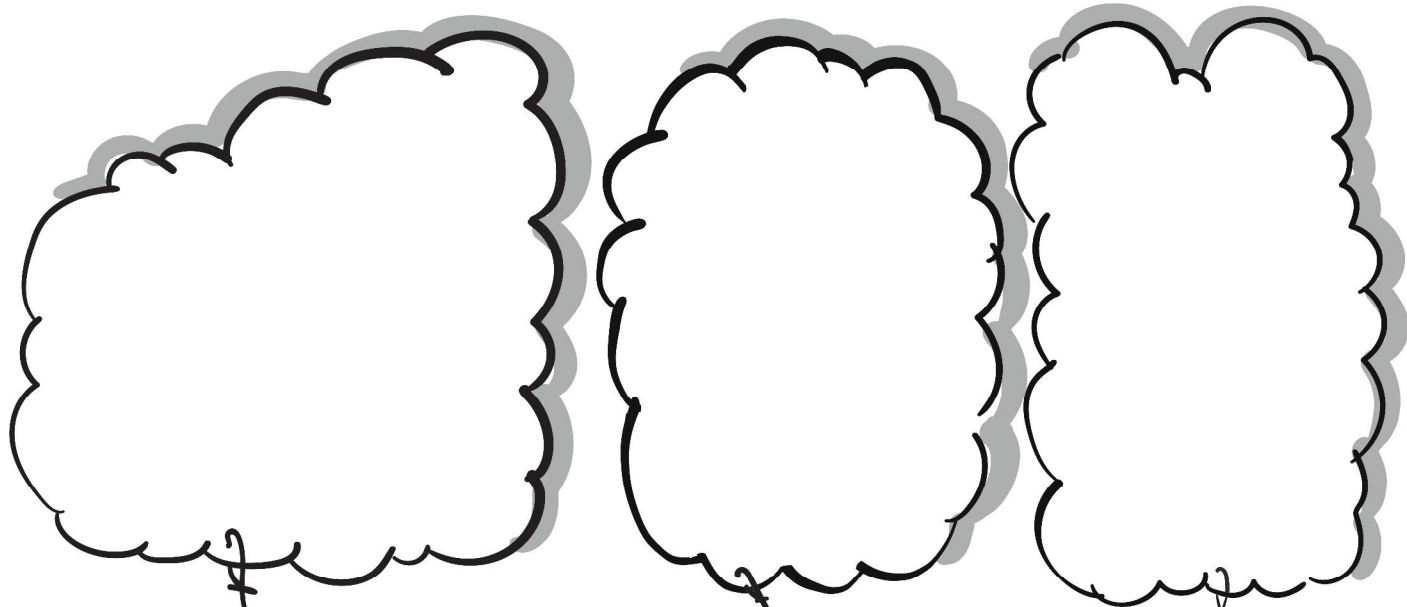
**TWOJE WARUNKI DO aktywności zawodowej**

WARUNKI zewnętrzne

WSPARCIE

OPIEKA nad DZIECKIEM

KOMPETENCJE (PEWNOŚĆ SIĘBIE)



## ĆWICZENIE 8:

### OCZYSZCZALNIA MYŚLI - zmierz się ze swoimi przekonaniami

1. Kiedy słyszysz słowo „praca”, jakie masz skojarzenia? Daj sobie chwilę i wypisz wszystko, co siedzi Ci w głowie.

---

---

---

---

2. Jakie masz doświadczenia związane z poprzednimi miejscami pracy?

POZYTYWNE	NEGATYWNE

3. Jak wspominasz aktywność zawodową/brak aktywności zawodowej swoich rodziców?  
Co było pozytywne, a co negatywne? Jak myślisz – jakie wzorce, przekonania od nich przejąłeś?

---

---

---

---

4. Jakie inne przekonania na temat pracy posiadasz? Skąd one się wzięły?

---

---

---

---

## ĆWICZENIE 9: ODWIEDŹ MIASTECZKO WYZWAŃ



### INSPIRACJA

W dodatku na końcu tego zeszytu znajdziesz oparte na realnych osobach opisy pięciu pracujących postaci - zrobione przeze mnie na podstawie wywiadów. Pokazują one pracujące osoby bez wybielania, ze wszystkimi trudnościami, z jakimi muszą sobie radzić. Zapoznaj się z nimi - to tak, jakbyś je odwiedziła i z nimi porozmawiała. Odpowiedz na pytania poniżej.

Która z nich wydaje mi się najbliższa?

---

---

Dlaczego?

---

---

Co mnie inspiruje?

---

---

Dlaczego?

---

---

Co wydaje mi się trudne?

---

---

Dlaczego?

---

---

Inne przemyślenia:

---

---



## ĆWICZENIE 10: TĘCZA OBIETNICY

### KROK I:

Wyobraź sobie, że do Ziemi zbliża się wielki meteor. Wiemy, że za rok uderzy w naszą planetę i wszystko przestanie istnieć. Amerykańscy naukowcy mają 100% pewności. Wszystko przestanie istnieć. Wyobraź to sobie. A teraz zapisz pięć rzeczy, które przychodzą Ci do głowy, które naprawdę chciałabyś przez ten rok zrobić. Pięć rzeczy, które będą przez ten najbliższy rok dla Ciebie najważniejsze. Wypisz je teraz.

### KROK II:

Zastanów się, jakie wartości kryją się za tymi wypisanymi rzeczami. Co jest dla Ciebie najważniejsze? Z czego nie chcesz w życiu zrezygnować? Czego najbardziej potrzebujesz? To Twoje **CENTRUM – SERCE**. Przemyślenia ubierz w krótkie hasła i wpisz w serce na karcie ćwiczenia „Tęcza Obietnicy”.

Wykonując kolejne kroki zawsze pamiętaj, aby były zgodne z tym, co do tej pory zapisałaś. Będzie dużo łatwiej zaplanować Ci swój rozwój zawodowy, jeśli zrobisz to tak, aby było to zgodne z Twoimi wartościami i nie wymagało ponoszenia kosztów w najważniejszych dla Ciebie sferach życia. Jeśli coś w nie godzi – zawsze zadaj sobie pytanie: Jak mogę zrealizować ten cel, tak aby był on zgodny ze mną/z tym, co mam zapisane w SERCU?

### KROK III:

Amerykańscy naukowcy jednak się mylili. Ziemia jest bezpieczna, a Ty możesz rozpocząć planowanie swojej zawodowej przyszłości. Skup się teraz na niej, ale pamiętaj o reszcie swojego życia, o tym, co ważne, uwzględniaj to. Pomyśl teraz o tym, gdzie chciałabyś być zawodowo za 5 lat. Co do tego czasu chciałabyś osiągnąć. Wypisz pięć celów, które chcesz w ciągu tych 5 lat osiągnąć. Co chcesz zrobić? Do czego doprowadzić? Nie myśl teraz „jak?”, nie oceniaj na ile jest to możliwe. Pozwól sobie na marzenia.

### KROK IV:

Popatrz na te 5 celów pięcioletnich. Zastanów się, co przy uwarunkowaniach, jakie masz teraz, możesz zrobić w najbliższym roku, aby zrealizowanie celów pięcioletnich stało się bardziej realne, aby się do nich przybliżyć. To może być bardzo mała rzecz, ale powinna być realna.

Przykład:

*Za 5 lat chcę tak dobrze prowadzić samochód, aby nie bać się jechać sama nawet za granicę.*

*W tym roku nie mam szans nawet zapisać się na prawo jazdy, ale, np.*

*„zacznę się uczyć przepisów, aby później było mi łatwiej” (lub)*

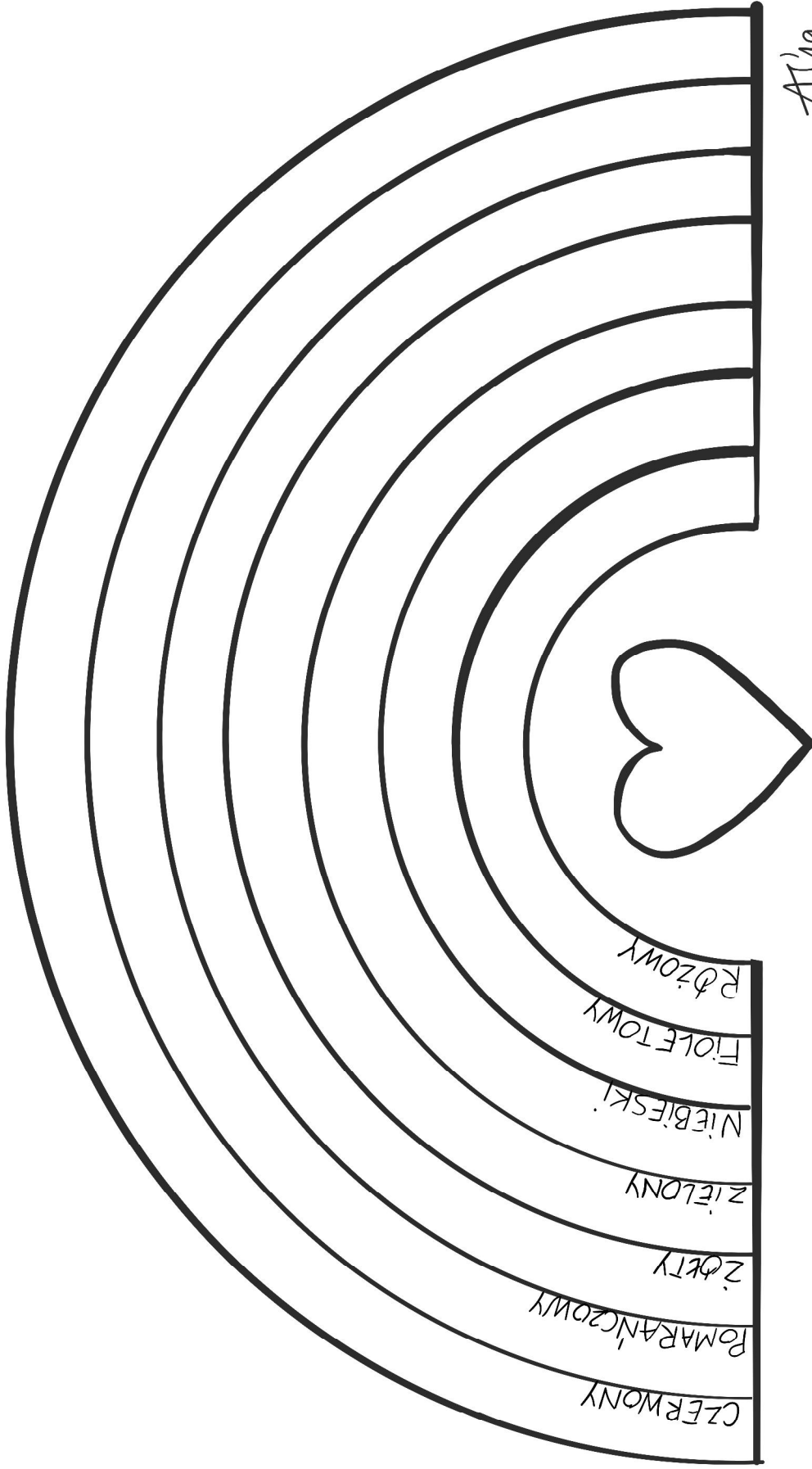
*„będę obserwować mojego męża jak prowadzi samochód i zadawać mu pytania” (lub)*

*„sprawdzę, którą szkołę jazdy warto wybrać i czy jest szansa na jakieś dofinansowania”.*

### KROK V:

Spójrz jeszcze raz na wszystko, co do tej pory zapisałaś. Sprawdź, czy wszystkie Twoje cele są zgodne z tym, co masz wpisane w SERCU? Czas obiecać sobie, że sięgniesz po te marzenia, zrealizujesz cele. Sformułuj 7 obietnic dla samej siebie i wpisz je w poszczególne kolory **TĘCZY OBIETNICY**. Kolory mogą być dla Ciebie inspiracją. Korzystaj z wypisanych celów. Zadawaj sobie pytania: Co chcesz sobie obiecać, aby zapewnić ich zrealizowanie? Co będziesz robić? Jak się zachowywać? Czego unikać? O co dbać? Jakie swoje zasoby wewnętrzne uruchomisz? Czego chcesz się nauczyć? Czego w Twoim życiu chciałabyś, aby było więcej? Czego mniej? Od jakiej zmiany chciałabyś zacząć?

**TEŻA obietnicy**



AJ'19

## ĆWICZENIE II: POLE MOŻLIWOŚCI

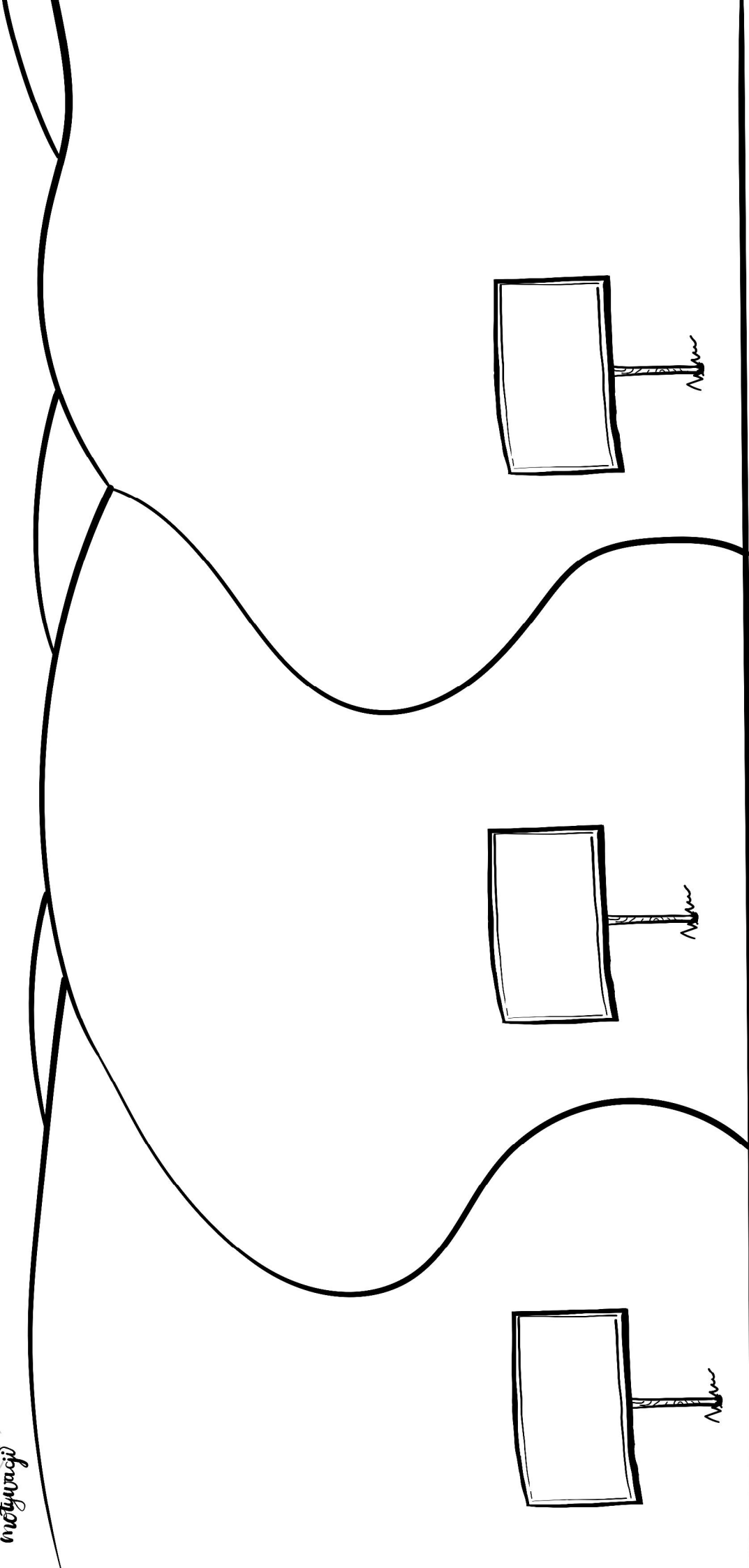
### Część I: Możliwości bez granic

Podążając za Tęczą Obietnicy docierasz na Pole Możliwości. To żyzna gleba, na której pielęgnujesz swoje talenty, kompetencje, znajomości, przyjaźnie, pasje, wartości i wszystko inne, co pozwala także Tobie rozwijać się, iść do przodu, co Cię wzmacnia, co otwiera Ci nowe możliwości. Zastanów się, co już znajduje się na tym polu, a co dopiero na nim zasadzisz lub zasiejesz. Niektóre rośliny Twoich możliwości mogą być już duże i silne, a nawet dawać owoce, inne dopiero kiełkować, a nawet być uśpionym ziarenkiem w głębi ziemi. Narysuj je wszystkie, podpisz. Ćwiczenie jest skonstruowane tak, abyś mogła wydrukować dowolną ilość kopii tego ćwiczenia i łączyć je tak długo, jak będziesz potrzebować... bo Pole Możliwości jest oczywiście nieograniczone. Podział na grządki pozwoli Ci pogrupować swoje możliwości na kategorie, np. talenty, ważne znajomości.

### Część II: Ograniczone zasoby

Kiedy wypiszesz już wszystkie możliwości, jakie przychodzą Ci do głowy, wyobraź sobie, że masz ograniczone zasoby wody. Pogoda nie sprzyja, nie ma deszczu. Musisz wybrać tylko 3-5 roślin, które będziesz teraz podlewać. Które wybierzesz?

Wykonanie tej części ćwiczenia pomoże Ci ustalić priorytety. Bardzo często nie mamy czasu, pieniędzy, siły, aby pielęgnować wszystkie nasze zasoby. Warto więc wybrać, co jest najważniejsze i dlaczego. Jeśli zasoby się zwiększą, będziesz mogła zająć się pielęgnacją kolejnych roślin z Twojego Pola Możliwości.



## ĆWICZENIE 12: DRZEWO ZMIANY

### DRZEWO JAKO METAFORA ZMIANY

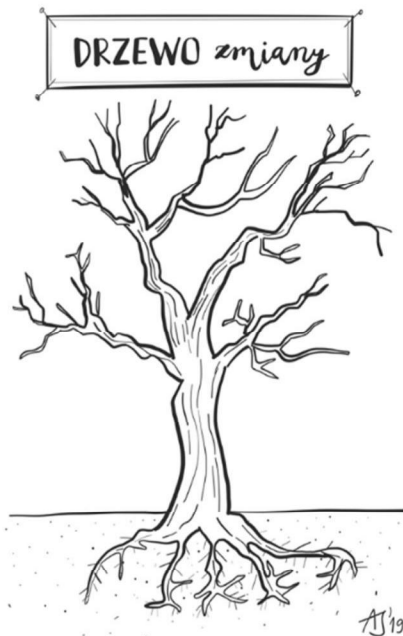
Drzewo jest dla mnie doskonałym symbolem wzrostu, zmiany, rozwoju. Pięknie obrazują to chociażby słoje roczne widoczne w pniu drzewa. Same w sobie są pewną mapą historii rozwoju. I właśnie ten pień – choć rośnie, jest czymś stabilnym, niezmiennym. **PIEŃ STABILNOŚCI** to coś, co może nam przyjść z pomocą w momencie zmiany, to silne oparcie, dzięki któremu zmiany mogą powstawać. Aby pień i całe drzewo było silne i mogło dawać owoce, bardzo ważne są też silne korzenie, a może **KORZENIE SIŁY**? Skąd Ty bierzesz siłę do zmiany? Co Cię wzmacnia?

I w końcu **KORONA** – to tu odbywają się **ZMIANY**. Liście rozwijają się z pączka, potem zmieniają kolor, odpadają. Gałęzie, a nawet całe konary można wycinać. Wiosną drzewo mogą zdobić kwiaty, a jesienią owoce.

**KONARY** – to sfery Twojego życia. Do ćwiczenia wybierz te, w których chcesz dokonać zmiany. Każdy w swoim życiu może wyodrębnić inne sfery. To te rzeczy, które są dla Ciebie ważne, którym poświęcasz lub chciałabyś/powinnaś poświęcać swój czas i energię. To może być rodzina (możesz mieć też osobne konary, np. mąż, dzieci, mama), własny rozwój, aktywność zawodowa, zdrowie, przyjaciele, pasje... Wykorzystując to ćwiczenie do planowania zmian w swojej aktywności zawodowej, uwzględnij te sfery życia, w których konieczne są zmiany, abyś mogła podjąć aktywność zawodową.

**GAŁĘZIE** to konkretne zmiany, których chcesz dokonać, co chcesz osiągnąć.

**LIŚCIE** to konkretne działania, które podejmiesz, aby zmiana się dokonała.



LIŚCIE - Jakie działania podejmę, aby dokonać zmian?

GAŁĄZKI - Jakich zmian potrzebuję?

KONARY - W jakich sferach potrzebuję zmiany?

PIEŃ STABILNOŚCI - Co jest dla mnie najważniejsze?

KORZENIE - Skąd mogę czerpać siłę?

Przykład:

KONAR – Zdrowie

GAŁĄŻ – Schudnąć 10 kg

LIŚĆ 1 – Zapisać się na gimnastykę

LIŚĆ 2 – Umówić się na wizytę u dietetyka

LIŚĆ 3 – Pić dużo wody, itd.

## KIEDY I JAK WYKONAĆ TO ĆWICZENIE

To nie jest proste ćwiczenie. Przeznacz na nie tyle czasu ile potrzebujesz i zrób wtedy, kiedy poczujesz się na nie gotowa, zechcesz podjąć ryzyko zmiany. Bo zmiana zawsze jest jakimś ryzykiem, ale czy stojąc w miejscu nie ryzykujemy znacznie więcej? Może powinnam powiedzieć raczej: wykonaj je, kiedy odważysz się na zmianę. ODWAGA to ten zasób, który zdaniem kilku uczestniczek naszego projektu jest niezbędny do uruchomienia procesu zmian. Musisz wewnętrznie czuć, że teraz jest ten MOMENT. Osoba, która była inspiracją do powstania tego ćwiczenia, nie zrobiła go. Powiedziała:

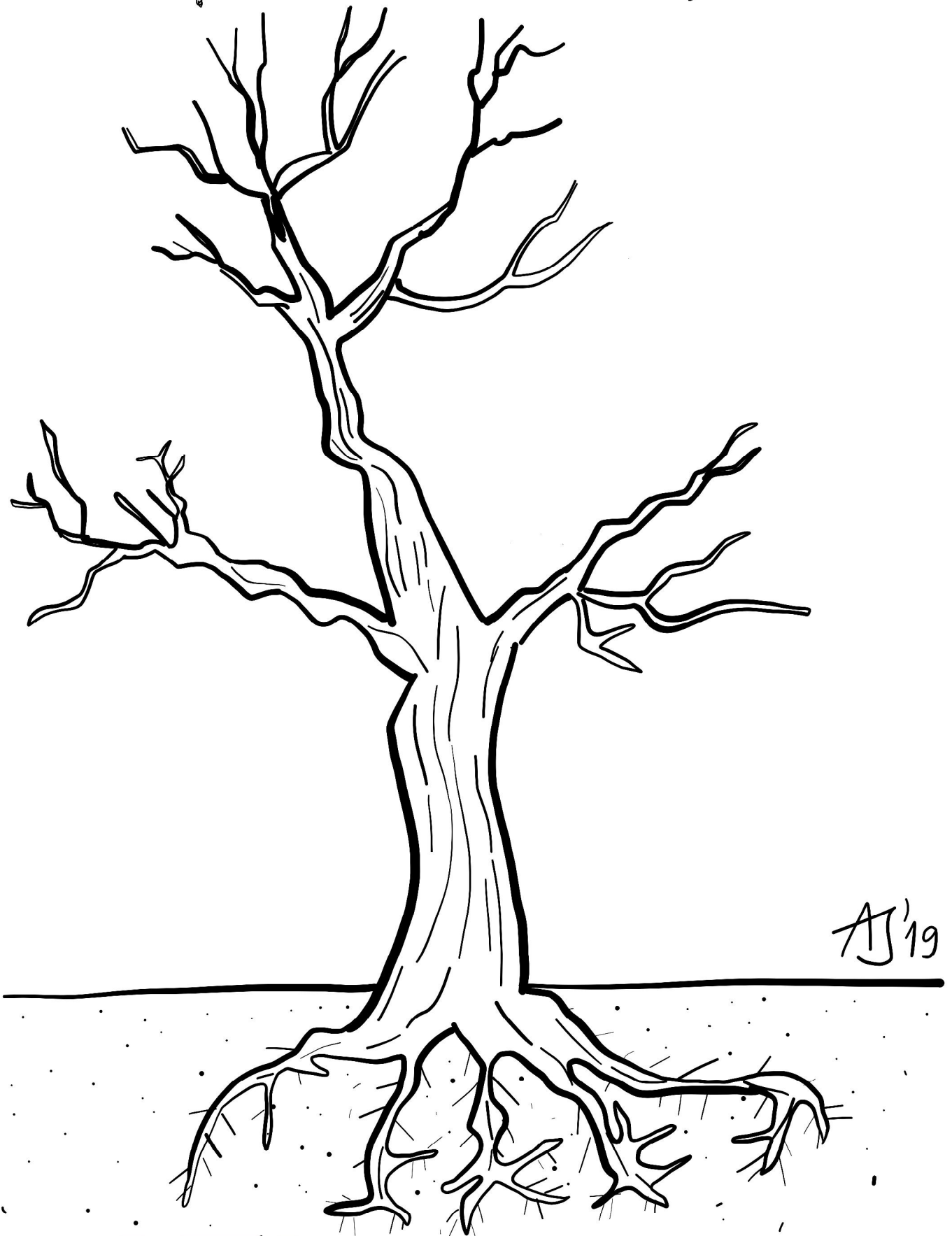
*„To dobre jest, potrzebne. Może faktycznie dać dobry początek na zmianę, tak sobie myślę. Ja niestety jestem teraz na tyle przeciążona, że nie jestem w stanie się nad tym zastanowić. Czekam na przyptyw”.*

Jeśli więc poczujesz przyptyw – wykorzystaj ten moment na zrobienie właśnie tego ćwiczenia.

Jestem przekonana, że nie jest to najlepsze ćwiczenie na warsztaty grupowe. Ciężko je będzie wykonać z grupą na krótkim szkoleniu, a i na coachingu może nie być zadaniem na jedną sesję. Miałyśmy zamiar przetestować je na jednym ze szkoleń. Nie starczyło czasu. Dałyśmy tylko radę o nim opowiedzieć i „zadać do domu”. I to jest chyba najlepsze miejsce na wykonanie tego ćwiczenia.

Ostatecznie przetestowałam to narzędzie na sobie. Moim zdaniem z tym drzewem najlepiej pobyć. Można je sobie rysować lub wypełniać kilkakrotnie, poprawiać, dopisywać, skreślać, przepisywać. Pamiętaj, że to dla Ciebie. Jak ostatecznie wykorzystasz to drzewo, też zależy od Ciebie. Nie możesz go uzupełnić źle. Ważne, abyś je uzupełniła tak, aby to Tobie służyło. Dla mnie sama decyzja, co np. jest konarem, a co korzeniem, potrafiła stwarzać trudność. Przyjaciele np. dają mi siłę, ale też uważam, że mogę jej czerpać od nich więcej, jeśli dokonam pewnych zmian. Gdzie więc wpisać? Stwierdziłam, że jednak w korzenie, ale pamiętając, że korzenie wymagają wzmocnienia. Jak silny jest każdy z Twoich korzeni? To może być pierwszy krok do zmian – odnaleźć źródła siły, zastanowić się, jak wzmocnić te korzenie umożliwiające przepływ życiodajnych soków w górę. To przecież one dają siłę do życia i wzrostu. Wyobrażam sobie, że można się zatrzymać na nich na długie tygodnie.

# DRZEWO zmiany

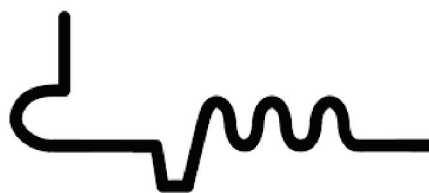


AS'19



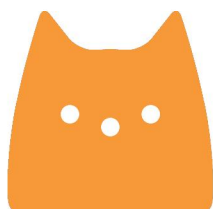
# PARTNERZY PROJEKTU:

Bank Żywności  
w Trójmieście 



 Visual COACH

  
STUDIO  
PSYCHOLOGICZNE  
JOANNA WĘGLARZ



Wejherowskie  
Stowarzyszenie na rzecz  
Osób z Autyzmem

  
FREA-art

 Stowarzyszenie  
Niebieski Skarb

# ATLAS motywacji



Kolorowy dodatek



Fundusze Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Małe Wielkie  
Zmiany

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# MIASTECZKO WYZWAŃ



AJ'19

## ELA (48), mama MAĆKA (16)

**ZAWÓD WYKONYWANY:** księgowia

**FORMA/WYMIAR:** ½ etatu

**KIEDY PRACUJE:** 9.00-13.00, kiedy dzieci są w szkole

**O SOBIE:** zmęczona, pełna obaw, spięta, fajna

**MARZENIE Z DZIECIŃSTWA:** Jak większość dziewczynek uwielbiała śpiewać i tańczyć, więc podejrzewa, że chciała zostać tancerką lub piosenkarką, nie pamięta.

**MARZENIE NA DZIŚ:** „Odpocząć. Najlepiej na wyspach greckich. A jak nie, to gdziekolwiek, byle bez dzieci :)”

**WYMARZONE WAKACJE:**

„Wyspy greckie, w miarę możliwości niezbyt zatłoczone i jak najbardziej „greckie”. To taki „top” idealnych wakacji. Ale każde, nawet dwu – albo i jednodniowe, bez dzieci, sama z książkami, z kawą, kocem i czekoladą oraz laptopem z dostępem do internetu i z możliwością odtwarzania ulubionych filmów też są wymarzone. Nie zdarzają się często niestety. Właściwie wcale się nie zdarzają”.

**WARTOŚCI:** rodzina, wolność i niezależność, sprawiedliwość, prawda, żyć tak, aby nie musieć się siebie przed sobą wstydzic, nie krzywdzić innych i siebie

**PASJE:** taniec, zumba, nauka języków (nieaktywne, chciałyby móc do nich wrócić)

**ZASOBY SPRZED URODZENIA DZIECI:** wykształcenie: studia, studia podyplomowe, kurs księgowości (skończony już po urodzeniu dzieci).

**SKĄD BIERZE SIĘ? „Też się zastanawiam ;) Siła woli chyba tylko ;) Jak pokazuje życie, jak nie ma wyjścia, to siły zawsze się znajdują :) Musiałam zrezygnować z większości rzeczy, które sprawiały mi przyjemność. Staram się jednak robić coś miłego dla siebie, chociaż to jest coraz trudniejsze. Drobne gesty, czekoladka, krzyżówka, książka od czasu do czasu. Wyjście do kina”.**

**METODY NA PRZESZKODY:** „Staram się zajmować tylko tymi rzeczami, które są najbardziej konieczne i które mają największe możliwości powodzenia. Sprawy, które wymagają dużo „zachodu”, a korzyści z nich są mało realne, z góry odpuszczam. Tylko tyle mogę z tym zrobić. I nie myślę zbyt dużo o przyszłości”.

## SYTUACJA RODZINNA

„Teraz jestem mamą – nigdy nie wiem, jak powiedzieć o liczbie dzieci. Urodziłam bliźniaki – dwóch chłopców. Jeden z nich, starszy, wkrótce po urodzeniu poważnie zachorował. Żył 8 miesięcy. Jego brat, obecnie 16-latek, po jego śmierci również zaczął chorować, później okazało się, że ma autyzm i dolegliwości astmatyczne. Z astmy udało się go wyprowadzić, z autyzmu póki co nie. Ale są postępy i obecnie jego stan można określić jako „wysokofunkcjonujący”, mimo że w momencie diagnozy, ze względu na stopień jego zaburzenia, nie dawano nam większych nadziei na to, że czegokolwiek się nauczy. W zeszłym roku niestety przyplątała się również padaczka. Mam jeszcze córkę 13-letnią, choruje na boreliozę, i syna 10-latkę. Tak więc mam w domu 3 dzieci, w sercu czworo. Mój mąż pracuje za granicą, to była wspólna decyzja podyktowana względami finansowymi. Z jego pensji „krajowej” nie udawało się zapewnić synowi potrzebnej mu terapii. Przez większość czasu jestem z dziećmi sama”.

## DIAGNOZA:

Diagnoza potwierdziła to, co podświadomie wiedziała i czego się bała. Jednocześnie była swojego rodzaju ratunkiem, bo poczuła, że w końcu chyba wie, na czym stoi, w jakim kierunku iść, czego szukać. Wcześniej to było „miotanie się”.

## TYPOWY DZIEŃ POWSZEDNI

**RANEK:** Pobudka 6.30/7.00. Budzi dzieci, ogarnia siebie, przygotowuje śniadania i leki. Odprawia do szkoły starszego lub młodszego syna, na zmianę ze swoją mamą. Jedzie do pracy na 4 godziny, czasem na dłużej, jeśli wymaga tego sytuacja.

**POPOŁUDNIE:** Po pracy – szybkie zakupy, obiad, odebranie syna z autyzmem ze szkoły, pomaganie dzieciom w lekcjach. Jak wystarczy czasu – robi obiady na następnym dzień (osobny dla siebie, dla chłopaków i osobny dla córki, która jest na specjalnej diecie). Pilnuje, żeby każdy wziął swoje leki o odpowiedniej porze, w odpowiedni sposób i odpowiedniej kolejności. Jedzie z Maćkiem na jego zajęcia terapeutyczne (2-4 godz.).

**WIECZÓR:** Próbuje znaleźć czas dla młodszej dwójki, albo – jeśli musi – znowu gotuje.

**WEEKENDY:** „Nadrabia” pozostałe domowe obowiązki. Na szczęście dzieci są już na tyle duże, że są w stanie dużo pomagać.

## PRACA

**POTRZEBY, JAKIE ZASPOKAJA PRACA:** odcięcie się od „domowych” problemów, samorealizacja, pobycie z innymi ludźmi, „higiena psychiczna”

**KOSZTY AKTYWNOŚCI:** poczucie ciągłego zmęczenia, stres związany z życiem w pośpiechu

**CHCE PRACOWAĆ,** bo potrzebuje robić coś, co wydaje jej się „bardziej istotne od robienia obiadu”, chce wyjść z domu, mieć motywację do założenia czegoś czystego i ładniejszego od dresu, chce mieć możliwość porozmawiania z dorosłymi ludźmi o czymś innym niż dzieci i autyzm.

**MUSI PRACOWAĆ,** bo potrzebuje dużo pieniędzy na terapię i ma wewnętrzne przeświadczenie, że bez pracy prędzej czy później zwariuje.

**MOŻE PRACOWAĆ,** bo udało jej się przebrnąć i znaleźć pracę na ½ etatu. Cenne jest też wsparcie rodziny w opiece nad dziećmi.

## DLACZEGO PRACA, A NIE ŚWIADCZENIE?

Bo musiałaby zrezygnować z pracy, a chce pracować. Boi się też uznaniowości urzędników: „nigdy nie wiadomo, czy dadzą te magiczne punkty, czy nie”.

Kiedyś: forma wyrażenia siebie, realizowania ambicji, droga do poprawy statusu, nie tylko materialnego.

## KRYTERIA WYBORU

**Finanse:** wciąż brakuje pieniędzy na terapię, leczenie, kredyt. Jej zarobki są trochę wyższe od świadczenia, „minimalnie, ale jednak”.

**Bezpieczeństwo:** ubezpieczenie, emerytura, opieka medyczna

**Relacje z dziećmi:** „nie wyobrażałam sobie pracować tak jak wcześniej, prawie w ogóle ich nie widując i nie mając dla nich czasu”.

**„Jak ja się będę z tym czuła”:** uważa, że sama obecność matki w domu, nawet jeśli się bardzo stara, nie wystarczy, aby zbudować dobre relacje z dziećmi.

**„Przed urodzeniem dzieci bardzo poświęcałam się pracy,** z perspektywy czasu widzę, że niepotrzebnie. Miałam ambicje, chciałam odnieść sukces zawodowy, może nie jakiś spektakularny, ale na miarę swoich możliwości, bez ogromnych wyrzeczeń. Miałam czas dla siebie, dla przyjaciół i znajomych. Mogłam bez większych wyrzutów sumienia trochę tego czasu marnotrawić na „nicnierobienie”.

## SKOJARZENIE Z PRACĄ: ODPOCZYNEK

„Naprawdę praca to dla mnie odpoczynek. Może dlatego, że mam ten komfort, że sama sobie organizuję czas i zazwyczaj też sposób, w jaki tę pracę wykonam. Mam bardzo dobrą atmosferę w pracy.

To moja odskocznia od autyzmu. W pracy jestem człowiekiem jak każdy inny. Nie tylko matką autysty”.

## ZMIANY W TRYBIE/RODZAJU PRACY

Po uzyskaniu diagnozy próbowała pogodzić pełnoetatową pracę z koniecznością zapewnienia synowi terapii. W praktyce okazało się to niemożliwe. „Terapie organizowane są zazwyczaj w godzinach, w jakich większość pracodawców oczekuje cię w pracy. Musiałam zrezygnować z pracy na pełen etat i przejść na pół. Wiązało się to też z rezygnacją z kierowniczego stanowiska. Po urodzeniu trzeciego dziecka nawet praca na pół etatu stała się zbyt dużym wyzwaniem, wzięłam urlop wychowawczy na 3 lata”.

Wtedy zastanawiała się, czy nie zrezygnować z aktywności. Cieszyła się, że może poświęcić dzieciom więcej czasu. „Zawsze imponowały mi kobiety, które świetnie się sprawdzają w organizowaniu życia domowego, same prowadzą terapie swoim dzieciom, wymyślają kreatywne zabawy i na dodatek świetnie się przy tym bawią. Też chciałam tak dla moich dzieci. Im jednak więcej czasu mijalo, tym bardziej się przekonywałam, że nie jest to dobre rozwiązanie dla mnie. Ja po prostu nie jestem osobą, która spełnia się całkowicie tylko jako mama”.

Do dotychczasowej pracy (marketing i promocja) nie dałaby rady wrócić. Wymagała bycia dyspozycyjną, ciągłego zaangażowania. Ukończyła kurs księgowości, zakładając, że jest to rodzaj pracy, który można wykonywać także w domu. Dzięki znajomym odbyła kilka bezpłatnych staży – po kilka godzin w tygodniu. Nabrała trochę praktyki. W jednej z nich dostała potem pracę na ½ etatu.

**WYBÓR:** praca, która za bardzo „nie obciąża głowy”, spokojna, bez stresujących wyzwań, pozwalająca „żyć”, na pół etatu. Na tym etapie życia to właśnie jest jej „wymarzona praca”. Marzenia o ambitnych wyzwaniach i karierze zawodowej ma już za sobą, teraz ma inne cele w życiu. Chce mieć kochającą rodzinę, która jest na pierwszym miejscu i mieć możliwość spędzania z nią czasu.

**RADA DLA NIEPRACUJĄCYCH MAM:** „Tu się nie da wiele doradzić, tu trzeba zmienić system. Zadaniem rodzica powinno być kochanie i wychowywanie, a nie bycie lekarzem, terapeutą, prawnikiem, fundraiserem”.

## Marta (33), mama Tomka (5)

**ZAWÓD WYKONYWANY:** biotechnolog

**FORMA/WYMIAR:** pełen etat, elastycznie, w domu

**KIEDY PRACUJE:** 8.00-15.00 i godzinę wieczorem,

**O SOBIE:** Ma trudność z myśleniem o sobie jako o osobie, a nie jako o matce.

**MARZENIE Z DZIECIŃSTWA:**

być lekarzem-naukowcem i dostać Nagrodę Nobla za wynalezienie leku na raka

**MARZENIE NA DZIŚ:** żeby jej dzieci były szczęśliwe i aby rodzina była zdrowa, aby żyli jak najdłużej

**WYMARZONE WAKACJE:** Kilka dni gdzieś samej, gdziekolwiek. Zero zwiedzania, żadnych atrakcji. Mieć ciszę, siedzieć sobie w łóżku i czytać. I żeby ktoś gotował :)

**WARTOŚCI:** **Ludzie** – widzieć ich dookoła – nie tylko siebie, wierzy, że drobnymi działaniami (np. poprzez akcje charytatywne) może komuś pomóc lub sprawić radość.

**Uczciwość** – to, co damy od siebie, w jakiś sposób do nas wraca. **Wdzięczność** – przez pomoc innym chce podziękować za to, jak ułożyło jej się życie.

**PRZED URODZENIEM DZIECI:**

Dużo czasu poświęcała na wolontariat: hospicjum, obozy z niepełnosprawnymi dziećmi. Czas spędzała też chodząc na spacerzy lub rozmawiając z narzeczoną.

**PASJE:** czytanie książek, zumba, gotowanie (nie ma na nie czasu, na zumbę zbiera się od 4 lat)

**ZASOBY SPRZED URODZENIA DZIECI:** wykształcenie: biotechnologia, biochemia, doktorat, technik rachunkowości, nieukończone studia z doradztwa podatkowego

**SKĄD BIERZE SIŁĘ?** Z rozmów z bliskimi jej dziewczynami i czytania o innych kobietach godzących różne aspekty życia. Inspiruje ją "kobięca siła", zwłaszcza matek, szczególnie posiadających dzieci wymagające większej uwagi.

**METODY NA PRZESZKODY:**

Pracuje nad akceptowaniem tego, że nie wszystko w domu musi być idealnie zrobione oraz nad podzieleniem się obowiązkami z mężem. Rozważa zatrudnienie czasem kogoś np. do umycia okien, solidniejszego posprzątania. To jest w stanie oddać innym. Nie chce natomiast oddawać niani odbierania dzieci ze szkoły/przedszkola. Jest dla niej bardzo ważne, aby na bieżąco wiedzieć, jak sobie radzą.

## SYTUACJA RODZINNA

Ma dwóch synów, starszy ma prawie 6 lat (autyzm atypowy zdiagnozowany w wieku 2,5 roku), młodszy – 3 lata. Co do młodszego też były podejrzenia zaburzeń ze spektrum, ale na razie zdiagnozowano tylko zaburzenia lękowe, dano też zalecenia do terapii logopedycznej.

Jest w stałym związku. Jej mąż prowadzi firmę i jest odpowiedzialny nie tylko za swoją rodzinę, ale i za swoich pracowników, więc nie mógłby zrezygnować z pracy. Ona przez 3 lata nie pracowała. Wróciła do aktywności we wrześniu, gdy synowie poszli do przedszkoli.

**DIAGNOZA:**

Negatywnie wspomina pierwsze podejrzenia, kiedy bardzo młoda pani psycholog powiedziała, wywracając oczami, że „niestety wygląda jej to na autyzm”. Brzmiało to, jakby wszystko miało się skończyć. Potem diagnoza w profesjonalnej poradni przebiegła sprawnie, ale na przedszkole musieli czekać 2,5 miesiąca. I to był najgorszy okres, bo wsparcia dziecko dostawało mało, rodzice w ogóle, było uczucie przeciekania czasu przez palce. Marta przeżyła silne załamanie psychiczne. Bała się, że jej dziecko już nigdy nie będzie szczęśliwe.

## TYPOWY DZIEŃ POWSZEDNI

**RANEK:** 5.30-5.45 Pobudka, przysnic, przygotowanie śniadania dla rodziny i jedzenia dla męża do pracy. 7.00 – budzenie i szykowanie dzieci

Odwiezienie dzieci do przedszkoli – ok. 7.30  
Wracając czasem po drodze robi zakupy.  
Po powrocie do domu pracuje 7 godzin.

Czasami chłopaków zawozi mąż. Wtedy jest jej łatwiej, bo ma zaoszczędzoną godzinę.

**POPOŁUDNIE:** Odbiera dzieci i wracają do domu lub jadą gdzieś, np. na plac zabaw, na zakupy, na lody. Jedzą obiad, oglądają bajkę, bawią się razem, czytają.

**WIECZÓR:** Dzieci – kąpiel, do łóżka  
„A ja muszę sobie jeszcze odpracować tę moją godzinę z etatu. No a później jestem już tak zmęczona, że zasypiam nad książką”.

## PRACA

**POTRZEBY, JAKIE ZASPOKAJA PRACA:** poczucie użyteczności, możliwość wykorzystania swoich umiejętności i wiedzy, aby zrobić coś konkretnego – jakiś produkt finalny za który jest odpowiedzialna. Mocno jej to podniosło poczucie własnej wartości.

**KOSZTY AKTYWNOŚCI:** bycie w ciągłej gonitwie, brak czasu na domowe obowiązki, zmęczenie psychiczne tym, że jeszcze wieczorem musi siadać do pracy.

**CHCE PRACOWAĆ,** bo to frustrujące tyle czasu poświęcić na edukację, rozwój i nie móc tego dopełnić doświadczeniem, wykorzystać; bo nie chce, aby cała odpowiedzialność finansowa spoczywała na mężu.

**MUSI PRACOWAĆ,** bo bez pracy nie czuje się w pełni wartościowym człowiekiem, ma niższe poczucie własnej wartości.

**MOŻE PRACOWAĆ,** bo jej syn dobrze funkcjonuje, robi postępy, dzieci są 8 godzin w przedszkolu, znalazła przyjazną, elastyczną pracę zgodną ze swoimi kompetencjami i uczciwie przedstawiła swoje możliwości, ograniczenia i oczekiwania, zgodziła się na niezbyt wygórowane warunki finansowe w zamian za dużą elastyczność, mąż ją wspiera mentalnie.

## DLACZEGO PRACA, A NIE ŚWIADCZENIE?

Nigdy nie myślała o świadczeniu, nie starali się o orzeczenie o niepełnosprawności. Trudno im pogodzić się z nazywaniem syna „niepełnosprawnym”. Mąż zarabia tyle, że byli sobie w stanie poradzić. W tej chwili nie zrezygnowałyby z pracy, ale gdyby syn miał regres, potrzebował więcej uwagi – wtedy by się nie wahała. Dzieci są na pierwszym miejscu.

## KRYTERIA WYBORU:

**Rodzina na pierwszym miejscu:** możliwość godzenia pracy i opieki nad dziećmi – praca na jej warunkach – elastyczna, zdalna, jak dzieci są w przedszkolu lub śpią – bez szkodenia rodzinie.

**Wykorzystanie okazji:** znalazła pracodawcę, który potrzebował osoby z jej wykształceniem, umiejętnościami, a jednocześnie rozumie jej potrzeby, jest empatyczny.

**Własne potrzeby:** możliwość realizowania i rozwijania siebie, wyższa samoocena i komfort psychiczny, możliwość wykorzystania swojej wiedzy i umiejętności.

## SKOJARZENIE Z PRACĄ: Odpowiedzialność

## ZMIANY W TRYBIE/RODZAJU PRACY

Kilka miesięcy po urodzeniu dziecka obroniła doktorat. Potem pracowała jako redaktor pisma naukowego. Z uwagi na potrzeby rodziny zmieniła pracę i zaczęła pracować na ½ etatu w firmie męża. Kiedy problemy z zachowaniem syna zaczęły silniej się ujawniać i pojawiła się diagnoza, zastanawiała się nad przerwą w aktywności. Zbiegło się to z kolejną ciążą, poszła na urlop macierzyński, a potem na wychowawczy, który kończył się we wrześniu i wtedy właśnie zaczęła nową pracę.

Wcześniej rozważała przekwalifikowanie się do branży IT, bo tam jest więcej ofert zdalnych. Myśli, że gdyby musiała startować w nowej branży z zerowym doświadczeniem, to nie mogłaby sobie pozwolić na stawianie warunków, chorowanie dzieci, itp.

Z uwagi na to, że nie mogła się pogodzić z brakiem aktywności zawodowej, ciągle robiła jakieś „podchody”, np. wysyłała CV, aby zobaczyć, czy się odezwą, mimo że wiedziała, że w danej chwili na pracę nie może sobie pozwolić. Pracę, którą ma teraz, też zdobyła w taki sposób. Pracuje zdalnie, w domu. Ta praca jest dla niej ważna, chce się w niej wykazać.

Szukając pracy to ona stawiała warunki. Wiedziała, że praca musi być elastyczna i zdalna. Jej rodzice mieszkają daleko, nie ma na miejscu wsparcia w razie choroby dzieci czy problemów z przedszkolem. Już przerobiła sytuację, w której obaj chłopcy byli w domu, a mimo tego udało jej się wykroić trochę czasu na pracę, a resztę odrobić wieczorami. Szczerość z pracodawcą od początku opłacała się.

**WYBÓR:** Praca dostosowana do potrzeb rodziny, ale pozwalająca też na samorealizację, rozwój, wzmacniająca poczucie własnej wartości.

**WYMARZONA PRACA:** Gdyby nie miała ograniczeń i mogła sobie pozwolić na wyjazdy zagraniczne, kontrakty, staże, to chciałaby wrócić do pracy naukowej. Zrezygnowała z niej ze względu na szefa, z którym się słabo dogadywała.

**RADA DLA NIEPRACUJĄCYCH MAM:** Warto dać sobie trochę czasu i wyczekać na odpowiedni moment, kiedy okoliczności będą sprzyjające. Jak to będzie za wcześniej i ucierpi rodzina, to praca będzie tylko dodatkowym zmartwieniem.

## Łucja (35), mama Iva (4)

**ZAWÓD WYKONYWANY:** dziennikarka, copywriter, pisze różne teksty na zlecenia

**FORMA/WYMIAR:** freelancer, pracuje w domu

**KIEDY PRACUJE:** głównie wieczorami, nocami

**O SOBIE:** silna, życzliwa, nerwowa

**MARZENIE Z DZIECIŃSTWA:** żeby pisać książki, siedzieć, sobie całe dni, pisać i aby mi za to płacili

**MARZENIE NA DZIŚ:** żeby się wyspać

**WYMARZONE WAKACJE:** W dzień chodzić po pięknych górach, a wieczorem schodzić do luksusowego hotelu z sauną, łóżkiem, winem.

**WARTOŚCI:** Miłość – zdecydowanie. Wierzy, że gdy tę miłość się praktykuje – w różnych wersjach, np. pod postacią życzliwości, to to się zwraca.

**PRZED URODZENIEM DZIECI:** Prowadziła bardzo towarzyskie życie – dużo z mężem wychodzili, zapraszali znajomych, nocowali gości z zagranicy.

**PASJE:** burleska – choć ma na to mało czasu i pieniędzy; kiedyś – poznawanie ludzi, teraz jest trochę przestymulowana, nie ma na to tyle czasu i energii, kocha góry, uwielbia czytać, pisze wiersze

**ZASOBY SPRZED URODZENIA DZIECI:** doświadczenie i znajomości, 10-letnia obecność na rynku, nie ma problemów ze zleceniami

### SKĄD BIERZE SIĘ?

**Nagradzanie siebie:** „Świetnie funkcjonuję w systemie nagródowym – jak mam większe zlecenie i obiecuję sobie sukienkę, to bardzo mi pomaga”.

**Ludzie:** stara się pracować z ludźmi, z którymi dobrze jej się współpracuje. Motywuje ją dotrzymywanie terminów dla ludzi, których lubi i którym nie chce robić kłopotów.

**Z przekonania, że taka sytuacja jest tymczasowa:** martwi ją, że ta tymczasowość się przewleka i to jest zarazem trudne, bo nie można nic zaplanować „na pewno”.

### METODY NA PRZESZKODY:

Żyje w przekonaniu, że decyzje nie są raz na zawsze, aktualna sytuacja jest tymczasowa. Dzieci rosną, nabywają nowych umiejętności i wierzy, że będzie łatwiej. Stara się sobie przypominać, że nie chce się zajmować tylko tym praniem, którego nienawidzi.

## SYTUACJA RODZINNA

Ma dwójkę dzieci. Starsza córka ma 6 lat – jest osobą wysoko wrażliwą. Syn ma 4 lata i zdiagnozowany autyzm atypowy. Oboje chorują na atopowe zapalenie skóry i astmę. Z tego powodu niedawno przeprowadzili się z Warszawy do Gdańska. Dodatkowo syn ma też bardzo silne alergie na mleko, orzechy i jaja. Jej mąż ma dobry zawód, dobrze zarabia.

### DIAGNOZA:

Pierwsze podejrzenia dotyczące zaburzeń rozwoju usłyszeli od fizjoterapeuty w wieku ok. 1,5 roku. Były duże problemy z napięciem mięśniowym, ale także m.in. słabszy kontakt wzrokowy. Poszli do poradni psychologiczno-pedagogicznej, gdzie na początku dostali opinię o potrzebie wczesnego wspomaganie rozwoju. Kiedy syn miał niecałe 3 lata, dostali diagnozę autyzmu atypowego. Diagnozę przyjęła z ulgą. Dzięki temu wiedzieli co mu jest, jak mu pomóc i to było najważniejsze. W jej rodzinie jest dwoje chłopców z zespołem Aspergera, zna dorosłe osoby z zespołem Aspergera, które dobrze funkcjonują.

## TYPOWY DZIEŃ POWSZEDNI

**RANEK:** Wstają o 7.00, idą do przedszkola i ona jest tam z nimi. Jak dzieci już są zmęczone, wracają do domu.

**POPOŁUDNIE:** Zajmuje się opieką nad dziećmi i domowymi sprawami.

**WIECZÓR:** Dzieci idą spać o 21.00. Potem ona je kolację i ok. 22.00 zaczyna pracę. Pracuje czasem do północy, czasem do 2.00. Kładzie się i ma problemy z zaśnięciem, bo „jestem świeżo od komputera i głową we wszystkich sprawach pracowych i domowych”.

„W nocy dzieci wstają raz lub dwa razy, więc trzeba się choć na chwilę położyć”.

Sytuację, kiedy mogła pracować 3-4 godziny, gdy dzieci były w przedszkolu, wspomina jako komfortową.

## PRACA

### POTRZEBY, JAKIE ZASPOKAJA PRACA:

**Rozwój:** intelektualny i zawodowy

**Wolność:** ma potrzebę posiadania pieniędzy zarobionych przez siebie

**Bezpieczeństwo:** „Mam też taką potrzebę, żeby wiedzieć, że cokolwiek się stanie – czy z naszym związkiem, czy z mojego męża pracą, czy z jego zdrowiem, to nie jest tak, że ja jestem od kilku lat bez pracy i będzie mi na ten rynek bardzo ciężko powrócić”.

**Bycia nie tylko mamą:** naprawdę tęskni za tym aspektem siebie, który nie jest mamą i chce go pielęgnować na tyle, na ile może.

**KOSZTY AKTYWNOŚCI:** zmęczenie fizyczne i psychiczne, poczucie konieczności „wyszarpywania” czasu na pracę, poczucie zabierania rodzinie czasu.

Ma wrażenie, że jej praca „jest najmniej ważną rzeczą”, zawsze jak chce popracować, to okazuje się niezbędna dzieciom, np. „jest jedyną osobą, która może w tym momencie pocałować w czołko”, ale ma też wrażenie, że i partner wolałby, aby w tym momencie robiła coś innego, np. włączyła się w domowe porządki czy wysłuchała go. Wyszarpianie tego czasu na pracę wymaga więcej wysiłku niż sama praca.

### CHCE PRACOWAĆ,

bo lubi swoją pracę, bo nie chce, aby cały ciężar psychiczny związany z utrzymaniem rodziny spoczywał na partnerze, bo praca definiuje ją trochę inaczej – nie jako mamę, jest **odskocznia:** „w pracy jestem pracownikiem, nie jestem mamą i bycie w innej roli niż mama jest naprawdę odciążające, kiedy jest się tą mamą tak bardzo i tak mocno”.

### MUSI PRACOWAĆ, aby nie wypaść z rynku:

„jest dla mnie ważne, aby ten powrót mieć, czyli być cały czas w kontakcie z rynkiem, cały czas pracować i troszeczkę budować portfolio”.

**MOŻE PRACOWAĆ,** bo ma „miłą atmosferę pracy”, nie musi się kłócić o zlecenia, walczyć, nie ma tego stresu.

## DLACZEGO PRACA, A NIE ŚWIADCZENIE?

Nie chce iść na świadczenie, bo myśli, że mogą być momenty, kiedy będzie musiała zarobić więcej pieniędzy pracą zawodową. Nie zrobili dzieciom też orzeczenia o niepełnosprawności. Nie ma ochoty na te procedury. W jej odczuciu świadczenie bardziej by ją blokowało w rozwoju. Wierzy w to, że wkrótce jej dzieci będą na tyle dobrze funkcjonować w przedszkolu/szkole, że będzie mogła pracować więcej i zarabiać więcej niż świadczenie, albo przynajmniej będzie miała taką możliwość. Ma w sobie przekonanie na podstawie relacji innych rodziców, że załatwianie tego orzeczenia jest stresujące dla dzieci i dla rodziców.

### KRYTERIA WYBORU:

**Intuicja** – poczucie, co teraz jest dobre dla rodziny jako dla całości.

**Praca jest ważna, ale nie najważniejsza** – codziennie decyduje, czy ma przestrzeń na pracę, czy musi więcej czasu poświęcić rodzinie.

**SKOJARZENIE Z PRACĄ:** siedzenie przy komputerze, wyjście z domu, wynagrodzenie

**PRZEKONANIA:** dorosły człowiek powinien pracować, praca nie powinna być najważniejszą rzeczą w życiu, a tylko jego częścią

### ZMIANY W TRYBIE/RODZAJU PRACY

Po urodzeniu pierwszego dziecka wróciła do pracy po roku. Była copywriterką w dużej agencji reklamowej. Przy drugim – coś jej mówiło, że nie powinna, nie umie określić co, po prostu jakoś to czuła. Nie brała nawet urlopu wychowawczego. Złożyła rezygnację.

Teraz jest dla niej trudny czas, bo dzieci adaptują się do nowego przedszkola i ona jest tam z nimi. Na pracę zostają tylko noce, a to nie jest dla niej dobra opcja.

**WYBÓR:** Kontynuowanie swojej ścieżki zawodowej, ale w mniejszym wymiarze czasu niż wcześniej. Zwolnienie, ale nie rezygnacja z kariery. Ciągłe poszerzanie doświadczenia i budowanie portfolio.

**WYMARZONA PRACA:** pisanie książek, opowiadań

**RADA DLA NIEPRACUJĄCYCH MAM:** Absolutnie nie czuje się upoważniona do dawania jakichkolwiek rad. Ona ma zawód, który jej umożliwi pracę elastycznie i w domu – ale nie każdy ma takie możliwości lub będzie się w tym dobrze czuł. Wie, że czasem się nie da.

## Maria (55), mama Marka (28)

**ZAWÓD WYKONYWANY:** wykładowca akademicki, kierownik warsztatu terapii zajęciowej

**FORMA/WYMIAR:** formalnie ½ etatu

**KIEDY PRACUJE:** różnie, czasem wyjeżdża i wraca, cały czas jest pod telefonem, w kontakcie z synem

**O SOBIE:** „nie myślę o sobie”

**MARZENIE Z DZIECIŃSTWA:** mieć swój własny kącik, zawodowo: być lekarzem

**MARZENIE NA DZIŚ:** trochę czasu, zrobienie czegoś, co chcę, bez wyrzutu, że w tym czasie jestem potrzebna komuś innemu.

**WYMARZONE WAKACJE:** morze, plaża, aby było ciepło i abym nie musiała nic robić, dużo jedzenia warzywnego, najchętniej kuchnia azjatycka i koniecznie „brak takiego poczucia, że muszę”

**WARTOŚCI:** Rodzina, prawda, uczciwość, bycie w zgodzie z sobą – autentyczność. Robić dobrze i mówić prawdę – tak jest łatwiej i to daje spokój ducha.

**PRZED URODZENIEM DZIECI:** Przygotowywała się na medycynę. Nie miała do końca wsparcia dla tych dążeń w rodzicach. Z buntu zdawała na filologię polską. Zdała, została, wciągnęła się. Miała duże poczucie obowiązkowości. Zawsze była dobrą uczennicą. Jak coś zaczynała – starała się skończyć.

**PASJE:** książki, podróże, robienie zdjęć, szydełkowanie

**ZASOBY SPRZED URODZENIA DZIECI:** skończyła filologię polską, dodatkowo 8 semestrów psychologii

### SKĄD BIERZE SIĘ?

Robi rzeczy, które po prostu lubi. Czasem zamyka się w „swoim kąciku”, aby na chwilę się oderwać. Otacza się ludźmi, którzy ją lubią. Na szczęście jest ich dość dużo i to sprawia, że się dobrze czuje. Otacza się ludźmi, którzy dają jej wsparcie.

### METODY NA PRZESZKODY:

Robi to co może najlepiej jak może. Stara się nie myśleć za dużo o tym, na co nie ma wpływu. Myśli pozytywnie, dostrzega różne możliwości, kreuje je. Nie pochwała umartwiania się nad swoim losem jako matki niepełnosprawnego dziecka. Wierzy, że zawsze jest wybór. Jest wierna sobie. O swoją aktywność musiała powalczyć. Początkowo ani mąż, ani babcie dziecka nie widziały sensu jej wejścia do pracy.

## SYTUACJA RODZINNA

Maria jest w stałym związku od wielu lat. Mąż dobrze zarabia, pracuje za granicą. Ma dwóch synów. Starszy – 31 lat, neurotypowy – ma już dwoje swoich dzieci. Młodszy – 28 lat, ma zdiagnozowany autyzm i nie jest w pełni samodzielny. Mieszka z rodzicami.

### DIAGNOZA:

Syn dostał „twardą diagnozę” autyzmu w wieku sześciu lat. Później była w kolejnych latach jeszcze potwierdzana. Od urodzenia nie było z nim łatwo, jednak do diagnozy żyli w przekonaniu, że „to minie”. Nie było wiadomo, co mu jest. Weszła do księgarni na uczelni i zobaczyła książkę prof. Jaklewicz „Autyzm wczesnodziecięcy” i na okładce był taki rysunek, który był po prostu jakby rysunkiem zrobionym przez jej syna, był identyczny, mimo że wiedziała, że to nie jego, bo nigdy nie wysyłała ich nigdzie. Zaczęła przeglądać – to było dokładnie to. Kupiła książkę, spóźniła się na zajęcia. W przerwie poszła do swojego promotora i spytała, czy zna tego naukowca. Znał. Umówiły się. Nie było wątpliwości co do diagnozy, ale i tak potwierdzała ją jeszcze w innym miejscu.

Rodzina nie dawała dużego wsparcia. Babciom trudno było się pogodzić z autyzmem. Mało się wtedy wiedziało o tym. Pojawił się nawet wstyd.

## TYPOWY DZIEŃ POWSZEDNI

**Rano:** budzi się ok 8.00, bierze leki, czyta wiadomości, myje się, ubiera, wychodzi z psem na krótki spacer, razem z Markiem robią i zjadają śniadanie. Podczas picia kawy robią listę spraw i działań na dzień dzisiejszy. Wykonuje najważniejsze telefony. Pomaga synowi przygotować wszystko, co niezbędne do (możliwie w największym stopniu) samodzielnego umycia się i ubrania. Wyjeżdża do pracy.

**Popołudniu:** W trakcie pracy zwykle raz wraca do domu – ok. 13.00, sprawdza „stan ubrania” syna, wspólnie przygotowują „przegryzki” (lunch). Wraca do pracy i jest tam do ok. 16.00. Po pracy szybkie przygotowanie obiadu. Krótki „reset” (jak się uda). „Puszczenie” pralki. Wyjście „na zewnątrz” z synem: spacer połączony z zakupami, koncert, przedstawienie lub inne.

**Wieczór:** Lekka kolacja – przygotowywana wspólnie. Wspólne spędzenie czasu: film, teledyski, czytanie (Marek samodzielnie nie czyta). Syn idzie spać przed północą. Ona sprząta kuchnię, włącza zmywarkę, wiesza pranie, kończy korespondencję, robi przelew.

## PRACA

**POTRZEBY, JAKIE ZASPOKAJA PRACA:** potrzeba aktywności, satysfakcji, bycia wśród ludzi, umieszczenie się w takim szkieletcie organizacyjnym – nie ma czasu na „nicnierobienie”

**KOSZTY AKTYWNOŚCI:** ogromne zmęczenie, okresy „zapadnięcia się”, brak czasu na zadbanie o własne zdrowie

**CHCE PRACOWAĆ,** bo nie potrafi nic nie robić, bo chce żyć na określonym poziomie społecznym, bo praca jest dla niej ważna, ma wartość.

**NIE MUSI PRACOWAĆ** – uważa, że w życiu nic nie musimy, zawsze jest wybór – może iść na zasiłek, może „nie mieszkać”. „Zawsze mamy w życiu wybór, tylko nie zawsze chcemy to widzieć”.

**MOŻE PRACOWAĆ,** bo ma łatwość w **dostrzeganiu możliwości** – dostosowała swoją pracę do sytuacji życiowej, potrzeb rodziny, bo ma **kierownicze stanowisko** – jak musi to wychodzi, nie musi nikogo pytać ani się tłumaczyć, ma dostateczną elastyczność.

### DLACZEGO PRACA, A NIE ŚWIADCZENIE?

Nigdy nie pomyślała, że mogłaby nie pracować.

### KRYTERIA WYBORU:

**Dziecko jest na pierwszym miejscu** – nigdy nie podejmowała takich decyzji, aby on ponosił koszty, gdyby nie dało się tego pogodzić, to by zrezygnowała z pracy.

**Świadomość wielości możliwości** – jeśli nie da się w taki sposób, to trzeba to zrobić inaczej, wykorzystać inną z licznych przecież możliwości – zawsze jakąś znajdowała.

**Szukanie satysfakcji** – nie zawsze można robić to, co by się chciało najbardziej, ale można znaleźć sposób, aby czerpać satysfakcję z tego, co da się robić.

### SKOJARZENIE Z PRACĄ: Odkocznia

**PRZEKONANIA:** „Uważam, że w toku wychowania dziecka, opieki nad dzieckiem, również dla dziecka bardzo ważne jest poczucie, że każdy z nas ma swoją pracę, swoje obowiązki”. Chciałaby, aby dla jej syna to było oczywiste, że wszyscy pracują. Wtedy widzi większą szansę na to, że on też będzie chciał pracować. To jest budowanie wzorca. Pokazywanie, że praca jest ważna – dla każdego, także i dla niego. On musi zrobić pewne rzeczy sam, bo ona idzie do pracy. „Nawet jeśli realnie dzieci są najważniejsze, to nie powinny mieć takiego przekonania. Wszyscy jesteśmy równie ważni w rodzinie”.

## ZMIANY W TRYBIE/RODZAJU PRACY

Pierwsze dziecko urodziła po trzecim roku studiów, drugie – tuż po obronie pracy magisterskiej. Przez trzy lata po studiach miała przerwę związaną z opieką nad dziećmi. Potem poszła do pracy na pół etatu w liceum blisko domu, musiało być blisko. Niemal całą wypłatę oddawała opiekunce, ale nie przyszło jej do głowy, że mogłaby nie pracować. Zawsze chciała pracować.

Leżąc w szpitalu przy operacji przepukliny spotkała swojego promotora pracy magisterskiej, który zaczął ją zachęcać do doktoratu. Zdała na studia. Po 2 latach zaczęła prowadzić zajęcia. Pracowała na studiach dziennych jak syn był w przedszkolu. Potem przeniosta się do nauczania na studiach zaocznych.

W czasie edukacji szkolnej dwa lata siedziała z synem w ławce, potem miał albo asystenta, albo nauczanie indywidualne. Samo jednak zawożenie i odwożenie uniemożliwiało normalną pracę. Kiedy syn kończył gimnazjum – nie miała pojęcia co dalej. Postanowiła na rok, góra dwa zawiesić działalność na uczelni. Skończyła kolejne studium, założyli z mężem organizację pozarządową i warsztaty terapii zajęciowej. Nie mogła znaleźć nikogo na stanowisko kierownika warsztatów, więc przestała szukać. Została.

Autyzm syna miał duży wpływ na wykreowanie tego, gdzie teraz jest zawodowo. Inaczej nie robiłaby tych rzeczy. Ale nigdy nie miała odczucia, że z czegoś zrezygnowała przez niego, raczej że coś robi „dzięki niemu”.

Nie podejrzewała, że trafi z powrotem na uczelnię. Trafiła, i to w bardzo komfortowy sposób. Pracowała nad projektem innowacji. Poprosiła uczelnię o recenzję. Spodobało się bardzo. Pani prodziekan nie tylko zaproponowała jej pracę, ale też samodzielne zaprojektowanie tematyki zajęć. Wykłada na pedagogice przedmioty związane z rehabilitacją i motywacją do pracy osób z niepełnosprawnością intelektualną.

**WYBÓR:** Praca, która jest dla niej ważna, ale dostosowana do jej sytuacji

**WYMARZONA PRACA:** czytanie, pisanie, mówienie - to lubi robić najbardziej. No, jeszcze zdjęcia oczywiście, ale to jest dla niej taki skondensowany sposób zapisu, czyli pisanie.

**RADA DLA NIEPRACUJĄCYCH MAM:** „Praca jako aktywność daje poczucie sprawstwa, tym samym wzmacnia, wpływa na poczucie dystansu, umożliwia nawiązanie/podtrzymanie relacji społecznych, umożliwia poczucie przynależności (do danej grupy społecznej). Ta aktywność to może być wolontariat. Warto”.

## Aga (39), mama Kubu (6)

**ZAWÓD WYKONYWANY:** urzędniczka

**FORMA/WYMIAR:** pełen etat

**KIEDY PRACUJE:** 8.00-16.00

**O SOBIE:** samotna

**MARZENIE Z DZIECIŃSTWA:** aby być lekarzem

– widziała w tym zawodzie sens, robienie dobra

**MARZENIA NA DZIŚ:** Aby Kuba w jakimś momencie obudził ją i prowadził z nią normalny dialog. Być trochę bardziej szczęśliwa.

**WYMARZONE WAKACJE:** ciepłe miejsce, samochód – może kabriolet, podróżowanie, zwiedzanie, bez bardzo konkretnych celów – chętnie sama.

**WARTOŚCI:** empatia, taka więź, to jak traktujemy innych, szacunek do człowieka, bycie tolerancyjnym

**PRZED URODZENIEM DZIECI:** nie ma zbyt dużo dobrych wspomnień, najlepiej kojarzą jej się wyjazdy, wakacje z rodzicami, zwierzęta w domu – koty, psy,

**PASJE:** na studiach interesowała się bardzo etyką, społeczną odpowiedzialnością biznesu

**ZASOBY SPRZED URODZENIA DZIECI:** studiowała filozofię, napisała pracę związaną z etyką w biznesie, była aktywna zawodowo – pracowała w urzędzie i mogła tam wrócić

**SKĄD BIERZE SIĘ? Z tego, że lubi pracować :)**

**METODY NA PRZESZKODY:** Nie poddaje się. Podjęła terapię. Myśli o przyszłości – co zrobić, aby była lepsza, łatwiejsza, ciekawsza, pełniejsza. Nie rezygnuje ze spotkań z ludźmi – także z mężczyznami. Jej życie trwa.

## SYTUACJA RODZINNA

Ma jedno dziecko – syna, 6 lat. Nie jest z ojcem dziecka. W chwili obecnej mają ustaloną opiekę naprzemienną (zamieniają się opieką co dwa tygodnie). Ojciec wspiera finansowo terapię dziecka, płaci za przedszkole, terapeutkę, logopedę. Również jej rodzice są wsparciem dla niej.

### DIAGNOZA:

Problemy z synem uwidoczniły się w przedszkolu. Panie postanowiły być szczerze i powiedziały, że podejrzewają autyzm. Wtedy już w ich związku nie było fajnie i ona była w złym stanie psychicznym, ale po diagnozie jeszcze się pogorszyło. Ojciec myślał kategoriami „musimy mu zaklepać miejsce w ośrodku jak będzie dorosły”. Nie była pewna, czy da sobie z tym wszystkim radę. Obwiniła siebie o autyzm dziecka. Na szczęście psychiatra diagnozujący dziecko wsparł też ją.

## TYPOWY DZIEŃ POWSZEDNI

**Rano:** Wstaje o 5.00 rano. Zawozi syna do przedszkola na 7.30 i jedzie do pracy. Wszystkie terapie syn ma w przedszkolu. Pracuje 8 godzin.

**Popołudniu:** Odbiera syna z przedszkola. Czasem robią zakupy po drodze. W domu raczej już nie pracują. Są razem, ona mu wszystko tłumaczy, dużo do niego mówi. Angażuje w drobne czynności, choć na chwilę. W domu nie ma terapii. Każdy ma prawo odpocząć. Trudno też z dzieckiem wyjść gdzieś na zewnątrz, gdzie mu będzie dobrze – np. zajęcia w bardzo małych grupach, spokojne zajęcia – dostosowane do zaburzeń.

**Wieczorem:** 19.00-20.00 Robi kolację, kąpiel, usypia syna. Zwykle sama niedługo później też idzie spać.

## PRACA

**POTRZEBY, JAKIE ZASPOKAJA PRACA:** codzienny kontakt z ludźmi – praca pomaga odnaleźć się społecznie, dyscyplinuje, wprowadza określony rytm; potrzeba robienia czegoś innego, bo to co się robi w domu jest takie oczywiste, satysfakcja zawodowa, brak nudy, dzięki pracy czuje się lepiej, ma wyższe poczucie własnej wartości, w pewnym stopniu także niezależność w realizowaniu własnych i dziecka potrzeb

**KOSZTY AKTYWNOŚCI:** konieczność opłacenia dodatkowej terapeutki w przedszkolu

**CHCE PRACOWAĆ,** bo uważa to za naturalny stan rzeczy, nie chce wypaść z rynku, chce zadbać o swoją niezależność i dążyć do uzyskania satysfakcji zawodowej.

**MUSI PRACOWAĆ,**  
bo ma kredyt na mieszkanie;  
bo nie chce być całe życie zależna od pomocy z zewnątrz (świadczenie, ojciec dziecka, rodzice).

**MOŻE PRACOWAĆ,**

- 1) bo syn jest 9 godzin w przedszkolu, ma opłaconą przez tatę dodatkową terapeutkę;
- 2) bo ma wsparcie rodziców – jak trzeba także w opiece nad dzieckiem.

**DLACZEGO PRACA, A NIE ŚWIADCZENIE?**

Nigdy nie myślała o świadczeniu. Uważa, że świadczenie nie jest pewne. Poza tym nie wyobraża sobie nie pracować. Osoba dorosła, mająca na utrzymaniu dziecko, mająca mieszkanie... Praca wydaje jej się czymś oczywistym. W pewnym momencie życia człowieka ona jest i już. Uważa też, że po przerwie jest trudno wrócić na rynek pracy, bałaby się odzwyczaić.

**KRYTERIA WYBORU:**

- 1) Kwestie finansowe
- 2) Bezpieczeństwo
- 3) Niezależność

**SKOJARZENIE Z PRACĄ:** wypłata, niezależność

**PRZEKONANIA:** Bez pracy ciężko być szczęśliwym. Wie to dzięki doświadczeniu jej mamy.

## ZMIANY W TRYBIE/RODZAJU PRACY

Przed urodzeniem dziecka kilka lat pracowała w urzędzie. Po 7 miesiącach partner namawiał ją do powrotu do pracy, „aby nie stała się taką kurą domową, z którą nie ma nawet o czym pogadać”. Znaleźli opiekunkę, której miała oddawać w zasadzie całą swoją pensję. Psychoterapeuta pomógł jej podjąć inną decyzję. Zdała sobie sprawę, że jej praca nie jest tak fascynująca, aby miała z niej jakąś satysfakcję, jeśli nic nie będzie zarabiać. Chciała zostać przy małym dziecku. Ostatecznie nie było jej w pracy przez prawie 4 lata – z uwagi na opiekę nad dzieckiem i własne problemy zdrowotne. Przez prawie rok po diagnozie pracowała na pół etatu, bo syn nie mógł wtedy być przez cały dzień w przedszkolu. Potem przenieśli go do prywatnego przedszkola. Ojciec dziecka opłacił terapeutkę na kolejne godziny.

Po drodze ze względów zdrowotnych miała kilka 4-5 miesięcznych zwolnień lekarskich. Przez to straciła szansę na awans. Teraz bardzo się stara w pracy, choć wie, że docelowo chciałaby robić coś innego. Jej sytuacja finansowa ją do tego skłania „Życie od pierwszego do pierwszego z kredytem i niepełnosprawnym dzieckiem to jest bardzo duży stres”. Ważne jest jednak poszukiwanie satysfakcji, bo, jak mówi, trudno jest czerpać satysfakcję z przerzucania papierków. Boi się jednak, że „urzędników” niechętnie przyjmuje się do korporacji. Rozważa różne drogi, także własną działalność gospodarczą.

**WYBÓR:** Trzymanie się swojej nudnej, ale spokojnej i dość pewnej pracy. Inwestowanie w swoją terapię i rozwój, aby zebrać siły i przekwalifikować się.

**WYMARZONA PRACA:** Związana z pomaganiem ludziom, rozwiązywaniem problemów, konfliktów, dobre organizowanie pracy, satysfakcja pracowników, motywy postępowania. Interesowała się etyką biznesu, pisała o tym pracę – to jest dla niej ciekawe, np. praca doradcy etycznego. Ale myślała też o pracy w informatyce, np. jako scrum master, albo nawet programista (zdała pomyślnie testy predyspozycji). Myśli, że IT to też miejsce, w którym będzie mógł się odnaleźć jej syn. Może wspólna firma, w której odnajdzie się i on, i ona?

**RADA DLA NIEPRACUJĄCYCH MAM:**

Aby pomyślały trochę o sobie, o swoim rozwoju zawodowym. Dziecko potrzebuje zdrowej i szczęśliwej mamy. Nigdy nie wiadomo też, co przyniesie życie. Świadczenie nie wystarczy na wiele – warto się rozwijać i budować samodzielnie swoją przyszłość i bezpieczeństwo swoje i dziecka.





CZY TO JEST  
TEN MOMENT?

Co

CZY DZIECKO  
STRACI JAK  
DEJE PRACOWAĆ

GDZIE,  
SZUKAĆ  
GRUPY DO  
WYMIANY  
DOŚWIADCZEŃ?

JAK POGODZIĆ  
TERAPIĘ I PRACĘ?

Co ZYSKA?

JAK POBYĆ CIĘ  
POCZUCIA WINY

CZY ZNAJDE  
PRACĘ?

JAK OCENIĆ  
CZY JESTEM  
gotowa, czy  
Znajde Czas?

JAK ZORGANIZOWAĆ  
DODATKOWĄ OPIEKĘ?

JAKA TO  
BĘDZIE  
PRACA?

CZY MAM SZANSE  
BYĆ DYSPOZYCYJNA?

CZY ZAROBIE  
TYŁE, by żyć  
NA DOBRYM  
POZIOMIE?

JAK SIĘ  
ODNALEZĆ  
na rynku  
pracy  
PO PRZERWIE?

JAK  
ZNALEŚĆ  
pracę  
"elast-  
yczną"

CZY PRACODAWCA  
MNIĘ ZROZUMIE?

CZY MY JESTEŚMY  
atrakcyjnymi  
PRACOWNIKAMI?

GDZIE SZUKAĆ  
POMOCI?

JAK POŁĄCZYĆ  
CIEBĘ, BY ZROBIĆ  
Coś dla nas  
i dla naszych  
DZIECI?

**EKSPLOZJA PYTAŃ**

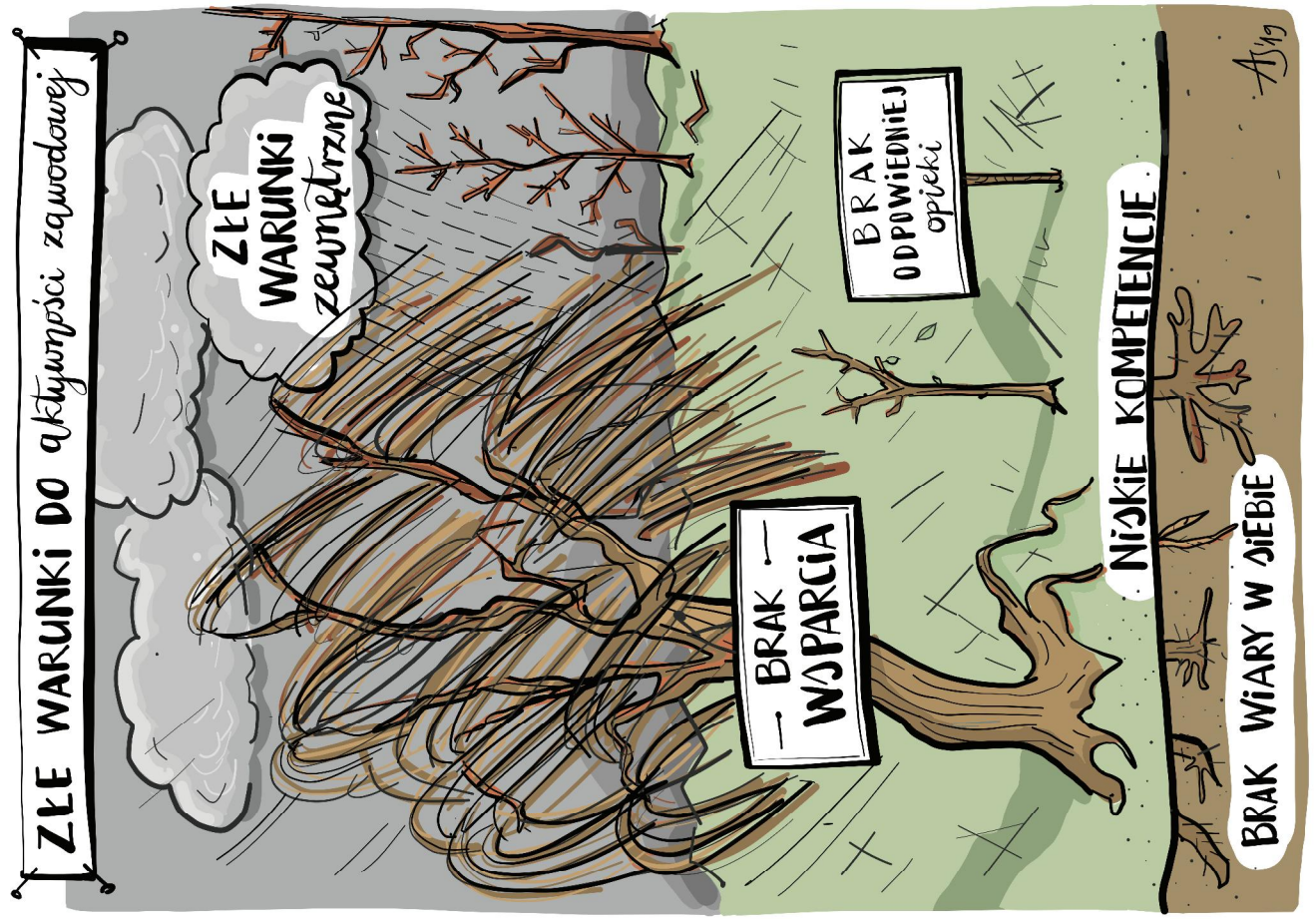
JAK  
SIĘ  
ZMOTYWOWAĆ

JAK UWIERZYĆ  
W SIEBIĘ?

JAK PODJAĆ  
RYZIKO?

JAK SPRAWIĆ,  
by przepisy  
UKATWIAŁY,  
a nie utrudniały?

JAK ZNALEZĆ PRACĘ,  
KTORA DA NAM SATYSFAKCJĘ?



## ZŁE WARUNKI DO AKTYWNOŚCI ZAWODOWEJ

- POCZUCIE POZOSTANIA SAMEMU Z PROBLEMEM,
- BRAK WSPARCIA PSYCHICZNEGO,
- NEGATYWNE DOŚWIADCZENIA, UTRATA ZAUFANIA DO LUDZI,
- ODWRACANIE SIĘ CZŁONKÓW RODZINY I PRZYJACIÓŁ PO DIAGNOZIE AUTYZMU.

### ZŁE WARUNKI zewnętrznego

- BRAK WSPARCIA ZE STRONY PAŃSTWA UMOŻLIWIJĄCEGO POWRÓT DO PRACY,
- ZŁA ORGANIZACJA I NIEDOSTATECZNA JAKOŚĆ OPIEKI I TERAPII,
- MAŁA ILOŚĆ OFERT PRACY ZDALNEJ, ELASTYCZNEJ LUB NA 1/2 ETATU,
- BRAK WIEDZY I AKCEPTACJI AUTYZMU W SPOŁECZEŃSTWIE.

### BRAK WSPARCIA

- KONIECZNOŚĆ ZDOBYCIA NOWYCH KOMPETENCJI,
- BRAK KONKRETNEGO PLANU,
- BRAK POMYSŁU NA TO, CO MA SIĘ ROBIĆ,
- KONIECZNOŚĆ POZNANIA SIEBIE NA NOWO.

### BRAK ODPOWIEDNIEJ opieki

- BRAK DOBREJ, ZAUFANEJ OPIEKI,
- KRÓTKI CZAS POBYTU W PLACÓWCE (4-6h),
- KONIECZNOŚĆ DOWODZENIA NA TERAPIĘ,
- SILNE PRZYWIĄZANE DZIECKA Z AUTYZMEM DO MATKI.

### NISKIE KOMPETENCJE

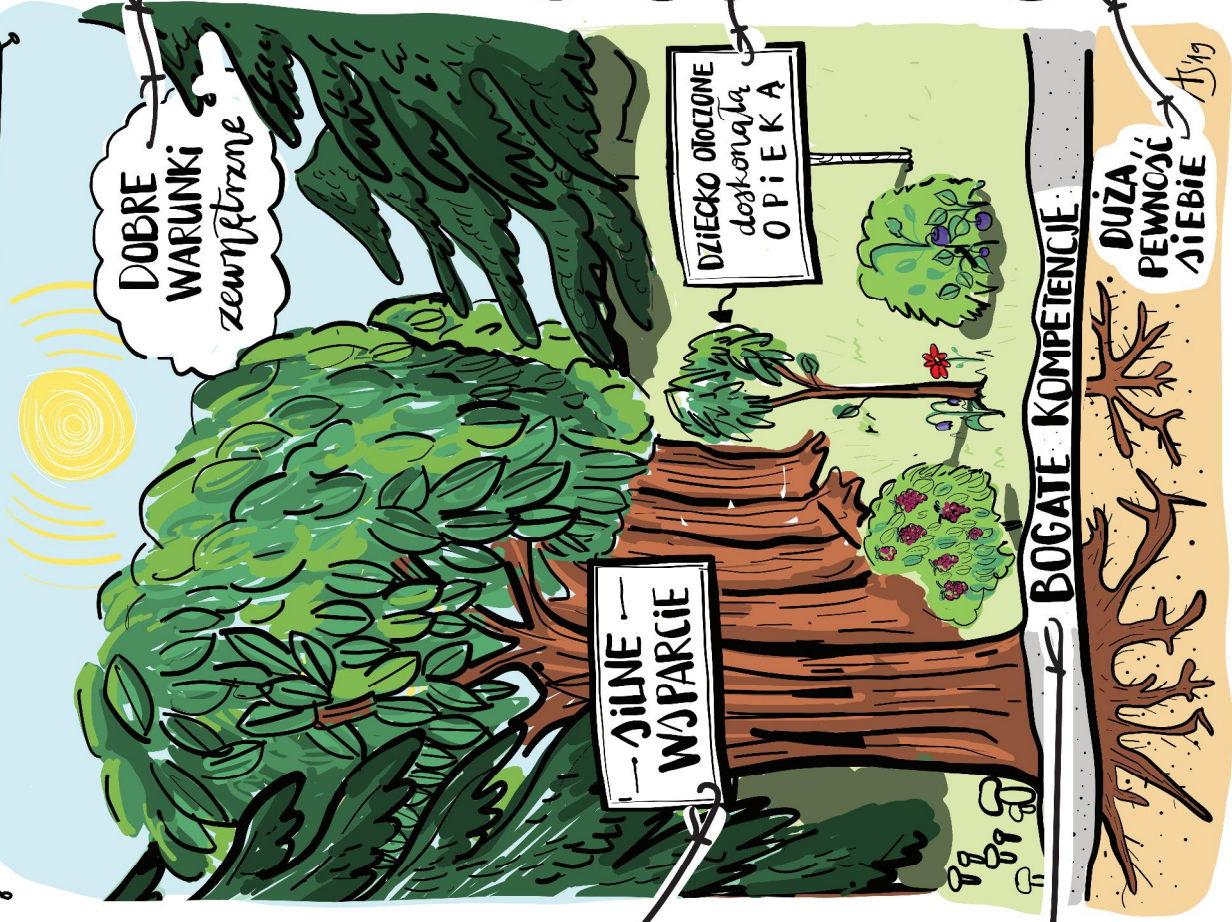
- POCZUCIE "WYPADNIĘCIA Z OBIEGU", "ZASIEDZENIA SIĘ",
- BRAK WIARY, ŻE DA SIĘ RADĘ PO PRZERWIE,
- NISKIE POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI,
- STRACH PRZED PODJĘCIEM NOWYCH WYZWAŃ.

### BRAK WIARY W SIEBIE

**DOBRE WARUNKI DO AKTYWNOŚCI ZAWODOWEJ**

- INTEGRACYJNE WYJŚCIA RODZICÓW,
- RÓŻNE FORM WSPARCIA "RODZIC-RODZIC (KLUBY, GRUPY, FORA),
- TERAPIA INDYWIDUALNA DLA RODZICÓW,
- TERAPIA MAŁŻEŃSKA,
- OSWAJANIE - WYJAZDY INTEGRACYJNE Z GRUPA PRZYJACIÓŁ I DZIEĆMI.

- SPRECYZOWANIE CO SIĘ UMIE,
- WYKORZYSTANIE SWOICH MOCNYCH STRON,
- NAUKA JĘZYKÓW OBCYCH,
- SZUKANIE RADOŚCI, CIEKAWOŚCI W JAKIEJSZ DZIEDZINIE,
- PODRÓŻ, NP. WYJAZD W GORY.



**DOBRE WARUNKI**  
zewnętrzne

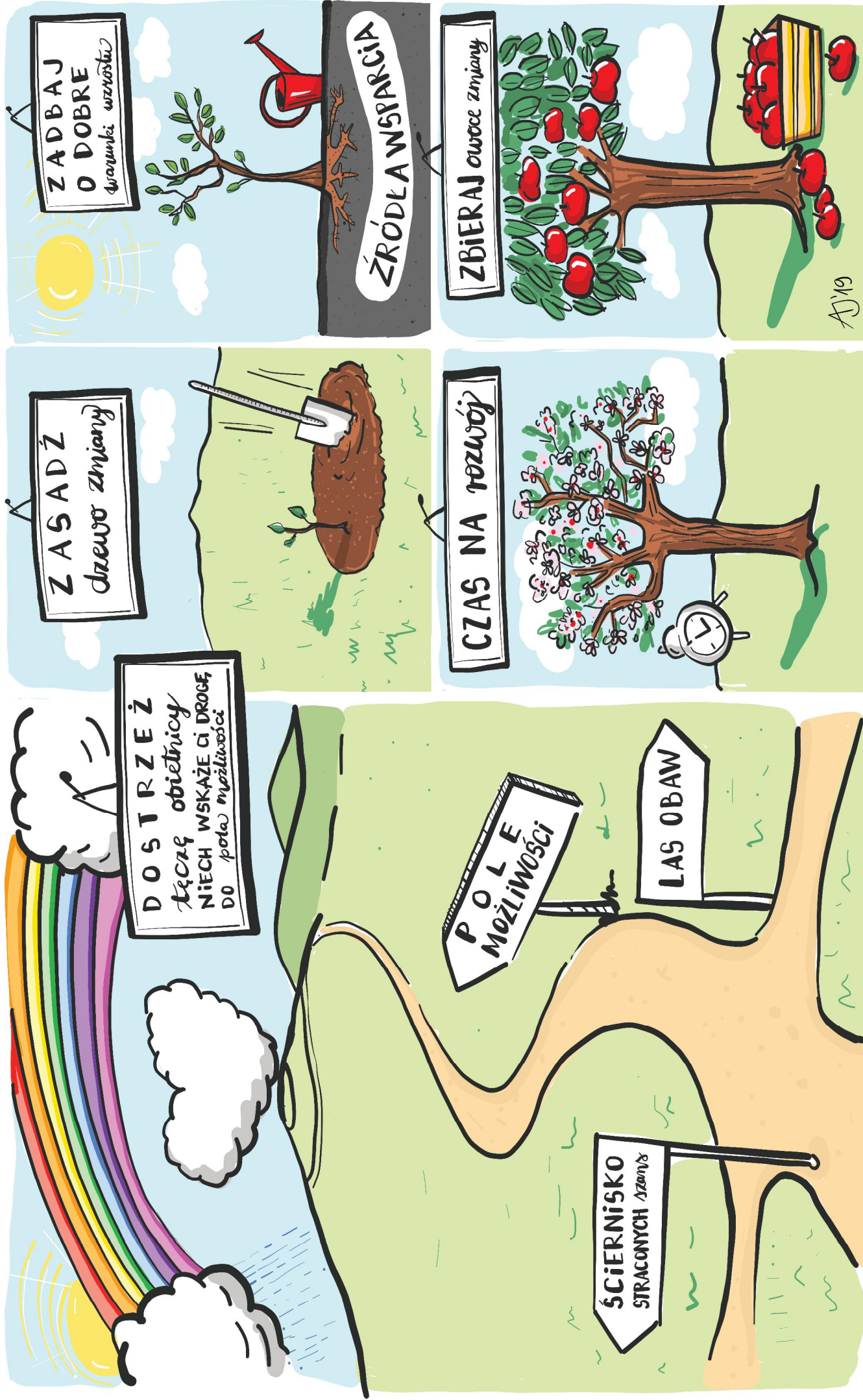
- UTRZYMANIE ŚWIADCZEŃ, MIMO PODJĘCIA PRACY,
- PROMOCJA DOBRYCH POSTAW PRACODAWCÓW, SPECJALNE ULGI DLA PRACODAWCÓW,
- KAMPANIA SPOŁECZNA Z POZYTYWNYM PRZEŚŁANIEM,
- WYPRACOWANIE STANDARDÓW I PORADNIKÓW.

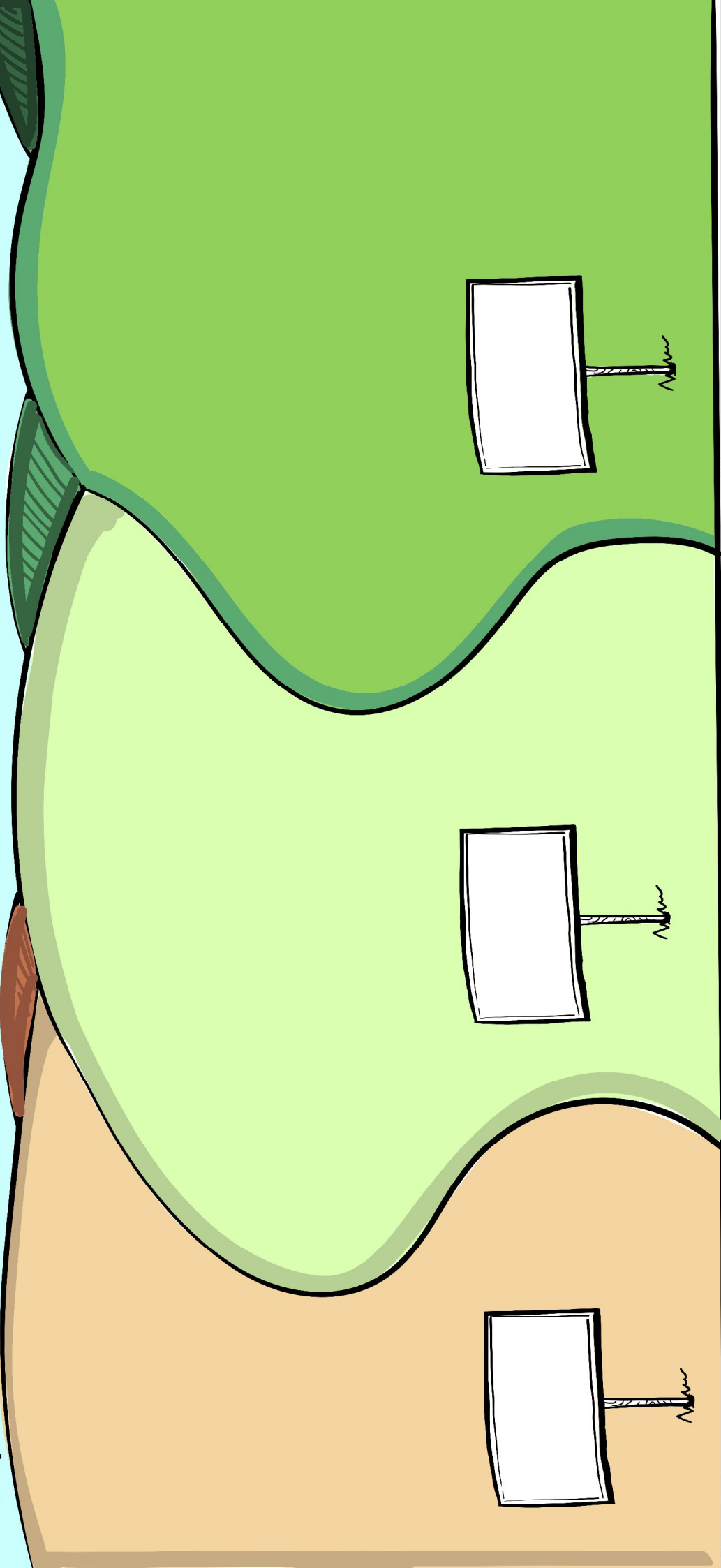
- URUCHOMIENIE ŚWIETLICY ODPOWIEDNIEJ DLA DZIECI Z AUTYZMEM,
- WIEKSZA OTWARTOŚĆ PLACÓWEK SZKOLNYCH NA DZIECI Z AUTYZMEM,
- DOFINANSOWANIE OPIEKI NAD DZIECKIEM W DOMU,
- STWORZENIE Z INNYMI RODZICAMI ODPOWIEDNIEJ PLACÓWKI,
- ŁATWO DOSTĘPNY, BEZPIECZNY TRANSPORT.

- ZNALEZIENIE CZEGOŚ W CZYM SIĘ JEST DOBRYM I ROZWIJANIE TEGO,
- AKTYWNOŚCI POZA DOMEM - KULTURA, ROZRYWKA, RELAKS,
- ZADBANIE O SIEBIE - O ZDROWIE, SYLWETKĘ I WYGŁAD,
- METODA MAŁYCH KROKÓW - KAŻDY KROK WZMACNIA PEWNOŚĆ SIEBIE,
- BUDOWANIE SIECI WZMACNIAJĄCYCH RELACJI.

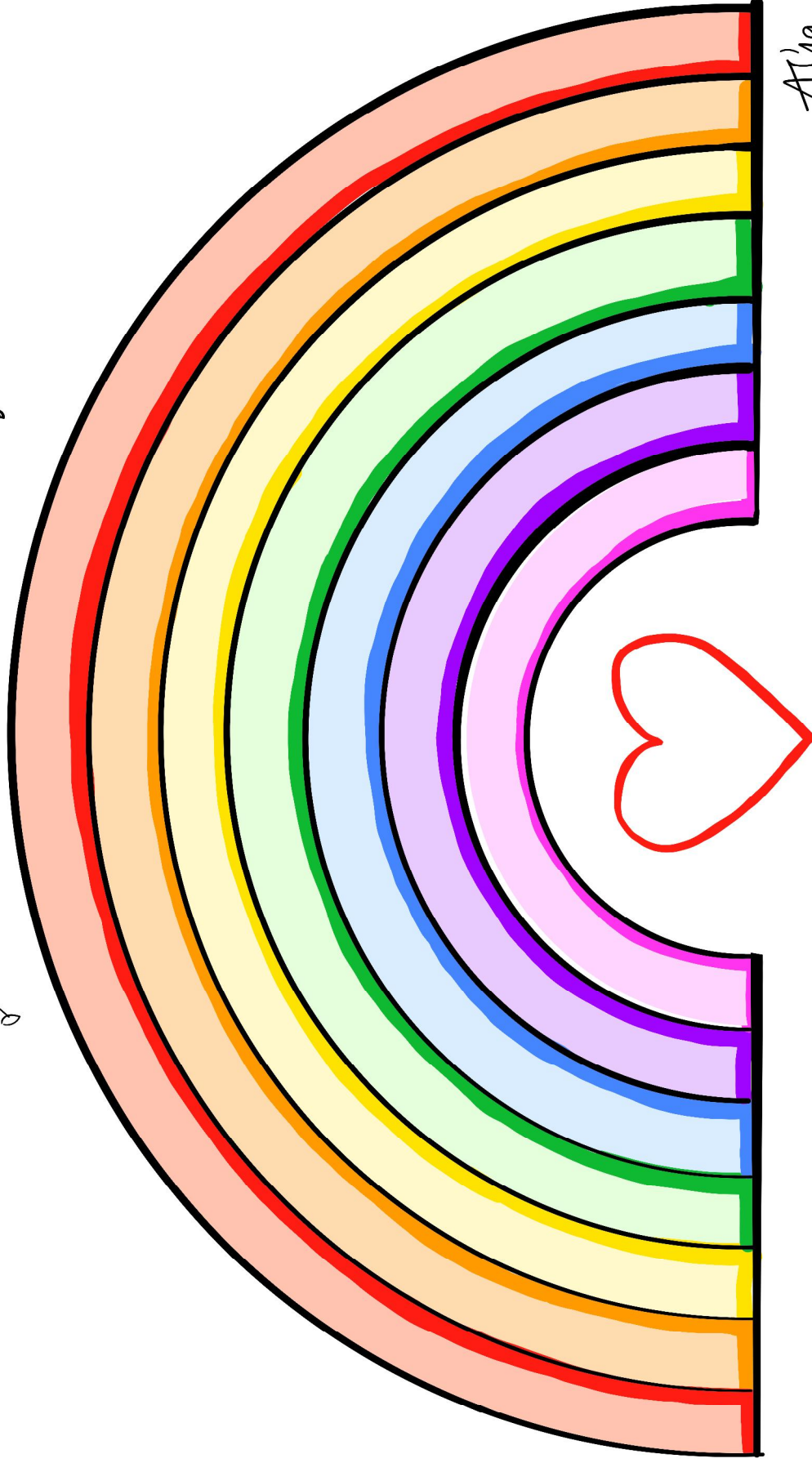
**BOGATE KOMPETENCJE**

**DUŻA PEWNOŚĆ SIEBIE**





# TEŻA obietnicy



AJ'19

