



OPIS PRODUKTU FINALNEGO

Innowacja społeczna:

RODZICIELSTWO – NAUKA – PRACA

Nr wniosku PDF EWA: 243

Grantobiorca: Anastazja Hykiel



SPIS TREŚCI

I. Koncepcja innowacji i teoretyczny kontekst powstania.	2
II. Elementy składowe produktu finalnego innowacji i przebieg ich realizacji	9
III. Narzędzia do wykorzystania przez przyszłych użytkowników innowacji	22
IV. Użytkownicy, którzy będą mogli wykorzystać produkt finalny	22
V. Odbiorcy, do których kierowana jest innowacja	22
VI. Działania konieczne dla zastosowania/wdrożenia innowacji	23
VII. Koszt zastosowania innowacji	23
VIII. Modyfikacje produktu finalnego	25
IX. Rozwój produktu finalnego i rekomendacje do dalszych prac	26
X. Upowszechnienie efektów projektu.	27
XI. Opis przypadku	27
XII. Literatura	33
XIII. Załączniki	34



I. Koncepcja innowacji i teoretyczny kontekst powstania.

Projekt **Rodzicielstwo-Nauka-Praca** zrodził się z zainteresowania badaniami dotyczącymi psychologii przywiązania i więzi, rodzicielstwa bliskości i dążenia do równowagi życiowej oraz zastosowania tej wiedzy w godzeniu życia rodzinnego i zawodowego.

Całe życie człowieka od urodzenia aż do śmierci toczy się wokół związków o charakterze przywiązania. Według teorii przywiązania Bowlby'ego uznaje się, że wspólnie tworzone relacje przywiązania są najważniejsze w procesie rozwoju jednostki. W licznych badaniach psychologicznych udowodniono, że potrzeba przywiązania dziecka do opiekuna jest biologicznie uwarunkowaną koniecznością i potrzebą dziecka. Fizyczna bliskość opiekuna jest symbolem kojącej dostępności dla dziecka i dowodem na jego ochronę fizyczną ale też wsparcie i pociechę emocjonalną. Centralnym wnioskiem badań Bowlby'ego i współpracowników był wniosek, że aby zdrowy rozwój dziecka był możliwy „niemowlę i małe dziecko musi doświadczać ciepłej, bliskiej i trwałej relacji z matką (bądź osobą na stałe ją zastępującą)”. (za Wallin D. Przywiązanie w psychoterapii) Wyd. UJ 2011.

Kiedy w połowie lat pięćdziesiątych XX wieku John Bowlby zaczynał swoją pracę nad przywiązaniem i więzią były to bardzo trudne czasy, ponieważ na skutek działań wojennych dzieci w Wielkiej Brytanii były wywożone w bezpieczne miejsca, gdzie pozostawały bez rodziców nierzadko kilka lat. W szpitalach leżały maleńkie dzieci, samotne, oddzielone od matek na czas leczenia. Badania Bowlby'ego, a później jego współpracownicy Mary Ainsworth, dały początek teorii opisującej w jaki sposób tworzy się więź między dzieckiem a jego głównym opiekunem, zwykle matką, i jaki wpływ na rozwój dziecka ma zaburzenie tej więzi.

Wczesna relacja między opiekunem a dzieckiem jest o tyle ważna, że może wskazywać na to, w jaki sposób dziecko będzie tworzyło kolejne więzi w życiu, jak będzie się rozwijać emocjonalnie, czy rozwinię jakieś formy psychopatologii i wreszcie, czy będzie widziało świat jako pozytywne, bezpieczne miejsce i siebie jako jego wartościową część. Dziś wiemy, że tak długo, jak długo dziecko jest w stanie stworzyć bezpieczną i trwałą więź z głównym opiekunem, będzie w stanie tworzyć zdrowe relacje z innymi ludźmi. Oczywiście na to jak potoczy się nasze życie, wpływa szereg czynników, ale fakt, że jeśli od początku rodzice przyjmują pewien styl opieki i postrzegania dziecka, to tak też prawdopodobnie będą



z nim postępować przez cały okres dzieciństwa i będzie to mieć bardzo duże znaczenie w jego dalszym rozwoju. Tym bardziej ogromnego znaczenia nabiera wspieranie rodziców w początkowym okresie życia ich dzieci, gdyż pewne wymiary relacji są później nie do nadrobienia, a rodzaj przywiązania jaki wytworzy się między dzieckiem a opiekunem może być kluczowe w jego przyszłym funkcjonowaniu społecznym jak i zawodowym.

Mary Ainsworth przywiązanie badała w naturalnym środowisku w Ugandzie oraz obserwując relacje matka-dziecko w laboratorium w Baltimore. Ainsworth doszła do wniosku, że wśród dzieci można zaobserwować trzy typy przywiązania. Dziś znamy jeszcze czwarty, zdeorganizowany, na szczęście występujący bardzo rzadko i dotyczący dzieci z najbardziej zaburzonym poczuciem więzi.

- Najbardziej powszechny i zdrowy typ przywiązania, tak zwany **bezpieczny**, obserwujemy u dzieci, które reagują pewnym stresem na separację od matki, cieszą się, kiedy matka wraca, traktują ją jako bezpieczną bazę do eksploracji przestrzeni zewnętrznej i generalnie preferują jednego opiekuna (choć wiemy również, że niemowlęta są w stanie tworzyć głębokie więzi z więcej niż jedną osobą).
- Dzieci przejawiające tak zwany styl **nerwowo-ambiwalentny** często reagują nadmiernym stresem na zniknięcie matki, a jednocześnie okazują złość i gniew, kiedy wraca. Często są załężnione, płaczliwe i niezdolne do samodzielnej eksploracji.
- Trzeci styl przywiązania, tak zwany **unikający**, obserwujemy u dzieci, które mają silne poczucie odrzucenia przez matkę. W związku z tym nie szukają kontaktu z nią, nie ufają jej i uczą się radzić sobie z trudnościami samodzielnie.

Eksperymenty Ainsworth pokazały, że styl przywiązania można określić już u dzieci rocznych lub półtorarocznych. Choć nie wszystkie dzieci przejawiające w bardzo wczesnym dzieciństwie inny niż bezpieczny styl przywiązania będą cierpiały w dorosłości z powodu różnorodnych psychopatologii czy problemów, badania pokazują jednak, że znajdują się one w grupie podwyższonego ryzyka.

Wielu rodziców już w okresie ciąży zadaje sobie pytanie jak zatem dbać o więź z dzieckiem. Odpowiedź wydaje się prosta, należy być wrażliwym i reagować na potrzeby dziecka, co jednak może przysparzać młodym rodzicom trudności, zwłaszcza jeśli sami mieli problemy w relacjach ze swoimi opiekunami/rodzicami i borykają się z traumatyczną historią.

Jak realizować cel nawiązania bezpiecznej i budującej relacji z dzieckiem pomaga między innymi Rodzicielstwo Bliskości. Termin stworzony, choć bezpośrednio oparty na teorii



Bowlby'ego, przez małżeństwo Searsów. Rodzicielstwo Bliskości jest jednym z najstarszych sposobów opiekowania się dzieckiem. W rzeczywistości to sposób, w jaki rodzice od wieków opiekowali się dziećmi, dopóki na scenie nie pojawili się doradcy do spraw wychowania i nie podali rodzicom przykładu, w jaki sposób wychowywać dziecko, nie w zgodzie z jego potrzebami, a według opracowań książkowych. Siedem zasad Rodzicielstwa Bliskości to zasady, które tacy rodzice zastosowaliby w sposób naturalny, ponieważ wypływają one z tradycji i sposobów wychowania dziecka kształtowanych na przestrzeni wieków. Poniżej omówione będą krótko filary Rodzicielstwa Bliskości, żeby przybliżyć wartości, jakie wpłynęły na tworzenie omawianego testu.

1. Więzy uczuciowa podczas narodzin:

Sposób, w jaki rodzice i dziecko rozpoczynają wspólne życie, pomaga we wczesnym rozwoju bliskości. Dni i tygodnie po narodzinach, to okres bardzo delikatny. W tym czasie głównym celem matki i dziecka jest bycie blisko. Dziecko zaraz po narodzinach odczuwa naturalną, biologiczną potrzebę bliskości, a matka – intuicyjnie pragnie się nim opiekować. To pomaga wzajemnemu dopasowaniu się do swoich potrzeb. Każdy z członków tej biologicznej pary dochodzi do porozumienia na samym początku, czyli wtedy, kiedy niemowlę najbardziej tego potrzebuje a matka jest gotowa do opieki.

2. Karmienie piersią:

Karmienie piersią jest treningiem w odczytywaniu sygnałów dziecka. Naturalne karmienie pomaga matce odczytywać sygnały dziecka, jego mowę ciała, co jest pierwszym krokiem do poznania go. Karmienie piersią zapewnia dziecku i matce mądry początek w ich wspólnym życiu. Mleko z piersi zawiera wyjątkowe składniki pokarmowe, których nie można sztucznie wyprodukować ani kupić. Karmienie piersią ulepsza porozumienie między matką i dzieckiem poprzez stymulację jej ciała do produkcji prolaktyny i oksytocyny, hormonów zapewniających przepływ matczynych uczuć.

3. Noszenie dziecka:

Noszone dziecko uczy się wielu rzeczy w ramionach aktywnego opiekuna. Noszone dzieci są rzadziej kapryśne i częściej znajdują się w stanie czujnego spokoju, który stymuluje odkrywanie świata. Noszenie dziecka usprawnia jego wrażliwość na rodziców. Ponieważ dziecko jest blisko matki lub ojca, rodzic także ma okazję, by lepiej poznać swoje maleństwo. Bliskość sprzyja ufności.



4. Spanie blisko dziecka:

Każda rodzina wypracowuje swój własny sposób spania, który jest najlepszy dla wszystkich jej członków. Wspólne spanie z dzieckiem oznacza więcej czasu na bliski kontakt z nim i pozwala zabieganemu w czasie dnia rodzicowi znowu poczuć się blisko dziecka w czasie snu. Ponieważ większość maleństw obawia się nocy, spanie w pobliżu dziecka, dotyk i karmienie zmniejszają nocny lęk przed separacją i pomagają mu nauczyć się, iż sen to przyjemny i niegroźny stan.

5. Wiara, że płacz dziecka jest jego sposobem komunikacji:

Płacz dziecka jest sygnałem, który ma pomóc mu w przetrwaniu, a rodzicom w odkrywaniu dziecka. **Troskliwe reagowanie na płacz buduje zaufanie.** Dzieci wierzą, że opiekunowie reagują na ich sygnały. Z kolei Rodzice stopniowo uczą się wierzyć we własne umiejętności i zauważają, że potrafią sprostać wymaganiom dziecka. To znacznie podnosi poziom komunikacji rodziców i niemowlęcia. **Maleństwa płaczą, aby coś przekazać, a nie manipulować rodzicem.**

6. Wystrzeżenie się dziecięcych “treserów”:

Rodzicielstwo Bliskości uczy, jak rozróżniać porady, szczególnie te promujące surowy i radykalny styl rodzicielstwa, który nakazuje trzymania się ścisłego rozkładu, a nie obserwacji dziecka, styl, który można potocznie nazwać: “niech się wypłacze”. Ten wygodny styl bycia rodzicem nie przynosi długotrwałych korzyści ale wieloletnie straty. Nie jest to zatem mądra inwestycja. Takie zimne style wychowania kreują dystans między rodzicem i dzieckiem i nie pozwalają matce i ojcu na stanie się ekspertami w odczytywaniu sygnałów dziecka

7. Równowaga:

W gorliwości, aby zapewnić dziecku wszystko to, co najlepsze, rodzice mogą zaniedbać swoje potrzeby, a co za tym idzie, zaniedbać swoje małżeństwo. Kluczem w utrzymaniu równowagi w byciu rodzicem jest właściwe reagowanie na sygnały dziecka, pewność, kiedy powiedzieć Tak a kiedy Nie, a także przyznanie się, że czasem potrzebna jest pomoc z zewnątrz

Bycie rodzicem każdego dnia przysparza doświadczeń, będących doskonałą szansą na praktykowanie kompetencji społecznych, managerskich a nawet kierowniczych. Można założyć, że rodzicielstwo to, obok troski i opieki nad dzieckiem, także intensywny kurs rozwoju osobistego, gdzie rzeczywistość szybko weryfikuje teoretyczne założenia.



Testowany grant Rodzicielstwo-Nauka-Praca oferując takie miejsce jak świetlica i zajęcia bazujące na powyższych zasadach dawał możliwość uczestnikom na rozwój osobisty i w konsekwencji zawodowy z poszanowaniem tego szczególnego okresu w życiu rodziny, jakim są narodziny dziecka. Uwrażliwienie na wartości rodzinne i emocjonalne w sytuacji wchodzenia na rynek pracy lub początku drogi zawodowej jest innowacyjne w stosunku do innych rozwiązań i może wpływać na uczestników na długie lata. Konkretnie działania opisywanego testu zapraszały uczestników do pielęgnowania więzi z własnymi dziećmi, partnerami, oraz z poszanowaniem potrzeby rozwoju osobistego i zawodowego.

Projekt skierowany był do osób, które łączą edukację z rodzicielstwem, a często również z pracą zawodową. Na tle licznych projektów szkoleniowych skoncentrowanych na wyposażaniu młodych ludzi w kolejne uprawnienia i kwalifikacje nasze rozwiązanie nakierowane było na podarowanie im czasu i przestrzeni niezbędnych do odpoczynku i dostosowania do własnego tempa wchodzenia w kolejne role i wyzwania życiowe. Celem rozwiązania było zorganizowanie czasowej przestrzeni, gdzie wszyscy zainteresowani, w komfortowych warunkach z zapewnioną opieką nad dziećmi, pozbawieni konieczności ponoszenia wysiłku organizacyjnego mogli się spotykać i wymieniać myśli i pomysły dotyczące możliwych form wsparcia dla rodziców rozpoczynających karierę zawodową. Ważnym elementem projektu było przetestowanie i wypracowanie form wsparcia procesu przejścia z edukacji do pracy z troską o rodzinę.

Rozwiązanie zaplanowane było dla uczniów, studentów i absolwentów, którzy w okresie edukacji zostali rodzicami lub niedługo zostaną (ciąża) oraz do profesjonalistów zaangażowanych w pomoc w tego typu sytuacjach z ugruntowaną pozycją na rynku pracy oraz własnym doświadczeniem rodzicielstwa.

Innowacyjny projekt Rodzicielstwo-Nauka-Praca trwał 6 miesięcy z czego pierwszy miesiąc został przeznaczony na przygotowanie merytoryczne i organizacyjne, a kolejne pięć miesięcy poświęcone było na testowanie każdej z zaplanowanych form wsparcia.

Podstawą testu było założenie świetlicy dla uczestników testu i ich dzieci, gdzie w komfortowych warunkach mogli doświadczać wsparcia w łączeniu ról związanych z edukacją (uczeń, student), rodzicielskich i zawodowych. Świetlica działała 5 miesięcy (20 tygodni), w wymiarze 12 godzin tygodniowo. Dyżury w świetlicy pełnili trenerzy, czyli psychologowie z dużym doświadczeniem zawodowym w pracy z grupami oraz własnym

doświadczeniem rodzicielstwa i łączenia go z innymi rolami społecznymi. Kluczowe w tej formie wsparcia było zapewnienie opieki do dzieci w czasie działania świetlicy.

Zaproponowane formy wsparcia oprócz świetlicy obejmowały warsztaty oraz specjalistyczne konsultacje, które dostosowywane były do potrzeb uczestników. Również forma zajęć była dostosowana indywidualnie do możliwości uczestników i ich oczekiwań.

Tematy które interesowały uczestników najbardziej to kwestie dotyczące rozwoju dzieci, rodziny, wspieranie komunikacji w rodzinie i empatii.

Kolejnym testem objęte były takie działania jak Bank czasu, wspólne wyjścia uczestników, oraz integracyjne działania całej grupy. Wszystkie będą dokładnie omówione poniżej.

Poniżej zamieszczono wszystkie propozycje działań dla każdego uczestnika:

Proponowane działania	Wymiar godzinowy
Indywidualne doradztwo	1 godzina
Przygotowanie indywidualnego programu udziału w projekcie razem z uczestnikiem	1 godzina
Świetlica	12 godzin w tygodniu przez okres 5 miesięcy (240 godzin)
Warsztaty/konsultacje indywidualne	W sumie 60 godzin w trakcie 5 miesięcy dla całej grupy
Wzmocnienie inicjatywy własnej uczestników- spotkania uczestników ze sobą poza świetlicą	W sumie 25 wyjść, czyli średnio po 5 wyjść refundowanych dla każdego uczestnika
Wspólne działanie-wspólna nauka. Wspieranie kontaktów zawodowych poza świetlicą poprzez wspólne działania połączone z zabawą	Zrealizowano 4 działania w ciągu 5 miesięcy.
Możliwość uczestniczenia w Banku czasu	W okresie trwania testu.

Problem na jaki odpowiadała innowacja.

Problem, który rozwiązuje innowacja:

1. **Brak działań wspierających, skierowanych do grupy uczniów, czy studentów, którzy w trakcie nauki zostali rodzicami w kontekście ich przechodzenia, czyli tranzykcji z nauki na rynek pracy.** Młodzi rodzice to specyficzna grupa docelowa innowacji, wymagająca uwzględnienia wielu płaszczyzn funkcjonowania, takich jak rodzicielstwo, nauka, praca. Szczegółowo przyglądając się problemom tej grupy odbiorców należało wziąć pod uwagę wiele aspektów takich jak: konieczność zaadoptowania się do nowej sytuacji rodzinnej, nawiązanie więzi z dzieckiem, zadbanie o dziecko i siebie, utrzymanie rodziny, kontynuowanie nauki, ewentualnie pracy, lub poszukiwanie zatrudnienia bardziej zgodnego z sytuacją życiową, poszukiwanie wsparcia finansowego i emocjonalnego.

Obecnie proponowane są głównie działania wspierające matki w powrocie na rynek pracy po urlopie rodzicielskim. Nie ma rozwiązań obejmujących wsparciem grupy rodziców, którzy jeszcze się uczą i w pełni nie zaistnieli na polu zawodowym. Często proponowane formy wsparcia obejmują kwestie finansowe i organizacyjne, chociaż wciąż niewystarczające, zapominając o wsparciu emocjonalnym. Tę lukę wypełniała niniejsza innowacja. Oferując przestrzeń do spotkań, kontaktów, wymian emocjonalnych. W proponowanym działaniu zadbano o dobrostan psychiczny uczestników, jak i ich rodzin. Jednocześnie uczestników wyposażono w konkretną wiedzę na tematy związane z rodzicielstwem, rozwojem dzieci, zmianami w rodzinie, zarządzaniem czasem i własnymi zasobami.

2. **Brak wiedzy z zakresu łączenia ról rodzicielskich, zawodowych i uczniowskich.** Brak w programach szkolnych i uczelnianych działań skierowanych na poszerzanie wiedzy o rodzicielstwie i możliwościach łączenia go z innymi rolami życiowymi. W programach nauczania w szkolnictwie podstawowym, ponadgimnazjalnym i wyższym praktycznie nie przekazuje się wiedzy na powyższe tematy lub jest ona przekazywana w szczątkowym zakresie i w mało przyjaznej formie. O rodzicielstwie i jego różnych aspektach można dowiedzieć się wiele z internetu, jednak wiedza ta jest tak różnorodna, że łatwo się pogubić i trudno dostosować ją do konkretnych osób i sytuacji. Wiedza internetowa bez odpowiedniego wsparcia może być wręcz szkodliwa. Projekt RODZICIELSTWO-NAUKA-PRACA, pozwolił przetestować jak



ważny jest bezpośredni kontakt ze specjalistami z dziedzin powiązanych z tematami rodzicielstwa, nauki i pracy. Zaproponowane w projekcie działania takie jak indywidualny kontakt z trenerami psychologami, psychoterapeutami, warsztaty, wspólne spotkania uczestników ze sobą, pozwoliły na bezpośrednią pomoc w konkretnych sytuacjach wnoszonych przez uczestników, a czasem też i ich rodziny. Dodatkową wartością okazało się poszerzenie wiedzy uczestników z zakresu rodzicielstwa bliskości, porozumienia bez przemocy i możliwości skorzystania z tych postaw w łączeniu pracy, nauki i wychowania dzieci. W placówkach edukacyjnych i pomocowych nadal brakuje wiedzy o nowych trendach w rozumieniu rodzicielstwa i rozwoju dzieci, a są one poparte szeregiem badań naukowych, głównie z zakresu neurobiologii, neuropsychologii i psychologii rozwojowej. Wiedza uzyskiwana w trakcie konsultacji i warsztatów była bezpośrednio testowana w praktyce, w trakcie spotkań w świetlicy, gdzie często przebywali uczestnicy, członkowie ich rodzin i trenerzy. Bycie ze sobą na niewielkiej przestrzeni wymagało trenowania strategii radzenia sobie w różnych sytuacjach społecznych też konfliktowych, głównie między dziećmi.

II. Elementy składowe produktu finalnego innowacji i przebieg ich realizacji:

1. Nawiązanie współpracy z odbiorcami projektu.

Pierwszym krokiem w realizacji innowacji było rozpowszechnienie informacji wśród potencjalnie zainteresowanych osób. Podjęto poniższe działania:

- Informowanie dziekanatów uczelni poprzez wysyłanie informacji mailowych na temat innowacji.
- Poszukiwanie kontaktów wśród wykładowców, nauczycieli i zachęcanie ich w kontaktach bezpośrednich, telefonicznych i mailowych do udzielania informacji o planowanej realizacji projektu
- Zaprojektowanie i rozwieszenie plakatów informacyjnych w miejscach widocznych dla potencjalnych zainteresowanych, oczywiście po uzyskaniu zgody administratorów danych miejsc. Plakaty rozwieszono m.in. na tablicach ogłoszeń uczelni, akademików, szkół policealnych i pomaturalnych.



- Uruchomienie wszystkich osobistych kontaktów zarówno z osobami mogącymi zostać uczestnikami, ale również ze wszystkimi, którzy mogli te wiadomości udostępnić.
- Założenie strony internetowej na portalu facebook i upowszechnienie jej poprzez sieć znajomych.
- Udostępnienie informacji o projekcie na stronach internetowych uczelni i szkół, co odbywało się za zgodą dziekanów.
- Udostępnianie informacji o innowacji na stronach prowadzonych przez studentów, dla studentów, oraz na profilach FB.

UWAGI: Najbardziej skuteczne w tym etapie okazało się skorzystanie z możliwości portalu społecznościowego Facebook. Okazuje się, że założenie własnej strony/profilu, co jest bezpłatne, znacznie ułatwiło dalsze upowszechnianie założeń innowacji. Większość uczestników, którzy wzięli udział w projekcie zainteresowali się nim poprzez udostępnienia na FB. Pozostali zobaczyli plakaty tradycyjne na tablicach ogłoszeń.

Kluczowe znaczenie miały na pewno wstępne rozmowy telefoniczne i spotkania informacyjne z potencjalnymi uczestnikami. W dalszych etapach uczestnicy zaznaczali, że entuzjazm grantobiorcy pomógł im w przystąpieniu do testu, tym bardziej, że uczestnictwo miało w założeniu przebiegać z dziećmi, a wtedy zdecydowanie wzrasta czujność rodziców odnośnie proponowanych działań.

Działania te trwały około miesiąca i toczyły się jednocześnie z przygotowaniem merytorycznym innowacji.

W sytuacji upowszechniania proponowanego rozwiązania na pewno warto by było skorzystać również z innych portali społecznościowych i platform stworzonych z myślą o rodzicach. Dla osób z pokolenia obecnie uczących się osób Internet jest naturalnym i często jedynym źródłem informacji poza tymi zasłyszanyymi w kontakcie bezpośrednim. W każdym większym mieście są osoby, które zainteresowane są tematyką rodzicielstwa i propagują idee z tym związane, np. blogerzy. Osoby te chętnie umieszczają na swoich stronach sprawdzone informacje o inicjatywach dla innych rodziców.



2. Merytoryczne opracowanie narzędzi

Merytoryczne opracowanie narzędzi takich jak ankiety oraz wzory dokumentów ułatwiających prowadzenie dokumentacji projektowej, które dołączono jako załączniki. Etap ten połączony był z kontaktem z recenzentem narzędzi i potem programów udziału w projekcie. Konsultacje te były bardzo pomocne, bo pozwalały z osobą bezpośrednio nie zaangażowaną w test omówić wiele kwestii na poziomie przygotowania. Konieczność przybliżenia recenzentowi koncepcji grantu wymuszała doprecyzowanie wielu kwestii strategii, które były użyteczne na późniejszym etapie. W sytuacji wdrażania testu należałoby uwzględnić możliwość superwizowania projektu u zewnętrznego konsultanta, ale już bez konieczności formalizowania tego w formę recenzji.

W tym etapie opracowywano i poddano recenzji następujące narzędzia i dokumenty:

- Regulamin udziału w grantie, Zał.
- Ankieta potrzeb uczestnika
- Karta konsultacji indywidualnej
- Karta raportu dziennego działania świetlicy
- Karta raportu miesięcznego z działania świetlicy.
- Listy obecności

UWAGI:

Etap ten pozwolił wytworzyć dokumenty potrzebne do prowadzenia dokumentacji projektowej. W etapie testowania pozwalało to na planowanie i pozostawienie konkretnych narzędzi. Być może należało jeszcze opracować jakieś ankiety ewaluacyjne dla uczestników. Jednak w etapie wdrażania można ten etap zdecydowanie ograniczyć. Np. Ankieta potrzeb stworzona dla uczestników dawała możliwość wyboru tematów zajęć i konsultacji, zostawiając możliwość dopisywania własnych pomysłów. W praktyce jednak to bezpośrednie rozmowy z uczestnikami pozwalały na precyzyjne poznanie ich potrzeb i ustalenie jakie tematy będą realizowane. Na pewno istotne będzie sformułowanie i zapisanie regulaminu udziału w projekcie, czy jakaś forma kontraktu. Poza tym dokumenty należy ograniczyć do minimum, tak, żeby czas poświęcić na bezpośredni kontakt z uczestnikami.

Ewaluacja również odbywała się w kontakcie bezpośrednim i przy takiej małej grupie uczestników stosowanie metod, czy ankiet wydawało się nadmiarowe i czasochłonne.

3. Poznanie uczestników i ich potrzeb.

Na tym etapie spotykano się indywidualnie z uczestnikami w celu ich poznania, zebrania informacji kluczowych dla innowacji, czyli odnoszących się do różnych wymiarów życia takich jak sytuacja rodzinna, zawodowa, społeczna. Na etapie przygotowania było zaplanowane jedno spotkanie i w początkowym etapie testowania kolejne.

Spotkania te wniosły trochę wiedzy o sytuacji życiowej uczestników i pozwoliły wstępnie dostosować innowację do ich potrzeb.

UWAGI:

Indywidualne podejście do każdego z uczestników było filarem innowacji. Każdy miał się czuć zauważony i wysłuchany. Takie podejście pozwalało na zaangażowanie emocjonalne uczestników, wypracowanie takich form wsparcia, które będą jak najbardziej pomocne. Jednocześnie taki poziom zaangażowania ze strony osób prowadzących, czyli trenerów, wydatkował ogromne ilości energii i czasu.

Na tym etapie powinna być możliwość większej liczby spotkań. Doświadczenia z testu wskazują, że niektórzy uczestnicy powinni dłużej być przygotowywani do udziału w tego typu projekcie.

Dużym ułatwieniem byłaby możliwość korzystania w tym czasie ze świetlicy. Niestety jej wynajem uwzględniono dopiero na późniejszym etapie testowania. Możliwość prezentacji gotowego miejsca, w którym ma odbywać się działanie na pewno pomogłaby niektórym chętnym w szybszym podjęciu decyzji o udziale w teście. Pozwalałoby to już na tym etapie oswoić z miejscem również dzieci.

4. Zaproponowane formy wsparcia, sposób ich organizacji i przebieg:

- Świetlica

Organizacja działania świetlicy związana była przede wszystkim ze znalezieniem odpowiedniego lokalu. Z założenia miejsce miało mieć co najmniej dwa pomieszczenia, w tym jedno miało być salą zabaw dla dzieci, a drugie pomieszczeniem dla rodziców do nauki i odpoczynku. W świetlicy działała kawiarenka, więc należało mieć dostęp do kuchni, toalety. Lokal znaleziony na działanie innowacji spełniał te założenia a nawet dużo więcej, gdyż uczestnicy mogli korzystać z dużo większej przestrzeni lokalowej, włącznie z tarasem. Początkowo rodzice rzadko korzystali z pokoju do nauki, bo chcieli poznać się z innymi uczestnikami i oswoić dzieci z opiekunkami, jednak później odpoczywali w nim i uczyli się



dosyć często. Lokal wykorzystywany w projekcie został wynajęty od szkoły niepublicznej, kierującej się ideami podobnymi do tych w innowacji, czyli rodzicielstwa bliskości, porozumienia bez przemocy. Miało to ogromne znaczenie, bo przestrzeń była dzielona częściowo ze szkołą i utrzymywanie dobrej atmosfery było bardzo ważne, żeby funkcjonować razem przez kilka miesięcy. Wyposażenie sal było komfortowe i wygodne, co pozwalało na zabawę, naukę i odpoczynek.

Pokój zabaw dla dzieci wyposażony był w następujące wydierżawione sprzęty i dodatkowe przedmioty:

- Regały na zabawki i książki
- Pufy/worki sako miękkie
- Łóżeczko dziecięce
- Przewijak
- Mata podłogowa z atestem
- Kilka dywanów
- Półki na zabawki i książki
- Pojemniki na zabawki
- Tunel do zabawy
- Chusta animacyjna
- Krzeselka dziecięce
- Stoliki dziecięce
- Zabawki (pluszaki, klocki różne rozmiary, lalki, wózek dla lalek, manualne, grzechotki i gryzaki dla maluszków piłki,
- Książki
- Puzzle
- Materiały do prac manualnych (pędzle, nożyczki- różne rodzaje, farby, kredki, bloki, arkusze papierów, naklejki, kleje, taśmy)
- Dekoracje ścienne – naklejki ścienne, zegar, dekorujące pokój
- Tablica manipulacyjna wykonana w świetlicy
- Pieluchy różne rozmiary
- Podkłady higieniczne
- Chusteczki mokre



Pokój rodziców / pokój do nauki wyposażony był w następujące sprzęty:

- Kanapa
- Fotel
- Dywan
- Szafka zamykana na klucz
- dekoracje
- Biurko
- Krzesło
- Komputer (laptop)
- Drukarka
- Sprzęt audio
- Aparat fotograficzny
- Maszyna do szycia
- Tackery do prac ręcznych
- Książki na temat rodzicielstwa, wychowania i innych tematów zgłaszanych przez uczestników.

Wyposażenie kawiarenki/kuchni:

- Ekspres ciśnieniowy do kawy
- Czajnik elektryczny
- Termosy
- Naczynia
- Naczynia dla dzieci z atestem
- Pojemniki na produkty
- Blender
- Mikser
- Miski
- Toster do kanapek i gofrów
- Obrusy
- Serwetki

Dodatkowo przydatne były sprzęty wykorzystane w holu i łazience:

- Wieszaki dla maluszków



- Półka na buty i buciki dziecięce.
- Schodek pod umywalkę
- Nakładka na toaletę
- Nocnik
- Ręczniki duże i małe
- Ręczniki papierowe
- Papiet toaletowy dla dzieci

Świetlica działała trzy razy w tygodniu po cztery godziny, czyli w sumie 12 godzin tygodniowo. W ciągu całego testu trwającego 20 tygodni utrzymano ten rytm. Natomiast dni tygodnia i konkretne godziny były różne, ustalane z tygodniowym wyprzedzeniem, co wynikało z różnych potrzeb i możliwości uczestników. Z jednej strony ta różnorodność i chęć dostosowania się do uczestników była dużym wyzwaniem, ale jednocześnie pozwalało to na zindywidualizowane podejście do każdego.

UWAGI:

Na poziomie lokalowym to warto szukać lokalu przestronnego, kilku pokojowego, albo samodzielnego, albo dzielonego z przyjaznymi instytucjami, bo znacząco wpływa to na komfort pracy i korzystania ze wsparcia. Z perspektywy czasu zasadne wydaje się pozyskanie lokalu z dostępem do ogródka lub placu zabaw, co znacząco podniosłoby walory miejsca w okresie od wiosny do jesieni dla dzieci. W opisywanym teście taras pełnił funkcję dodatkowej przestrzeni, która w bardzo upalne lato pozwalała odetchnąć i cieszyła się największą popularnością.

Co do godzin działania świetlicy to na pewno powinny one być przedpołudniowe i popołudniowe, co związane jest z różnym rytmem funkcjonowania małych dzieci, ale i koniecznością uczestniczenia w zajęciach Uczestników w szkołach i w pracy. Przy wdrażaniu projektu należałoby jednak wprowadzić większą stałość terminów.

W zakresie wyposażenia świetlicy, to przedstawione powyżej było zupełnie wystarczające do komfortowego spędzania czasu. Sprzęty nie muszą być nowe, ale powinny być w dobrej kondycji i estetyczne. W trakcie testu uczestnicy mieli ten komfort, że organizatorzy zajmowali się świetlicą w każdym zakresie od organizacji poprzez sprzątanie i dbanie o



uzupełnianie tego co potrzebne. W sytuacji wdrożenia można wziąć pod uwagę dyżury uczestników w sprzątanii, w doposażaniu świetlicy, uzupełnianiu zapasów w kawiarence.

Sporym ułatwieniem okazało się założenie grupy zamkniętej na FB i komunikowanie się z uczestnikami. Pozwalało to planować dyżury, robić ankiety zainteresowań, badać spodziewaną frekwencję.

- **Zbudowanie zespołu specjalistów**

W założeniu projektu i w trakcie testu podstawową funkcję pełnił trener świetlicy. Miała to być osoba o wykształceniu psychologicznym bądź pedagogicznym. W opisywanym teście było dwóch trenerów. Funkcja trenera łączyła w sobie różne aspekty, takie jak bycie gospodarzem, administratorem, psychologiem, zaopatrzeniowcem, negocjatorem. Trener zawsze był obecny w trakcie dyżuru świetlicy a jego aktywność zależała od potrzeb uczestników ale i od jego własnej inicjatywy.

Główne zadania trenerów to:

- generowanie pomysłów na spędzanie czasu w świetlicy,
- motywowanie uczestników do aktywności w świetlicy i poza nią
- zapraszanie osób z zewnątrz, które mogły podzielić się własnymi doświadczeniami w tematach interesujących uczestników,
- zarządzanie przestrzenią,
- pilnowanie porządku, ewentualne zachęcanie do pomocy uczestników,
- planowanie dyżurów świetlicy i opiekunek,

UWAGI:

W opisywanym teście zespół trenerów był bardzo mały, bo tylko dwuosobowy, wiązało się to z większą łatwością we współpracy, ale jednocześnie było sporym obciążeniem emocjonalnym wynikającym z dużej odpowiedzialności za uczestników. W sytuacji wdrażania rozwiązania grupa trenerów powinna być większa, co da możliwość większej elastyczności, pomnoży pomysły i ograniczy obciążenia i wypalenie emocjonalne.

Jednym z testowanych wymiarów była również praca trenerów i prowadzących z własnymi dziećmi. Założenia projektu pozwalały na to, żeby osoby prowadzące wszystkie formy wsparcia mogły przyprowadzać własne dzieci. Miało to różne konsekwencje. Na pewno na plus działało to, że prowadzący razem z dziećmi byli bardziej wiarygodni dla uczestników.



Pozwalało to również na szybsze poznanie i zbliżenie się z uczestnikami. Pozwalało to również na prezentowanie i modelowanie promowanych postaw rodzicielskich.

Minusem takiego rozwiązania był natomiast dużo większy wysiłek emocjonalny wkładamy w pracę. Konieczność zadbania o uczestników i ich dzieci okazało się samo w sobie zajęciem bardzo eksploatującym energię, a w sytuacji jednoczesnego zadbania o dobrostan własnych dzieci czasem bardzo trudny. Dlatego dobrym rozwiązaniem okazało się dzielenie czasu pracy na dyżury razem z dziećmi a czasem bez, co pozwalało na uzyskanie najlepszych efektów.

Opiekunowie do dzieci.

Ogromną rolę w funkcjonowaniu świetlicy pełniły opiekunki do dzieci. W testowanej innowacji były to same kobiety, chociaż w trakcie poszukiwania osób do współpracy zakładano zespół mieszany. W trakcie budowania zespołu opiekunów ważne czynniki to oczywiście osobowość, tym bardziej, że kontakt był z dziećmi w różnym wieku o różnych temperamentach. Projekt zakładał promowanie postaw bliskościowych, opartych na szacunku do dziecka, jego indywidualności i etapu rozwoju. Wiązało się to z koniecznością większej otwartości ze strony opiekunów na nowe podejście, chęć poszerzania wiedzy i własnego warsztatu. Opiekunki biorące udział w teście były już doświadczone w tej pracy, co było bardzo pomocne, bo wymagały mniej nadzoru i zaangażowania organizatorów.

Opiekunki do dzieci przychodziły bez własnych dzieci, tak, żeby móc całkowicie poświęcić się dzieciom uczestników i odciążyć ich.

UWAGI:

Zapewnienie opieki do dzieci było jednym z kluczowych założeń testowanego działania i jak zakładano było bardzo użyteczne. Oczywiście wybór opiekunów będzie kluczowy. Należy zwrócić uwagę na osobowość, wiedzę i doświadczenie. Opiekunki, które brały udział w opisywanym teście miały kontakt z dziećmi, ale również z ich rodzicami. Doświadczenia pokazały, że bez dobrego kontaktu opiekunek z rodzicami opieka nad dziećmi byłaby dużo trudniejsza. Kilkoro uczestniczek zaprzyjaźniło się z opiekunkami, nawiązała się też współpraca w zakresie opieki nad dziećmi również poza świetlicą i już po zakończeniu testu.

- **Organizacja dodatkowych zaplanowanych form wsparcia.**

Dodatkowe formy wsparcia oferowane w trakcie pięciu miesięcy testu innowacji to:

- ❖ **Warsztaty i konsultacje specjalistyczne.** Zrealizowano wszystkie zaplanowane 60 godzin warsztatowo-konsultacyjnych. Tematy warsztatów i konsultacji grupowych związane były z założeniami projektu i zainteresowaniami uczestników.

Każdy z uczestników skorzystał z konsultacji indywidualnych na wybrany przez siebie temat.

W trakcie warsztatów i konsultacji dziećmi zajmowały się również opiekunki, co bardzo pomogło uczestnikom i pozwalało na większe skupienie na zajęciach.

Osoby prowadzące warsztaty i konsultacje zostały wybrane drogą polecenia, jako fachowcy w swoich dziedzinach ale przede wszystkim praktycy z doświadczeniem.

Zrealizowano między innymi następujące tematy:

- ❖ Warsztat na temat Karmienia piersią-korzyści dla matki i dziecka
- ❖ Konsultacje indywidualne z chustonoszenia
- ❖ Konsultacje indywidualne z zakresu opieki okołoporodowej i promocji karmienia piersią.
- ❖ Warsztat: Zarządzanie celami życiowymi. Określanie priorytetów życiowych.
- ❖ Warsztat: Równowaga w życiu Work-Life-Balance
- ❖ Grupowa konsultacja z fizjoterapeutą na temat sytuacji po porodzie
- ❖ Grupowa konsultacja z fizjoterapeutą na temat rozwoju fizycznego dzieci. Badanie postawy.
- ❖ Warsztaty tworzenia kosmetyków naturalnych dla dzieci.
- ❖ Indywidualna konsultacja w zakresie dbania o własny wizerunek, w kontekście poszukiwania pracy - makijaż codzienny.
- ❖ Warsztaty fotograficzne: Fotografia rodzinna - wstęp.
- ❖ Warsztat na temat: Wychowanie bez kar i nagród.
- ❖ Warsztaty na temat: Wprowadzenie do komunikacji empatycznej NVC.
- ❖ Konsultacja indywidualna na temat relacji partnerskiej i jej wpływu na wychowanie dziecka.
- ❖ Warsztat na temat: Kreatywne zabawy – rodzice i dzieci.
- ❖ Warsztat na temat: Warsztaty kulinarne rodzice – dzieci.



UWAGI:

Możliwość skorzystania z opieki do dzieci była bardzo pomocna, warto uwzględnić to rozwiązanie w przyszłych realizacjach. Niektórzy uczestnicy nie mieliby możliwości wzięcia udziału w zajęciach gdyby nie oferta opieki dla dzieci. Oczywiście obecność dzieci za ścianą była czasem trudna i rozpraszająca, zwłaszcza, że dzieci również wiedziały gdzie są rodzice, ale komfort, że jest pomoc była bardzo ważna.

W zakresie frekwencji na warsztatach wyraźnie było widać wpływ kondycji dzieci na ten aspekt. Okres zimowy i wiosenny, kiedy realizowano test, to niestety okres wielu dziecięcych infekcji, a to często wykluczało z uczestnictwa osoby, które nie miały opieki dla dzieci w domu. Jednym z rozwiązań byłaby też opcja, żeby opiekunka z grantu indywidualnie zajęła się dzieckiem uczestnika w domu. Na pewno wymagałoby to dodatkowych kosztów, ale takie rozwiązanie warto jest rozważyć.

W sytuacji bardzo małych dzieci, karmionych piersią też nie ma możliwości tak swobodnego skorzystania z pomocy innych osób.

❖ **Wspólne wyjścia poza świetlicę.** To działanie związane było z zachęceniem uczestników do wychodzenia z domu, do pogłębiania znajomości z pozostałymi uczestnikami. Początkowo motywowaniem do tego działania zajmował się trener, proponując konkretne formy spędzania czasu. Stopniowo uczestnicy sami zajmowali się tą formą działania informując tylko trenera o zrealizowanych spotkaniach. Uczestnicy spotykali się na:

- ❖ wspólnych spacerach,
- ❖ warsztatach, wykładach, o tematyce rodzicielstwa
- ❖ zakupach,
- ❖ w restauracji
- ❖ w kinie, na seansach dostosowanych do bycia z dzieckiem (np. Kino z maluchem w sieci Helios)
- ❖ Pokoju zagadek (escape room)

Te spotkania wyraźnie pogłębiały więź między uczestnikami i pozwoliły na nawiązanie się kilku przyjaźni oraz poszerzenie kontaktów o inne osoby i członków rodzin. Możliwość dofinansowania takich spotkań była bardzo zachęcająca i wspierająca, ale oczywiście w



sytuacji okrojonego budżetu możliwa jest realizacja tego działania bez konieczności dofinansowania. Będzie to wymagało większej kreatywności i inicjatywy.

❖ Bank czasu

Świetlicowy bank czasu to kolejna forma wsparcia testowana w trakcie innowacji. Miała za zadanie pośredniczyć we wzajemnej wymianie usług i pomocy pomiędzy uczestnikami zarówno podczas trwania projektu, jak i po jego zakończeniu, jeżeli uczestnicy będą tego chcieli. Założenia tej formy wsparcia związane były z zacieśnianiem więzi między uczestnikami projektu, rozwijaniem zainteresowań, aktywizacją zawodową, rozwijaniem poczucia wsparcia między uczestnikami, wsparciem łączenia życia zawodowego z prywatnym poprzez wymianę usług, które trudno jest uzyskać lub są kosztowne.

Wśród uczestników wyłoniono dwie osoby, które wraz z grantobiorcą zostały moderatorami świetlicowego banku czasu. Utworzono ankiety zawierające jak największą ilość ofert usług dostosowanych do potrzeb grupy. W zależności od swoich umiejętności i zasobów uczestnicy Banku deklarowali, jakie rodzaje usług mogą świadczyć na rzecz innych, a jakich potrzebują.

Usługi świadczone na rzecz innych członków Banku czasu były rozliczane w wymiarze godzinowym i odnotowywane w zeszycie przez jednego z moderatorów.

Narzędziem mobilnym łączącym wszystkich uczestników w przypadku Świetlicowego Banku była zamknięta grupa na Facebooku oraz komunikator Massanger. Dawało to możliwość szybkiego kontaktu z moderatorami w celu zgłaszania godzin „wydanych” i ”zarobionych” oraz innych wiadomości. Podczas trwania innowacji doszło łącznie do 15 wymian usług. Do najpopularniejszych usług należały wspólne wyjścia na spacer, masaż oraz opieka nad dziećmi. Doszło również do wymian takich usług jak mycie okien, przeniesienie mebli oraz wyprowadzanie psa.

UWAGI:

Ta forma wsparcia cieszyła się mniejszą popularnością niż zakładano. Pomimo licznych zachęt moderatorów, uczestnicy, ale też i sami moderatorzy mieli dużo oporu do tej formy wsparcia. Wiązano to głównie z nastawieniem społecznym, które utrudnia proszenie o pomoc kojarząc je z okazywaniem słabości, nieudolności, nawet, gdy nie ma się wyjścia. Często okazywało się, że uczestnicy pomagali sobie na różne sposoby ale mieli opór na zgłaszanie tego jako usług i formalizowanie tych przysług oraz przeliczanie ich na jednostki

wymiany. To nastawienie utrzymywało się pomimo refleksyjności tych trudności i starań moderatorów do aktywizowania grupy. Ogólnie ta forma wsparcia nie przyjęła się w naszej kulturze i próby znalezienia wzorców dobrze działających banków czasu okazały się bardzo trudne. Wydaje się zatem, że uczestnicy chętniej pomagają sobie i korzystają z pomocy, kiedy jest ona nie sformalizowana i spontaniczna.

Zatem to działanie raczej nie sprawdziło się w praktyce w tej innowacji i należy rozważyć poważnie jego wdrażanie w ewentualnej kontynuacji.

Jako załączniki umieszczono ankiety oraz regulamin i materiały dla uczestników banku czasu stworzone do innowacji przez moderatorów.

- ❖ **Wspólne działanie-wspólna nauka.** Ta forma wsparcia nakierowana była na spotkanie uczestników, bez dzieci, ze sobą nawzajem oraz z innymi osobami zaproszonymi do działania. Miało na celu poszerzenie kontaktów, poprawę samopoczucia poprzez wspólne działanie, wymianę doświadczeń. Zrealizowano cztery takie wspólne działania: 1. Wytwarzanie ekologicznych kosmetyków, 2. Wspólne gotowanie w profesjonalnym studiu kulinarnym 3. Sesja zdjęciowa indywidualna i rodzinna, 4. Wspólne tworzenie kompozycji roślinnych.

Działania te bardzo pomogły w zakresie wsparcia kilku osób w nauce pracy zespołowej, w wyjściu z roli rodzica, wsparciu związków z partnerami, którzy mogli współuczestniczyć. Możliwość uzyskania opieki do dzieci pokazała kilku uczestnikom, że jest możliwość zajęcia się sobą, co dla niektórych było dużym odkryciem.

UWAGI:

Ta forma wsparcia była dla niektórych uczestników bardzo ważna z powodu możliwości „wyjścia z domu” bez dzieci, czyli uzyskania konkretnej pomocy w pełnieniu ról rodzicielskich. Kilka uczestniczek było poruszonych możliwością zadbania o siebie i własny wygląd przed sesją zdjęciową. Nie jest to forma wsparcia kluczowa w innowacji i ewentualnym wdrożeniu, ale była okazją do nauki współpracy w grupie, co często jest kluczową umiejętnością w pracy zawodowej.



III. Narzędzia, przygotowane do wykorzystania przez przyszłych użytkowników innowacji

W fazie przygotowawczej innowacji opracowano prototypy narzędzi przydatnych w kolejnych etapach testu. Są to głównie ankiety i wzory dokumentów ułatwiające poznanie uczestników i opisywanie uzyskanych od nich informacji.

Ankiety oraz wzory dokumentów umieszczono jako załączniki. Są to:

- Regulamin udziału w grantach,
- Ankieta potrzeb uczestnika
- Karta konsultacji indywidualnej
- Karta raportu dziennego działania świetlicy
- Karta raportu miesięcznego z działania świetlicy.
- Listy obecności
- Regulamin Banku Czasu

IV. Użytkownicy, którzy będą mogli wykorzystać produkt finalny

1. Kluczowi użytkownicy produktu finalnego

- Psycholodzy i pedagodzy szkolni
- Pracownicy poradni rodzinnych
- Pracownicy akademickich biur karier
- Pracownicy ośrodków pomocowych (psychologowie, pedagodzy, psychoterapeuci, trenerzy, doradcy zawodowi)
- Pracodawcy
- Wykładowcy i nauczyciele
- Właściciele szkół rodzenia

2. Alternatywni użytkownicy produktu finalnego:

- Specjaliści pomagający rodzicom i dzieciom z różnych dziedzin.

V. Odbiorcy, do których kierowana jest innowacja

I. Kluczowi odbiorcy innowacji to:



- uczniowie,
 - studenci, którzy w trakcie nauki zostają rodzicami oraz ich
 - rodzina i bliskie otoczenie społeczne.
- II. Alternatywni odbiorcy to wszyscy uczniowie w sytuacji konieczności łączenia nauki z innymi rolami społecznymi np. opieką nad osobą zależną inną niż dziecko.

VI. Działania konieczne dla zastosowania/wdrożenia innowacji

Należy wymienić etapami podstawowe działania użytkownika niezbędne do zastosowania produktu:

1. Znalezienie i organizacja lokalu umożliwiającego przebywanie rodziców z dziećmi, czyli organizację świetlicy.
2. Rekrutacja uczestników.
3. Zbudowanie zespołu trenerów i innych specjalistów potrzebnych do pracy w świetlicy, w tym opiekunów do dzieci.

VII. Koszt zastosowania innowacji

Koszt zastosowania innowacji w praktyce oceniono na 15,000 PLN za miesiąc funkcjonowania rozwiązania. W tym:

- Wynajem komfortowego lokalu, wraz z wyposażeniem.
- Opłacenie pracy specjalistów i opiekunów do dzieci.
- Koszt organizacji kawiarenki i materiałów niezbędnych do prowadzenia zajęć z dziećmi i rodzicami.
- Organizacja warsztatów i konsultacji ze specjalistami.
- Opłacenie organizacji spotkań poza świetlicą i wspólnych działań.

Taki budżet zapewniałby funkcjonowanie projektu w komfortowych warunkach.

Minimalny koszt zastosowania innowacji może wynosić ok 8,000 do 10,000 PLN za miesiąc działania przy rezygnacji z warsztatów, wyjść poza świetlicę i innych poza świetlicowych działań wymagających finansowania.

Poniżej tabela kosztów poniesionych w przeprowadzonym teście.

Etap	Działanie	Koszty
Etap przygotowania	<ul style="list-style-type: none"> Przygotowanie indywidualnych programów udziału w projekcie dla każdego uczestnika Opracowanie prototypów narzędzi i dokumentów Recenzja specjalistyczna programów i projektu 	8 000 PLN
Etap testowania	Indywidualne doradztwo dla 10 uczestników	1 000 PLN
	Świetlica wynajem sali, dzierżawa wyposażenia, koszty organizacji kawiarenki,	9 700 PLN
	Świetlica wynagrodzenie trenerów specjalistów	23 280 PLN
	Świetlica opieka do dzieci	12 000 PLN
	Warsztaty/konsultacje specjalistyczne indywidualne i grupowe: wynajem Sali, specyficzne materiały, działanie kawiarenki 60 godzin	9 050 PLN
	Warsztaty/konsultacje specjalistyczne indywidualne i grupowe: wynagrodzenie specjalistów 60 godzin	3 900 PLN
	Opieka nad dziećmi w trakcie warsztatów	3 000 PLN
	Wzmocnienie inicjatywy własnej uczestników wyjścia wspólne poza świetlicą	2 500 PLN
	Wspólne działanie-wspólna nauka wspieranie kontaktów zawodowych	7 500 PLN
	Bank czasu-organizacja i moderowanie	1 950 PLN
Etap rozwiązań finalnych	Przygotowanie opisu innowacji	6 000 PLN
	Wartość ogółem	84 880 PLN

UWAGI: Testowane rozwiązania są dosyć kosztochłonne. Związane to jest głównie z koniecznością zatrudnienia specjalistów z różnych dziedzin. Ten nakład finansowy na



zapewnienie odpowiedniej kadry jest kluczowy. Jednocześnie w z proponowanego działania może skorzystać więcej osób, niż brało udział w teście, co obniży koszt na jednostkę.

W obecnej sytuacji ekonomicznej w Polsce rynek pracy potrzebuje pracowników, więc może istniałaby możliwość poszukiwania źródeł takiego wsparcia u przyszłych pracodawców, na zasadach podobnych do stypendialnych.

Spory koszt testu stanowiło zapewnienie bazy lokalowej. Można poszukiwać innych rozwiązań niż wynajem standardowy. Kolejny organizator może nawiązać kontakty z uczelniami i szkołami, gdzie uczą się potencjalni uczestnicy, a tego typu placówki często mają dobrą bazę lokalową. Również pracodawcy mogliby być zainteresowani udostępnieniem jakiejś części swoich lokali w ramach promowania swoich postaw prorodzinnych, i zachęty potencjalnych pracowników do siebie.

VIII. Modyfikacje produktu finalnego

Możliwe modyfikacje produktu, w oparciu o doświadczenia z testu:

1. Zwiększenie liczby do. 15-20 osób. Frekwencja wskazywała, że w ramach podobnych kosztów mogłoby skorzystać więcej osób, nawet o 100% niż brało udział w teście. Grupa odbiorców to rodzice z małymi dziećmi, a to wiązało się z ich częstymi infekcjami, zmiennym rytmem dobowym, co znacząco wpływało na możliwości uczestniczenia w proponowanych formach wsparcia.
2. Rekomendujemy kwalifikację do projektu większej liczby mężczyzn/ojców. Bardzo wnoszące było to, że jeden z uczestników był mężczyzną, dawało to nowe spojrzenie i zachęciło partnerów pozostałych uczestniczek do zaangażowania się w zajęcia w świetlicy.
3. Kolejną możliwą modyfikacją może być ograniczenie lub całkowita rezygnacja z warsztatów. Doświadczenia testu wskazują, że kluczowe było przede wszystkim wsparcie doświadczonych trenerów w świetlicy.
4. Modyfikacji mogą podlegać również takie formy wsparcia jak wspólne wyjścia i wspólna nauka – wspólne działanie, bo można je w mniejszym zakresie wdrażać w ramach działania świetlicy. Korzystne byłoby wdrożenie tych form wsparcia w początkowym okresie, kiedy uczestnicy się poznają, w kolejnych etapach można z tego zrezygnować. Doświadczenia testu pokazały, że uczestnicy są na tyle związani ze sobą, że sami organizują sobie spotkania i dbają o ich treść.



5. Ograniczenie etapu przygotowania i tworzenia prototypów narzędzi. Praktyka pokazała, że przygotowanie można bardziej ograniczyć, nie tworząc tyle ankiet i narzędzi, a skupić się na usługach doradczych pozwalających poznać potrzeby uczestników nawet w grupie do 20 osób.
6. Można zrezygnować z banku czasu. Test wskazuje, że nie jest to działanie popularne wzbudza dużo oporu, więc wysiłek włożony w tę formę wsparcia nie jest produktywny.
7. Modyfikacji powinien podlegać okres trwania działania i należy go wydłużyć przynajmniej do roku. W opiniach uczestników testu najczęściej pojawiały się uwagi, że trwał on za krótko. Adaptacja dzieci, poznawanie się uczestników zajęło około 2/3 miesiący. Projekt działający przynajmniej rok dawałby większe szanse na skorzystanie ze wzajemnego wsparcia, które mogą sobie dać osoby lepiej się znające nawzajem.
8. Skierować działanie do rodziców jak najmniejszych dzieci. W sytuacji łączenia roli ucznia i pracownika, na pierwszy rok życia dziecka przysługuje urlop rodzicielski, co znacznie ułatwia korzystanie z proponowanych w teście form wsparcia.

IX. Rozwój produktu finalnego i rekomendacje do dalszych prac

Przygotowany w ramach testu model stwarza warunki do dalszych opracowań i wykorzystania. Zależnie od możliwości i motywacji potencjalnych użytkowników przetestowany model można modyfikować.

Proponowane formy rozwoju i rekomendacje do dalszych prac:

1. Świetlica jako bazowa forma wsparcia może być założona w ograniczonej formie właściwie w każdej uczelni wyższej, czy zespole szkół, o ile będą tam osoby zainteresowane odbiorem tej usługi i opiekunowie przedsięwzięcia oraz środki na sfinansowanie ich pracy. Warunki lokalowe zależałyby od możliwości danej instytucji.
2. Wdrożenie takiej formy wsparcia powinno się wiązać z wydłużeniem okresu trwania działania przynajmniej do roku. W opiniach uczestników testu najczęściej pojawiały się uwagi, że trwał on za krótko. Adaptacja dzieci, poznawanie się uczestników zajęło około 2-3 miesiący. Projekt działający przynajmniej rok dawałby większe szanse na skorzystanie ze wzajemnego wsparcia, które mogą sobie dać osoby lepiej się znające nawzajem.



3. Jedną z możliwych form rozwoju modelu byłaby próba wdrożenia go jako działania samopomocowego, opartego na wolontariacie i wkładzie własnym uczestników. Rozwój w tym kierunku pozwoliłby na upowszechnienie modelu w środowiskach, którym trudniej zdobyć finansowanie. Lokal mógłby być użyczony bezpłatnie przez jakąś instytucję.

X. Upowszechnienie efektów projektu.

Promowanie wypracowanego modelu powinno obejmować w pierwszej kolejności następujące instytucje i podmioty:

- Uczelnie wyższe
- Szkoły policealne i pomaturalne
- Zespoły szkół ponadgimnazjalnych
- Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne
- Kuratorium Oświaty
- Urząd Pracy
- Akademickie Biura Karier
- Pracodawcy
- Szkoły Rodzice
- Stowarzyszenia i fundacje zajmujące się podobną tematyką
- Gabinety prywatne specjalistów: psychologów, psychoterapeutów, trenerów, doradców zawodowych.

Grupa odbiorców to raczej młodzi ludzie więc promocja modelu powinna odbywać się również poprzez portale społecznościowe takie jak Facebook, LinkedIn.

XI. OPIS PRZYPADKU

Opis dotyczy jednej z Uczestniczek projektu. Na okoliczność opracowania zmieniono dane osobowe i inne mogące wpłynąć na rozpoznanie osoby.

Pani A, jest 27 letnią, atrakcyjną kobietą, która niespełna rok przed rozpoczęciem udziału w projekcie została absolwentką wyższej uczelni i uzyskała tytuł magistra. P. A. samodzielnie wychowuje córkę, która ma 6 lat.



Do udziału w projekcie zachęciło panią A ogłoszenie, na które natrafiła na FB. Już w pierwszej rozmowie telefonicznej zadeklarowała duże zainteresowanie projektem i podkreślała, że najbardziej zaciekał ją aspekt społeczny, czyli możliwość poznania innych ludzi, w potencjalnie podobnej do niej sytuacji życiowej.

Pani A razem z córką mieszkały w mieście oddalonym od Białegostoku o 80 km, co związane było z pracą zawodową, którą uczestniczka podjęła zaraz po studiach w dużej firmie produkcyjnej. Objęte stanowisko było bezpośrednio związane z wyuczonym zawodem i zgodne z zainteresowaniami. Uczestniczka zadeklarowała, że w każdy weekend będzie przyjeżdżać do świetlicy i w tygodniu będzie starała się również korzystać z innych form wsparcia.

W trakcie indywidualnych konsultacji udzielonych w ramach projektu dała się poznać jako osoba temperamentalnie żywa, dążąca do kontaktów społecznych, bardzo zmotywowana do działania, ambitna. O relacji z córką mówiła z troską i zaangażowaniem. Od początku jest samodzielnym rodzicem dla córki, co wiąże się z ogromną odpowiedzialnością i wzbudzało dużo emocji uczestniczki. Córka uczestniczki jest rezolutną sześciolatką, żywą i bardzo towarzyską.

Pani A włączyła się od pierwszego dnia w projekt uczestnicząc bardzo często w zajęciach świetlicowych. Razem z córką angażowały się w proponowane działania, chętnie rozmawiały z innymi uczestnikami. Pani A. od początku wyraźnie szukała również indywidualnego kontaktu z trenerką w świetlicy, która z wykształcenia jest psychologiem, zagadując o różne kwestie związane z wychowaniem córki, jej rozwojem, ale również wносиła własne sprawy zawodowe i osobiste. Pani A. bardzo często prosiła o rozmowę w trakcie trwania testu. Zresztą w trakcie działania świetlicy atmosfera między uczestnikami i prowadzącymi była związana z dużą dozą zaufania i bliskości, więc rozmowy były spontaniczne i nie wymagały jakiegoś konkretnego umawiania się.

Te indywidualne konsultacje służyły uczestniczce do omawiania bieżących spraw i tych na przyszłość. Wносиła tematy relacji w pracy, starań o awans, ale również wątki tęsknoty za rodziną i związkiem.

W trakcie projektu uczestniczka przeprowadziła się do Białegostoku ponieważ zmieniła pracę. Od tego czasu jeszcze intensywniej uczestniczyła w działaniach projektowych.

Pani A jako samodzielny rodzic borykała się z wieloma problemami w zakresie realizowania zadań edukacyjnych i potem zawodowych. Mamą została na drugim roku studiów i mimo



tego nie przerwała ich, ale realizowała cały program. Dużym wsparciem dla uczestniczki była rodzina pochodzenia, zwłaszcza matka i rodzeństwo. To na co zwróciła uwagę uczestniczka to brak rozwiązań systemowych w edukacji, pozwalających na wsparcie uczniów, którzy zostają rodzicami w trakcie nauki. Począwszy od braku pokoi umożliwiających doraźną opiekę nad dzieckiem, np. nakarmienie go, przytulenie, przewinięcie w przerwie między zajęciami a kończąc na wsparciu np. w postaci zapewnienia opieki nad dzieckiem. Uczestniczka słyszała o dofinansowaniu do żłobków, ale liczba miejsc była bardzo ograniczona i żłobek nie znajdował się w bezpośredniej lokalizacji do uczelni.

Przeprowadzając wywiady z wszystkimi uczestnikami okazało się, że żadna z białostockich uczelni nie ma pokoju opieki nad małym dzieckiem. Taki pokój jest dobrym rozwiązaniem, zwłaszcza kiedy mama jeszcze karmi piersią. Ktoś z bliskich może wtedy w takim pokoju na nią poczekać. Mama mogłaby pobyć z dzieckiem, zwłaszcza, że jest to bardzo ważne w początkowym okresie życia.

Pani A korzystała zatem z pomocy rodziny. Na uczelni nie korzystała z żadnych udogodnień, nie starała się o indywidualny tok nauczania, bo nie chciała być postrzegana poprzez pryzmat macierzyństwa, jako osoba uprzywilejowana.

Jest to niestety częste podejście, że matki, ale również młodzi ojcowie boją się korzystać z różnych form wsparcia w poczuciu, że będą przez to niekorzystnie postrzegani. Wydaje się to być konsekwencją myślenia o tym, że indywidualne podejście do studenta byłoby rodzajem fanaberii a nie adekwatną reakcją na zmiany życiowe.

To co dało się zauważyć w trakcie testu, to to że rodzice, zwłaszcza matki to osoby bardzo „dzielne”. Macierzyństwo traktują jako priorytet, ale pozostałe role życiowe i zawodowe nadal traktują bardzo poważnie. Podejście to przynosi dużo satysfakcji, ale również powoduje uczucia przeciążenia i zmęczenia. Brak inicjatywy ze strony uczelni, szkół czy pracodawców odczytywane jest jako niechęć. Uświadomienie uczestniczkom, że same mogą przyjmować inicjatywę i starać się o różne udogodnienia dla siebie i rodziny poskutkowało różnymi konkretnymi rozwiązaniami.

Kontakt z innymi rodzicami, którzy są w podobnej sytuacji życiowej ułatwiał wymianę doświadczeń i otwieranie się z własnymi obawami.

W sytuacji pani A rodzicielstwo nie było planowane, a to dodatkowo może utrudniać adaptację do nowej i trudnej sytuacji, jaką jest studiowanie, a potem rozpoczynanie pracy zawodowej. Uczestniczka mówiła o poczuciu ogromnej odpowiedzialności za córkę, które



wiąże się z samodzielnym rodzicielstwem. Ojciec córki całkowicie wycofał się z jej życia, więc wszystkie decyzje odnośnie córki uczestniczka podejmuje sama. Wsparcie rodziny pochodzenia jest dla niej ważne, ale nie zastąpi tego co mogą stworzyć oboje rodzice.

Sytuacja samodzielnego rodzicielstwa wpływa również bezpośrednio na decyzje edukacyjne i zawodowe. Wybory te muszą i powinny uwzględniać sytuację i dobro dziecka, np. poprzez nie narażanie go na długą rozłąkę. Oczywiście ograniczenia tego rodzaju pojawiają się głównie w okresie wczesnego dzieciństwa, mogą jednak narażać rodziców na frustrację i lęk dotyczącą pozycji w wyścigu np. o lepszą pracę, szybszy awans. Rodzicielstwo, zwłaszcza samodzielne ogranicza również bardzo możliwości finansowania np. szkoleń, edukacji podyplomowej.

Pani A. dzięki wsparciu rodziny miała duże możliwości korzystania z różnych dodatkowych szkoleń i projektów oferowanych studentom, natomiast ograniczyła bardzo kontakty towarzyskie. Spowodowane to było brakiem czasu, poczuciem, że nie powinna nadwyręzać pomocy rodziny, a dodatkowo niewiele osób z jej grupy wiekowej było już rodzicami.

Kontakty towarzyskie zawarte w okresie edukacji, zwłaszcza tej na poziomie ponadgimnazjalnym stanowią często podstawę siatki kontaktów społecznych na resztę życia dorosłego, pomagając pośrednio w kontaktach zawodowych, zarówno w poszukiwaniu pracy, jak i potem rozwoju zawodowym. Pani A. miała poczucie zaniedbania w tym zakresie. Widać to było po kilku miesiącach udziału w projekcie, w konkretnej sytuacji, jaką była przeprowadzka do Białegostoku i zmiana pracy. Uczestniczka miała poczucie braku kontaktów, informacji o rynku pracy, ale też o placówkach edukacyjnych dla córki. W świetlicy projektowej mogła bezpośrednio skorzystać ze swobodnego kontaktu z innymi uczestnikami, ale również intensywniej korzystała ze wsparcia trenerów.

Ta konkretna sytuacja pokazała, jak możliwość skorzystania z zasobów takiego rozwiązania jak świetlica z trenerami może wesprzeć w wypracowaniu nowych strategii radzenia sobie w sytuacji zmiany życiowej i rodzicielstwie. Uczestniczka korzystała również z proponowanych warsztatów, wspólnych wyjść z innymi uczestnikami i imprezami integracyjnymi. Zainteresowana była głównie tematyką rodzicielstwa, ale również ujawniły się potrzeby w zakresie nawiązania związku partnerskiego. Pani A. była w związku, ale nie mieszkała z partnerem, mieszkał on w innym mieście. Sytuacja samodzielnego wychowywania córki budziła liczne obawy uczestniczki co do możliwości wspólnego zamieszkania i zasad z jakimi by się to wiązało. W trakcie projektu skorzystała z indywidualnych konsultacji ze specjalistą

w zakresie komunikacji w rodzinie i wyraźnie obniżył się jej lęk przed zmianą, głównie z powodu poprawy komunikacji w związku.

Uczestniczka skorzystała również z konsultacji dotyczących zdrowia córki z zakresu rehabilitacji.

UWAGI:

Jak we wszystkich działaniach związanych z udzielaniem wsparcia ogromną rolę odgrywa motywacja i nastawienie uczestnika. W przypadku pani A. była to motywacja bardzo wysoka, związana z pozytywnymi doświadczeniami brania udziału w innych formach wsparcia oraz wewnętrznym temperamentalnie uwarunkowanym pozytywnym nastawieniem do nowych doświadczeń.

Analizując uczestnictwo wszystkich biorących udział w teście, widać, że niektórym osobom brakowało dłuższego przygotowania do udziału, w postaci kilku spotkań z trenerem. Mogłoby to pomóc w wypracowaniu odpowiedniego pozytywnego nastawienia do proponowanych oddziaływań. Kilko uczestników początkowo z dużą rezerwą podchodziło do proponowanych form wsparcia, niedowierzając, że mogą coś otrzymać w takim wymiarze i że bierze się pod uwagę indywidualne oczekiwania każdego uczestnika.

Jednocześnie w końcowym etapie testu, w trakcie wymiany refleksji i podsumowania to indywidualne podejście do każdego uczestnika było wskazywane jako najbardziej pomocne. Wyróżniało to testowany grant spośród innych ofert wsparcia.

Stały zespół trenerów pozwalał na nawiązanie bliskiej więzi z uczestnikami, co stanowiło kolejną dużą korzyść dla uczestników. Dawało to poczucie bezpieczeństwa w bezpośrednim kontakcie, pozwalało na stopniowe otwieranie się z nawet bardzo osobistymi tematami, wnoszonymi zarówno w rozmowach indywidualnych ale również w kontaktach grupowych w świetlicy i warsztatach.

Świadczenie opieki nad dziećmi w stałym miejscu i przez w miarę możliwości stały zespół opiekunów pozwalał uczestnikom i dzieciom czuć się swobodnie. Obserwowanie innych rodziców z dziećmi, ich problemów i strategii ich rozwiązywania było dla uczestników bardzo rozwijające.

Przypadek pani A. wyraźnie pokazuje, jak wiele można zyskać z działań proponowanych w testowanym projekcie. Przy odpowiedniej motywacji i zaangażowaniu ze strony uczestnika i organizatorów korzyści obserwowane przez dwie strony były bardzo duże.



Ze strony pani A. było to:

Poznanie innych rodziców w podobnej sytuacji życiowej i zawodowej,

Uzyskanie konkretnej wiedzy na temat rozwoju emocjonalnego, społecznego i fizycznego dziecka,

Uzyskanie wiedzy na temat komunikacji w rodzinie i konkretnych narzędzi do jej poprawy i zmiany,

Uzyskanie wsparcia emocjonalnego w sytuacji zmian życiowych takich jak przeprowadzka, zmiana pracy i mieszkania,

Uzyskanie większego wglądu we własne możliwości, zasoby, ale również ograniczenia.

Oprócz tych wymienianych przez uczestniczkę wyraźnie widać było rozwój większych kompetencji rodzicielskich w zakresie rozumienia córki, jej emocji i potrzeb co zaowocowało jeszcze większą bliskością między nimi ale z uwzględnieniem zdania córki i jej emocji.

Relacja uczestniczki z córką była bardzo bliska, do tego stopnia, że miała ona kłopot w dostrzeganiu ich różnic, zaniedbywała własne potrzeby i nieadekwatnie interpretowała potrzeby córki myląc je z własnymi. W wyniku rozmów indywidualnych z trenerem/psychologiem mogła przyjrzeć się tej relacji. Dodatkowo możliwość obserwacji uczestniczki razem z córką pozwalał na praktykowanie nowego podejścia do relacji i do komunikacji.

W zakresie planowania kariery zawodowej uczestniczka wykazywała dużo racjonalizmu a jednocześnie miała skłonność do podejmowania pochopnych decyzji w oparciu o emocje wywołane np. poczuciem krzywdy, czy niesprawiedliwości. Spotkania indywidualne z trenerem w ramach dyżurów w świetlicy poświęcone były m in analizie tego sposobu funkcjonowania i jego konsekwencji. Również warsztaty poświęcone zarządzaniu planami, czasem i decyzjami pomogły pani A. zobaczyć wymiary do zmiany.



XII. Literatura

Poniżej wymieniono nieliczne z lektur, które zainspirowały organizatorów do powstania testowanego grantu. Książki spisane poniżej stanowiły zasoby biblioteczki skompletowanej na użytek uczestników i ich rodzin i były dostępne przez cały okres trwania testu.

Cohen L.J. Rodzicielstwo przez zabawę. Wyd. Mamania 2012.

Cohen L.J. Siłowanki: dzikie harce, których potrzebuje każda rodzina. Wyd. Mamania 2013.

Edwards N. Drugie dziecko. Wyd. Mamania 2013.

Emanuel L., Bradley E. Co się dzieje z tym dzieckiem. Wyd. Oficyna wydawnicza Fundament. 2018.

Faber J., King J. Jak mówić, żeby maluchy nas słuchały. Wyd. Media Rodzina 2017.

Głowacki J. Mamo chcę kupę. Wyd. Vivante. 2018.

Grayson J. Odstawieni. Ewolucja karmienia piersią. Wyd. Mamania. 2017.

Juul J. Agresja nowe tabu? Wyd. Mind. 2013.

Juul J. Twoje kompetentne dziecko. Wyd. Mind

Juul J. Twoja kompetentna rodzina. Wyd. Mind. 2011.

Liedloff J. W głębi kontinuum. Wyd. Mamania 2010.

Louv R. Ostatnie dziecko lasu. Wyd. Mamania 2016.

Karp H. Najszczęśliwsze niemowlę w okolicy. Mamania 2012.

Karp H. Najszczęśliwsze dziecko w okolicy. Mamania 2013.

Kobus A.K. Podróżuj z dzieckiem. Wyd. National Geographic. 2013.

Kohn A. Wychowanie bez nagród i kar. Rodzicielstwo bezwarunkowe. Wyd. Mind. 2013.

Musiał M. Dobra relacja. Skrzynka z narzędziami. Wyd. Mamania 2017.

Paleg K., Fanning P. Kiedy twoja złość krzywdzi dziecko. Wyd. Mind. 2012.

Rapley G. Po prostu piersią. Jak dobrze rozpocząć, ominąć trudności i karmić naturalnie. Mamania 2015.

Rosenberg M.B. W świecie porozumienia bez przemocy. Praktyczne narzędzia do budowania więzi i komunikacji. Wyd. Mind. 2013.

Sears W., Sears M., Sears R. Księga dziecka od narodzin do drugiego roku życia. Wyd. Mamania. 2018.

Sears W., Sears M. Księga rodzicielstwa bliskości. Wyd. Mamania. 2018.



- Sears W., Sears M, Sears R. Księga wymagającego dziecka. Wyd. Mamania. 2018.
- Shanker S. Self-Reg. Wyd. Mamania. 2016.
- Siegel D.J, Hartzell M. Świadome rodzicielstwo. Wyd Mind 2015.
- Stein A. Dziecko z bliska. Zbuduj szczęśliwą relację. Wyd. Mamania 2014.
- Stern A. Zabawa. Wyd. Element. 2017.
- Talko L.K. Dziecko dla odważnych. Wyd. Nasza Księgarnia. 2007.
- Wallin D.J. Przywiązanie w psychoterapii. Wyd. UJ. 2011
- Woźniczko-Czeczott J. Macierzyństwo non fiction. Wyd. Czarne 2012.
- Żuczkowska Z. Dialog zamiast kar. Wyd. Mind. 2013.

Dodatkowo zamieszczono linki do stron www promujących rodzicielstwo bliskości i umieszczających wartościowe, merytoryczne treści o wychowaniu, rozwoju dzieci i komunikacji w rodzinie.

<https://dziecisawazne.pl>

<https://www.blogojciec.pl/>

<http://dobrerelacja.pl/>

<https://www.wymagajace.pl/>

<https://www.self-reg.pl/blog/>

XIII. Załączniki

Wzory dokumentów:

Załącznik 1. Regulamin udziału w grancie

Załącznik 2. Indywidualna karta udziału w projekcie

Załącznik 3. Ankieta potrzeb uczestnika projektu

Załącznik 4. Karty indywidualnych konsultacji psychologicznych

Załącznik 5. Wzór karty raportu z każdego dnia działania świetlicy

Załącznik 6. Wzór karty raportu z każdego miesiąca działania świetlicy

Załącznik 7. Regulamin „Świetlicowego” Banku Czasu

Załącznik 8. Świetlicowy Bank Czasu - Ankieta umiejętności i potrzeb

Załącznik 9. Zasady Działania „Świetlicowego” Banku Czasu

Załącznik 10. Świetlicowy Bank Czasu - Oferty i potrzeby

Załącznik 11. Zasady korzystania z grupy „Świetlicowy Bank Czasu” na Facebook

Załącznik 12. Plakat



Załącznik nr 1

REGULAMIN UDZIAŁU W PROJEKCIE INNOWACJI SPOŁECZNEJ RODZICIELSTWO – NAUKA - PRACA

§1

Informacje o projekcie

1. Projekt innowacji społecznej „RODZICIELSTWO-NAUKA-PRACA” jest realizowany przez Anastazję Hykiel w ramach Projektu „CZAS NA STAŻ – granty dla innowatorów społecznych oferujących nowe rozwiązania praktycznej nauki zawodu w przejściu z edukacji do pracy” w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego realizowanego przez Białostocką Fundację Kształcenia Kadr w partnerstwie z Narodowym Forum Doradztwa Kariery, Związkiem Rzemiosła Polskiego oraz Fundacją Gospodarczą w Gdyni na podstawie umowy z Ministrem Rozwoju.
2. Grupę docelową projektu innowacyjnego stanowią uczniowie, studenci i absolwenci, którzy w okresie edukacji zostali rodzicami lub spodziewają się dziecka.
3. Głównym celem projektu jest wsparcie uczących się rodziców w przejściu z edukacji do pracy poprzez rozszerzenie dotychczasowych kompetencji i wykorzystywanych rozwiązań w pełnieniu i łączeniu ról rodzinnych, edukacyjnych i zawodowych.
4. Projekt jest realizowany w okresie 15.01.2018 - 14.07.2018r.

§2

Charakter wsparcia realizowany w projekcie

Udział w projekcie zakłada uczestnictwo w różnych formach wsparcia.

W ramach Projektu zaplanowano następujące działania:

1. Indywidualne doradztwo dla Uczestników – spotkania indywidualne mające na celu określenie potrzeb Uczestników oraz zaplanowanie indywidualnych programów udziału w projekcie.
2. Świetlica stanowiąca miejsce wsparcia i edukacji. Świetlica jest dostępna dla Uczestników minimum 12 godzin tygodniowo przez okres 5 miesięcy. Przez cały czas pracy świetlicy zapewniona jest obecność trenera moderującego aktywność w zależności od potrzeb uczestników.
3. Warsztaty i konsultacje specjalistyczne obejmujące bloki tematyczne: Rodzicielstwo oraz Nauka i Praca. Dobór warsztatów i konsultacji specjalistycznych oraz ich forma odbędzie się na podstawie indywidualnych programów udziału w projekcie.
4. Opieka nad dziećmi. Opieka jest zapewniona w czasie pracy świetlicy, a także podczas trwania warsztatów i konsultacji specjalistycznych.



5. Wspólne działanie – wspólna nauka. Wspólne działania Uczestników i Specjalistów poza świetlicą służące integracji, nauce współpracy i wymianie doświadczeń.
6. Bank czasu - zainicjowanie Banku czasu, wymiany przysług między Uczestnikami i wspieranie inicjatywy Uczestników w poszukiwaniu wsparcia i nowych rozwiązań w łączeniu ich ról społecznych.

§ 3

Warunki uczestnictwa w projekcie

1. Osoby uczestniczące w projekcie zobowiązują się do:
 - zapoznania się z niniejszym Regulaminem i przestrzegania jego zapisów
 - potwierdzania uczestnictwa poprzez składanie podpisu na listach obecności lub innych dokumentach
 - umożliwienia wykonania zdjęć w celu monitorowania działań realizowanych w ramach projektu
 - informowania o przewidywanych zakłóceniach udziału w projekcie
 - wypełnienia ankiet monitorujących i ewaluacyjnych dotyczących realizacji projektu
 - zachowania w tajemnicy ewentualnych osobistych informacji na temat pozostałych uczestników uzyskanych w toku udziału w projekcie
2. Osoby uczestniczące w projekcie mają prawo do wglądu i modyfikacji swoich danych osobowych udostępnionych na potrzeby projektu.
3. Udział w projekcie jest bezpłatny.

§ 4

Postanowienia końcowe

1. Regulamin obowiązuje przez okres trwania realizacji projektu.
2. Do spraw nieuregulowanych w niniejszym Regulaminie stosuje się przepisy Kodeksu Cywilnego, przepisy prawa Wspólnot Europejskich dotyczące funduszy strukturalnych oraz przepisy prawa krajowego dotyczące Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego na lata 2014-2020.
3. Lider Projektu zastrzega sobie prawo zmiany regulaminu.
4. Wszelkie zmiany regulaminu wymagają formy pisemnej.



Załącznik nr 2

RODZICIELSTWO – NAUKA - PRACA

INDYWIDUALNA KARTA UDZIAŁU W PROJEKCIE

Nazwisko i imię Uczestnika	
-----------------------------------	--

Udział w konsultacjach i warsztatach proponowany na podstawie analizy Ankiety Potrzeb Uczestnika Projektu	
Konsultacje specjalistyczne indywidualne	
1.	
2.	
3.	
Konsultacje specjalistyczne grupowe	
1.	
2.	
3.	
Warsztaty	
1.	
2.	
3.	

Udział w konsultacjach i warsztatach proponowany na podstawie Indywidualnej Konsultacji Psychologicznej	
Konsultacje specjalistyczne indywidualne	
1.	
2.	
3.	
Konsultacje specjalistyczne grupowe	
1.	
2.	
3.	
Warsztaty	
1.	
2.	
3.	



Udział w konsultacjach i warsztatach proponowany przez Trenerów w oparciu o dotychczasowy udział w Projekcie

Konsultacje specjalistyczne indywidualne

1.

2.

3.

Konsultacje specjalistyczne grupowe

1.

2.

3.

Warsztaty

1.

2.

3.

Uwagi, inne zalecenia i propozycje



Załącznik nr 3

RODZICIELSTWO – NAUKA - PRACA

ANKIETA POTRZEB UCZESTNIKA PROJEKTU

Nazwisko i imię Uczestnika	
-----------------------------------	--

INSTRUKCJA

Dbamy o relacje i satysfakcję osób, z którymi współpracujemy, dlatego tak ważne są dla nas potrzeby i opinie Uczestników, którzy decydują się spędzić z nami swój czas. Prosimy o zaznaczenie poniżej interesujących Państwa zagadnień. Informacje te ułatwią nam dostosowanie oferty wsparcia do Waszych potrzeb. W każdej kategorii znajdują się gotowe tematy do zaznaczenia oraz puste miejsce na wpisanie własnych propozycji. Ostateczne ustalenia dotyczące formy i tematyki zajęć uzależnione będą od wyników wszystkich ankiet. W dalszej części Ankiety prosimy o informacje na temat oczekiwań dotyczących działania Świetlicy oraz potrzeb organizacyjnych.

RODZICIELSTWO

Rozwój dziecka i rodziny	
Etapy rozwoju emocjonalnego dziecka	
Etapy rozwoju rodziny, co się zmienia w sytuacji pojawienia się dziecka	
Para rodzicielska w obliczu nowych wyzwań	
Co martwi rodziców? Jakie problemy najczęściej zgłaszają rodzice?	
Inne – proszę wpisać tematykę, która Państwa interesuje.	

Formy wsparcia w rodzicielstwie

Formy wsparcia w rodzicielstwie	
Karmienie piersią. Praktyczne informacje dla mam i jej bliskich	
Łagodne odstawienie od piersi	
Rodzicielstwo bliskości	
Komunikacja w rodzinie	
Emocje dzieci i rodziców	
Złość dziecka. Złość rodzica.	
Wychowanie bez nagród i kar	
Wychowanie bez przemocy	
Wspieranie poczucia własnej wartości u dziecka	
Adaptacja przedszkolna/żłobkowa/do opieki	
Wspieranie rozwoju motorycznego dziecka	
Pierwsza pomoc przedmedyczna	
Inne – proszę wpisać tematykę, która Państwa interesuje.	



Wsparcie zasobów rodzicielskich	
Gimnastyka	
Fizjoterapia	
Inne – proszę wpisać tematykę, która Państwa interesuje.	

Czas dla dziecka czas dla rodziny	
Zabawy kreatywne	
Zabawy językowe	
Zabawy muzyczne	
Zabawy swobodne, siłowniki, zabawy wspierające rozwój fizyczny	
Fotografia dzieci i rodziny	
Tworzenie galerii rodzinnej, tworzenie albumów	
Żywnienie dzieci - teoria i praktyka	
Techniki uważności i relaksacji dla dzieci i rodziców (mindfulness)	
Wspólna gimnastyka	
Masaż dziecka	
Inne – proszę wpisać tematykę, która Państwa interesuje.	

NAUKA I PRACA

Zagadnienia prawne	
Ogólne zagadnienia prawne związane z rodzicielstwem, nauką i pracą.	
Zagadnienia prawne związane z zatrudnieniem/pracą (przerwy na karmienie, urlopy, zwolnienia, elastyczne formy pracy).	
Work-life balance – jak zachować równowagę.	
Inne – proszę wpisać tematykę, która Państwa interesuje.	

Ekonomia	
Zarządzanie finansami	
Budżet domowy	
Jak oszczędzać	
Inne – proszę wpisać tematykę, która Państwa interesuje.	

Inne interesujące Cię tematy i zagadnienia związane z rodzicielstwem, nauką i pracą	



ŚWIETLICA

Prosimy o zaznaczenie Państwa oczekiwań dotyczących organizacji świetlicy i warsztatów.

Oczekiwane formy spędzania czasu w świetlicy

Swobodna rozmowa z innymi rodzicami, wymiana radości i trosk rodzicielskich.	
„Zrób to sam” majsterkowanie, szycie, dekorowanie	
Wspólne oglądanie filmów	
Pomoc w nauce	
Nic nie chcę robić	
Chcę w spokoju poczytać	
Chcę w spokoju obejrzeć film	
Inne – proszę wpisać formy spędzania czasu, które Państwa interesują.	

CZAS

Dni powszednie	
Godziny poranne	
Godziny popołudniowe	
Soboty	

Wyposażenie świetlicy – proszę wpisać co będzie potrzebne Państwu i Dziecku

Informacje dla opiekunów dzieci

Wiek dziecka	
Imię	
Jakie zabawy lubi dziecko	
Jakich zabaw/aktywności unikać	
Czy na coś należy zwrócić szczególną uwagę	
Czy dziecko jest na coś uczulone	
Inne	



Załącznik nr 4

RODZICIELSTWO – NAUKA – PRACA

KARTA INDYWIDUALNEJ KONSULTACJI PSYCHOLOGICZNEJ

Data	
-------------	--

Nazwisko i imię Uczestnika	
-----------------------------------	--

Sytuacja społeczno-ekonomiczna

Źródła wsparcia

Aktualna aktywność naukowa/zawodowa

Doświadczenie zawodowe



Załącznik nr 5

RODZICIELSTWO – NAUKA - PRACA

KARTA RAPORTU DZIENNEGO Z DZIAŁANIA ŚWIETLICY

Data	Godziny otwarcia		
	Od	Do	Ilość godzin

Trenerzy		
L.p.	Nazwisko i imię	Ilość godzin
1.		
2.		
3.		

Uczestnicy – liczba osób	
---------------------------------	--

Aktywność

Podpisy Trenerów		



Załącznik nr 6

RODZICIELSTWO – NAUKA - PRACA

KARTA RAPORTU MIESIĘCZNEGO Z DZIAŁANIA ŚWIETLICY

Okres	Od	Do

Ilość godzin działania świetlicy	
---	--

Uwagi i wnioski Uczestników

Uwagi i wnioski Trenerów

Informacje o realizacji wzmocnienia inicjatywy własnej Uczestników

Podpis	
---------------	--



Załącznik nr 7

Regulamin „Świetlicowego” Banku Czasu

Świetlicowy Bank Czasu ma za zadanie pośredniczyć we wzajemnej wymianie usług i pomocy pomiędzy uczestnikami projektu „Rodzicielstwo Nauka Praca” zarówno podczas trwania projektu jak i jego zakończeniu.

1. Bankowicze

Uczestnikiem Banku Czasu jest osoba, która bierze udział w Projekcie „Rodzicielstwo Nauka Praca” i dobrowolnie wypełniła i podpisała formularz zgłoszeniowy oraz ankietę zawierającą potrzeby i usługi (w wersji papierowej).

Animatorami Banku Czasu są osoby, które koordynują działanie Banku Czasu.

2. Uczestnicy Banku Czasu

Prawa:

- swobodne uczestnictwo w wymianach usług, w których za każdą godzinę wykonanej pracy, można otrzymać godzinę usługi innego uczestnika,
- organizowanie i prowadzenie warsztatów i spotkań w ramach Banku Czasu, wynagradzanych godzinami w banku Czasu,
- ofiarowanie wypracowanych godzin innym uczestnikom Banku czasu, organizacjom charytatywnym, rodzinie, przyjaciołom, osobom potrzebującym, samemu Bankowi,
- uczestnictwo w organizowanych spotkaniach, szkoleniach, warsztatach organizowanych przez animatorów lub uczestników Banku Czasu,
- informowanie animatorów o wszelkich niedogodnościach związanych z działaniem Banku Czasu,
- rezygnacja z uczestnictwa w systemie Banku Czasu.

Obowiązki:

- bieżące aktualizowanie swoich danych oraz zakresu potrzeb i usług i zgłaszane ich animatorom Banku Czasu,
- przekazanie drugiemu uczestnikowi wcześniej ustalonej ilości godzin za wykonaną usługę,



-zgłaszanie animatorom odbytych wymian, w przeciągu 3 dni od daty wykonania usługi,

3. Animatorzy Banku Czasu:

Prawa:

- przyznawanie nagród „ Bankowicza Tygodnia”, „Bankowicza Miesiąca”, „Bankowicza Roku”,
- podejmowanie decyzji o usunięciu uczestnika z Banku Czasu. Usunięcie może nastąpić na skutek:
 - Prośby uczestnika,
 - Poważnego naruszenia regulaminu, standardów wymiany oraz świadomego działania na szkodę Banku Czasu,
 - Długotrwały brak aktywności, tj. udziału w wymianach i działaniach Banku Czasu przez okres ponad 3 miesiące.

Obowiązki:

- pomoc w wymianie usług,
- możliwość monitorowania poprawnej wymiany usług,
- bieżące aktualizowanie potrzeb i usług uczestników,
- zapisywanie wypracowanych godzin i wymiany usług,
- organizowanie spotkań uczestników Banku Czasu,
- nieudostępnianie danych uczestników osobom postronnym oraz zabezpieczenie danych podawanych przez uczestników.

4. Zasada poufności:

- wszyscy uczestnicy bezwarunkowo są zobowiązani do uszanowania prywatności innych uczestników,
- żadne dane uczestników nie są udostępniane osobom postronnym,
- jedyną sytuacją uprawniającą do wyjawienia informacji jest przekazanie Animatorowi Banku Czasu informacji o zagrożeniu życia lub zdrowia uczestnika.

5. Zasady wymian usług:

- usługi nie mogą być wykorzystywane w celach sprzecznych z prawem, ogólnie przyjętymi zasadami moralnymi czy celach komercyjnych,



- podczas wymiany usług, uczestnicy są zobowiązani do przestrzegania zasad BHP, podejmowania wszelkich środków ostrożności oraz informowania animatorów o wypadkach,
- przed wykonaniem usługi należy ustalić jej zakres, czas trwania i ewentualne koszty jakie poniesie usługobiorca,
- usługodawca podejmuje się prac na rzecz usługobiorcy posiadając odpowiednie kwalifikacje i umiejętności do ich wykonania,
- nie ma możliwości odwołania wymiany w ostatniej chwili (wyjątkiem jest bardzo istotny powód zgłoszony animatorowi i usługobiorcy),
- nieżądanie i nieprzyjmowanie pieniędzy za wykonanie usługi,
- niepodawanie leków, nie udzielanie opieki medycznej ani porad medycznych bez posiadania odpowiednich kwalifikacji.

6. Odpowiedzialność:

- Bank Czasu nie ponosi żadnej odpowiedzialności za działalność osób kierowanych do wykonania usługi, ani za szkody na zdrowiu lub mieniu powstałe w czasie wymiany. Całkowitą odpowiedzialność ponosi usługodawca lub usługobiorca w zależności od poniesionej szkody.
- animatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za wydarzenia organizowane przez uczestników,
- Bank Czasu nie pokrywa kosztów związanych z wykonywaniem usług (paliwo, dojazd, materiały, części itp.) – koszty pokrywa usługobiorca. Usługobiorca musi być poinformowany o kosztach przed podjęciem decyzji o zleceniu danej usługi.



Załącznik nr 8

Świetlicowy Bank Czasu Ankieta umiejętności i potrzeb

.....
(imię i nazwisko)

	Usługa	Potrzebuję	Mogę zaoferować
1.	Praca w domu i jego otoczeniu		
	Praca w ogrodzie, na działce, koszenie trawy		
	Pieczenie ciast, gotowanie		
	Usługi krawieckie		
	Prasownie		
	Pomoc przy porządkach domowych		
	Mycie okien		
	Pomoc przy ciężkich pracach fizycznych w domu np.: przeniesienie mebli		
2.	Obsługa informatyczna		
	Wyszukiwanie informacji w Internecie		
	Nauka obsługi komputera		
	Naprawa komputera		
3.	Pomoc w tworzeniu dokumentów		
	Pomoc w pisaniu pism urzędowych, odwołań, zażaleń, reklamacji		
	Pomoc w stworzeniu business planu		
	Napisanie CV i listu motywacyjnego		
	Pomoc w wypełnieniu PIT-u		
4.	Towarzystwo		
	Wspólne spacery		
	Wyprowadzenie psa		
	Wspólne wyjścia do teatru, kina, opery, kawiarni itp		
5.	Opieka		
	Opieka nad dzieckiem		
	Odprawienie/odbieranie dzieci do/ze szkoły/przedszkola		
	Opieka nad dziećmi po szkole/przedszkolu		



	Usługa	Potrzebuję	Mogę zaoferować
6.	Sprawy poza domem		
	Podwożenie/przywożenie samochodem		
	Robienie zakupów		
	Dostarczanie przesyłek		
7.	Języki obce		
	Nauka języka angielskiego		
	Nauka języka francuskiego		
	Nauka języka niemieckiego		
	Nauka język hiszpańskiego		
8.	Edukacja		
	Zajęcia rozwijające dzieci		
	Pomoc przy rozwiązywaniu problemów wychowawczych z dziećmi		
	Pomoc przy wyborze sprzętu domowego		
	Pomoc przy organizowaniu wypraw, wycieczek, wyjazdów		
	Korepetycje z przedmiotów szkolnych		
9.	Zdrowie i uroda		
	Usługi kosmetyczne		
	Usługi fryzjerskie		
	Masaż		
	Porady dietetyczne		
	Porady w zakresie sprawności fizycznej		
10.	Artystyczne		
	Wykonywanie robótek ręcznych		
	Grafika komputerowa		
	Wykonywanie fotografii		
	Obróbka zdjęć		



Załącznik nr 9

Zasady Działania „Świetlicowego” Banku Czasu

- **CZAS:** stanowi środek płatniczy, godzina=godzina.
- **DOBROWOLNOŚĆ:** inicjatywa opiera się na wzajemnej chęci pomocy, uczestnictwo jest całkowicie dobrowolne.
- **RÓWNOŚĆ:** niezależnie od ceny rynkowej wszystkie usługi są sobie równe. Nie ma usług, czy umiejętności gorszych czy lepszych. Każdy członek banku jest równy, każdy ma coś wartościowego do zaoferowania.
- **SIEĆ WSPÓŁPRACY:** wymiany odbywają się w obrębie wszystkich członków banku, tym sposobem tworzy się sieć wzajemnej pomocy.
- **ZAUFANIE:** stanowi podstawę działania, zwłaszcza gdy dochodzi do wymian wiążących się z zaproszeniem innego członka banku do domu.



Załącznik nr 10

Świetlicowy Bank Czasu Oferty i potrzeby

Usługi	AW	NS	MM	KZ	PM	RR	AH	AC	DS
Praca w ogrodzie, działce									
Pieczenie ciast, gotowanie									
Usługi krawieckie									
Prasowanie									
Pomoc przy porządkach domowych									
Mycie okien									
Pomoc przy ciężkich pracach fizycznych w domu									
Wyszukiwanie informacji w Internecie									
Nauka obsługi komputera									
Naprawa komputera									
Pomoc przy pisaniu pism urzędowych, odwołań, zażaleń, reklamacji									
Pomoc w tworzeniu business planu									
Napisanie CV i listu motywacyjnego									
Pomoc w wypełnianiu PITu									
Wspólne spacery									
Wyprowadzanie psa									
Wspólne wyjścia do teatru, kina, opery, kawiarni itp									
Opieka nad dzieckiem									
Opieka nad dziećmi po przedszkolu									
Podwożenie samochodem									
Robienie zakupów									
Dostarczanie przesyłek									
Nauka j angielskiego									
Nauka j francuskiego									
Nauka j niemieckiego									
Nauka j hiszpańskiego									
Nauka j rosyjskiego									
Zajęcia rozwijające dla dzieci									



Pomoc przy rozwiązywaniu problemów wychowawczych									
Pomoc przy wyborze sprzętu domowego									
Pomoc przy organizowaniu wypraw, wycieczek									
Korepetycje z przedmiotów szkolnych									
Usługi kosmetyczne									
Usługi fryzjerskie									
Masaż									
Porady dietetyczne									
Porady w zakresie sprawności fizycznej									
Wykonywanie robótek ręcznych									
Grafika komputerowa									
Wykonywanie fotografii									
Obróbka zdjęć									
Odbieranie dzieci z przedszkola									
Wspólne bieganie, siłownia									

P – potrzebuję

O – oferuję



Załącznik nr 11

Zasady korzystania z grupy „Świetlicowy Bank Czasu” na Facebook

- Jeśli masz jakąś potrzebę a tabela usług i potrzeb tego nie uwzględnia - napisz o ty bezpośrednio na grupie.
- Jeśli masz potrzebę, która znajduje się w tabeli usług i potrzeb i jest tam zaznaczona osoba, która może wykonać tę usługę - skontaktuj się bezpośrednio z nią (aplikacja Messenger).
- Jeśli masz potrzebę, która znajduje się w tabeli usług i potrzeb i jest tam zaznaczonych kilka osób, które mogą wykonać tę usługę - napisz o tym oficjalnie na grupie. Wtedy wybierzesz osobę, z którą będziesz współpracować.
- Przez aplikację Messenger powiadamiaj koordynatorów o „zarobionych” i „wydanych” godzinach oraz o ewentualnych nieprawidłowościach.



Załącznik nr 12

PLAKAT

RODZICIELSTWO NAUKA – PRACA

Innowacyjny projekt skierowany
do studentów i absolwentów, którzy
w okresie edukacji zostali rodzicami.

Proponujemy:

- ☺ Różne formy wsparcia w rodzicielstwie i rozwoju osobistym
- ☺ Pomoc w opiece nad dziećmi (świąteczna, kreatywne zajęcia, wspólne wyjścia)
- ☺ Zajęcia dostosowane do indywidualnych potrzeb uczestników
- ☺ Możliwość uzyskania nowych kontaktów towarzyskich i zawodowych



fb.me/rodzicielstwo.nauka.praca

Wszystkie działania dla uczestników są bezpłatne.
Termin zgłoszenia do projektu upływa 15.02.2018 r.
Dowiedz się więcej: 606266646, rodzicielstwo@pro.wp.pl

