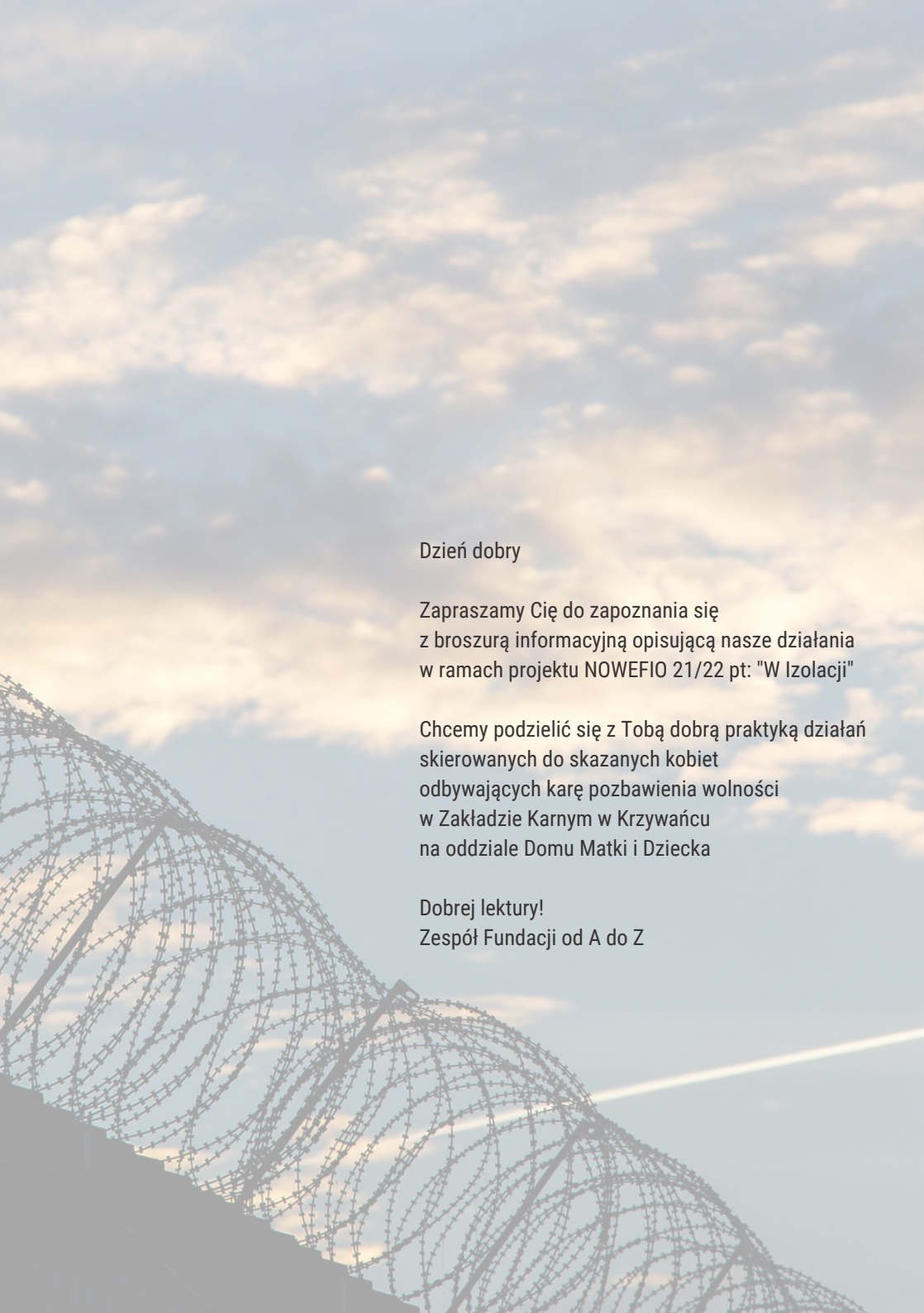


W IZOLACJI

PROJEKT NOWEFIO 2021/2022
ZREALIZOWANY PRZEZ FUNDACJĘ OD A DO Z







Dzień dobry

Zapraszamy Cię do zapoznania się
z broszurą informacyjną opisującą nasze działania
w ramach projektu NOWEFIO 21/22 pt: "W Izolacji"

Chcemy podzielić się z Tobą dobrą praktyką działań
skierowanych do skazanych kobiet
odbywających karę pozbawienia wolności
w Zakładzie Karnym w Krzywańcu
na oddziale Domu Matki i Dziecka

Dobrej lektury!
Zespół Fundacji od A do Z

PROJEKT

NOWEFIO 21/22 "W IZOLACJI"

REALIZACJA 1.04.21-31.12.22



Projekt pn. „W izolacji” adresowany był do 10 kobiet osadzonych w Zakładzie Karnym w Krzywańcu na oddziale Domu Matki i Dziecka, w którym skazane przebywają ze swoimi dziećmi do ich 3 roku życia.

Celem projektu był kompleksowy rozwój osobisty, społeczny i zawodowy 10 skazanych kobiet, które w wyniku przestępczej przeszłości miały trudność w dostępie do swoich zasobów, wartości, poprawnych postaw obywatelskich.

Wraz z rozwojem pandemii miały również ograniczone kontakty społeczne, nie podejmowały pracy poza zakładem karnym. Cel był realizowany poprzez rozwój na poziomie behawioralnym – zachowań, emocjonalnym i społecznym od 01.04.2021 do 31.12.2022 przez Fundację od A do Z.

Działania i treści merytoryczne zawarte w projekcie przyczyniły się do wzmocnienia kobiet w obszarze umiejętności społecznych, poczucia wartości, kształtowania nowego systemu wartości, wydobycia wewnętrznego potencjału i zmiany przekonań ograniczających.

Projekt pozwolił na wzmocnienie kondycji psychicznej kobiet, nabycie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych, kształtowania kompetencji rodzicielskich i społecznych oraz wzmocnienia aktywnych postaw zawodowych i obywatelskich. Projekt dał możliwość obniżenia skutków izolacji zarówno więziennej jak i izolacji społecznej w wyniku sytuacji pandemicznej.



POTRZEBA

REALIZACJI PROJEKTU



Zaplanowane działania, zrealizowane w ramach projektu "W izolacji" stanowiły kolejny proces działań, które Fundacja od A do Z rozpoczęła we współpracy z Zakładem Karnym już kilka lat temu. Wieloletnie doświadczenie i realizowane dotychczas działania pokazały, że proces wsparcia dla skazanych kobiet nie jest jednorazowym aktem i wymaga czasu oraz cyklicznych spotkań.

Projekt był odpowiedzią na zdiagnozowane problemy i potrzeby kobiet żyjących w izolacji więziennej. Na podstawie wnikliwych wywiadów, ankiet i wcześniejszych projektów, obserwacji wiedzieliśmy, jak trudną przeszłość mają osadzone, z jak dysfunkcyjnych i patologicznych środowisk się wywodzą oraz jak wiele deficytów w zakresie wiedzy o sobie i umiejętnościach społecznych posiadają. Dodatkowo czas pandemii, który trwał od wielu miesięcy spotęgował u kobiet poczucie osamotnienia i ograniczenie kontaktów społecznych, co odbiło się na ich kondycji psychofizycznej. Dostęp do zajęć profilaktycznych i warsztatów rozwojowych był zawieszony. Aktywności szkoleniowe, działania psychologiczne i profilaktyczne od początku trwania pandemii w zakładzie karnym nie miały miejsca.

Diagnoza rzuciła światło na potrzeby kobiet w zakresie działań interwencji kryzysowej, radzenia sobie ze stresem, z emocjami, potrzeby wzmocnienia kondycji psychicznej, która ucierpiała w wyniku "podwójnej izolacji" - więziennej i pandemicznej. Kobiety miały silną potrzebę wzmocnienia się jako kobiety, matki, pracownice, obywatelki.

W odpowiedzi na potrzeby, w ramach projektu zrealizowaliśmy:

Warsztat Społeczno-Integracyjny, Grupowy Coaching Psychologiczny, Warsztat Psychologii Rodzica, Warsztat Rozwoju Zawodowego, Trening Radzenia sobie ze Stresem – praca z ciałem i emocjami, Edukacja Zawodowo-Ekonomiczna, Warsztat Społeczno-Obywatelski, Arteterapia – warsztaty wyrażania emocji przez sztukę, Warsztat Aktywności Rodzicielskiej, Techniki Uważnej Komunikacji, Portfolio Rozwoju Osobistego i Zawodowego, Interwencja Kryzysowa, Coaching Psychologiczny, Psychologia Rodzica, Doradztwo Kariery.

WARSZTAT

SPOŁECZNO INTEGRACYJNY

SPOTKANIA GRUPOWE



Warsztat społeczno - integracyjny to warsztat, który umożliwił kształtowanie umiejętności współpracy między uczestniczkami projektu. Kobiety włączone we wspólne zadania, wymagające od nich współdziałania zobaczyły, na czym polega realizacja wspólnych celów zespołowych i efektywna współpraca.

Skazane dowiedziały się jak poprawnie budować i wzmacniać relacje międzyludzkie, co wpływa na budowanie zgranego i skutecznego zespołu. Poprzez wspólne działanie wzmocniły siebie jako członka grupy, zdobyły wiedzę z zakresu komunikacji społecznej, ról pełnionych w grupie. Kobiety wzięły udział w praktycznych ćwiczeniach nastawionych na budowanie zaufania i zgranego zespołu.

Podczas warsztatu zostały wykorzystane gry zespołowe mające na celu integrację grupy, naukę współdziałania, pracę nad komunikacją. Wykorzystanie gier zespołowych podczas zajęć to ważny element resocjalizacji ponieważ takie zadania zespołowe miały szansę wpłynąć na zmianę postaw. Zmiany te wynikają z konieczności przestrzegania w grach zasad współpracy, podporządkowania osobistych ambicji interesowi zespołu, poczucia odpowiedzialności za wykonanie i wynik gry, zaspokojenia potrzeby sukcesu lub zwiększenia poczucia własnej wartości.

Warsztaty integracyjne spełniły ważną rolę w zakresie łagodzenia konfliktów wynikających z istnienia podkultury więziennej oraz napięć występujących między osadzonymi a kadrą więzienną.

WARSZTAT SPOŁECZNO INTEGRACYJNY FOTORELACJA



GRUPOWY

COACHING PSYCHOLOGICZNY

SPOTKANIA GRUPOWE



Coaching grupowy uwzględnia wzajemne oddziaływanie na siebie członków grupy, daje możliwość obserwacji podejścia innych do tych samych tematów, wzajemne motywowanie.

Celem coachingu grupowego jest m.in. wsparcie wewnątrz grupy, rozwój samoświadomości poprzez rozmowy coachingowe, dzielenie się z obserwacjami i wymiana doświadczeń. Takie mechanizmy działania mają zasadnicze znaczenie w procesie coachingu grupowego i są okazją do strategicznego zastanowienia się nad wyzwaniami, otrzymaniem obiektywnych informacji zwrotnych.

Podczas rozwojowych spotkań grupowych w ramach coachingu psychologicznego uczestniczki miały możliwość odkrywania swoich wewnętrznych zasobów, wzmocnienia swojego potencjału osobistego, wydobywania tego co w nich mocne i wartościowe, popracować nad zmianą przekonań ograniczających.

Wymiana pomysłów i uczenie się od innych uczestniczek procesu pozwoliła podczas zajęć zwiększyć motywację do tego, by iść do przodu.

Coaching grupowy pozwolił na pogłębienie wiedzy o sobie i sprecyzowanie celów rozwojowych. Działania coachingowe były kontynuowane podczas indywidualnych sesji każdej uczestniczki z coachem.

GRUPOWY COACHING PSYCHOLOGICZNY FOTORELACJA



WARSZTAT

PSYCHOLOGII RODZICA

SPOTKANIA GRUPOWE



Warsztaty Psychologia Rodzica pozwoliły matkom skoncentrować się na aspektach rodzicielskich. Psychologia Rodzica dała kobietom możliwość zobaczenia, jak wychować dziecko tak, by było szczęśliwe, jak dać mu radosne, bezpieczne dzieciństwo, jak wyposażać w umiejętności, które pozwolą mu funkcjonować wśród ludzi, zawierać przyjaźnie, współpracować z innymi.

Trudna przeszłość kobiet i destrukcyjne wzorce wyniesione z domów rodzinnych nie pozwalają na budowanie poprawnych więzi ze swoimi dziećmi. Dzięki zajęciom skazane matki przebywające wraz ze swoimi maluchami w zakładzie miały możliwość wymiany doświadczeń rodzicielskich i podzielenia się trudnościami wynikającymi z roli bycia mamą.

Kobiety podczas warsztatu wzmocniły postawę rodzica, który jednocześnie kocha i wymaga. Podczas spotkań przedstawione zostały elementy psychologii rozwojowej dziecka i nastąpiło wzmocnienie potencjału kobiety jako matki. Aspekty rodzicielskie poruszane podczas warsztatów były dodatkowo pogłębiane i rozwijane podczas spotkań 1 na 1 z psychologiem w kolejnym etapie projektu.

WARSZTAT

PSYCHOLOGIA RODZICA

FOTORELACJA



WARSZTAT

ROZWOJU ZAWODOWEGO

SPOTKANIA GRUPOWE



Kobiety podczas warsztatów były skoncentrowane na doświadczeniach zawodowych, na analizie możliwości i kwalifikacji zawodowych, określaniu kierunków edukacyjnych i zawodowych.

Warsztat pozwolił na usystematyzowanie informacji dotyczących obecnej sytuacji na rynku pracy, kształtowanie pożądanych postaw zawodowych. Warsztaty dały kobietom możliwość wzmocnienia pewności siebie w kontaktach zawodowych, pozwoliły na opracowanie swojego "bio" zawodowego, które będzie stanowiło ich wizytówkę po opuszczeniu zakładu.

Dzięki warsztatom i pracy w grupie uczestniczki mogły rozwinąć aspekty własnych kompetencji zawodowych co było kontynuowane podczas spotkań indywidualnych z doradcą kariery w kolejnym etapie projektu.

Niejednokrotnie kontakt z doradcą zawodowym był dla skazanych pierwszym tego typu kontaktem. Pierwszy raz w tak kompleksowy sposób mogły przygotować się do powrotu na rynek pracy - poznać swoje zasoby pod okiem specjalisty opracować swój indywidualny plan działania, przygotować się do rozmowy z pracodawcą, przygotować dokumenty CV, wykonać badania preferencji zawodowych.

WARSZTAT

ROZWOJU ZAWODOWEGO

FOTORELACJA



TRENING RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

SPOTKANIA GRUPOWE pracy z ciałem i emocjami

Trening Radzenia Sobie ze Stresem to cykl spotkań skoncentrowany na rozpoznawaniu i nazywaniu emocji, radzeniu sobie w sytuacjach trudnych i stresujących. Uczestniczki poznały konsekwencje życia w stresie, działań, którym towarzyszy wysokie napięcie.

Podczas treningu kobiety dowiedziały się czym objawia się stres, jakie są jego symptomy, jak go identyfikować i skutecznie sobie z nim radzić, aby uniknąć szkodliwych następstw.

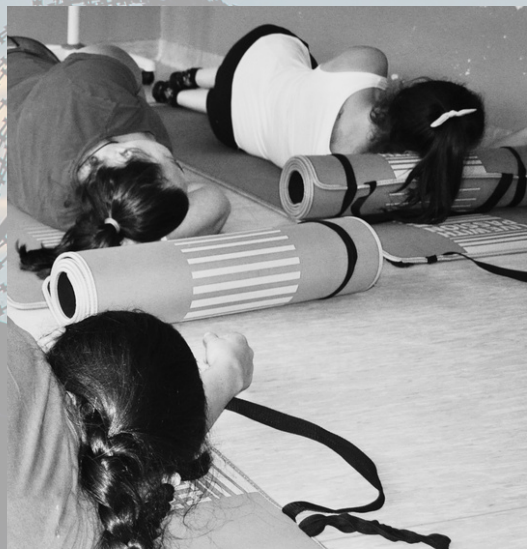
Kobiety miały możliwość nabycia umiejętności dokonywania oceny swojej sytuacji w kontekście zagrożeń i zasobów radzenia sobie z emocjami i stresem. Dzięki cyklicznym spotkaniom zdiagnozowały indywidualne źródła stresu, przeanalizowały własny emocjonalny monolog wewnętrzny, poznały metody długofalowego radzenia sobie i kontrolowania emocji.

Podczas spotkań wiele ćwiczeń było opartych na uważności i lowenowskiej pracy z ciałem. Ćwiczenia pomogły kobietom “wrócić do siebie” po trudnych życiowych sytuacjach, pozwoliły ciału odetchnąć. Praktyka uważności i koncentracja na ciele pozwoliły rozładować kumulujące się uczucia.

Podczas ćwiczeń uczestniczki mogły konfrontować się ze swoimi emocjami, wewnętrznymi konfliktami, impasami, sprawdzić gdzie odczuwają je w swoim ciele.

Kobiety skorzystały z treningu relaksacyjnego, podczas którego praktycznie wykorzystały wiedzę z zakresu technik relaksacyjnych takich jak: wizualizacje, oddech brzuszny, trening autogenny czy relaksacja mięśniowa. Trening pozwolił uczestniczkom na wprowadzanie metod relaksacyjnych na co dzień w warunkach penitencjarnych.

TRENING RADZENIA SOBIE ZE STRESEM FOTORELACJA



EDUKACJA

ZAWODOWO EKONOMICZNA

SPOTKANIA GRUPOWE



Podczas warsztatu kobietom została przekazana wiedza z zakresu zakładania własnej działalności gospodarczej i spółdzielni socjalnej. Uczestniczki przećwiczyły proces zakładania wirtualnej spółdzielni socjalnej poprzez: wybór rodzaju działalności, wybór władz spółdzielni, opracowanie statutu i przejście procesu rejestracji w KRS.

Na warsztacie wskazane zostały możliwości pozyskiwania środków finansowych na założenie i prowadzenie działalności gospodarczej i podmiotów ekonomii społecznej. Beneficjentki dzięki zajęciom praktycznym weszły w wirtualne środowisko pracy, gdzie doświadczyły budowania efektywnego zespołu i elementów współpracy. Poznały alternatywne formy na zatrudnienie.

Zajęcia z edukacji zawodowej i ekonomicznej to możliwość innego spojrzenia na swoją sytuację. Kobiety po wyrokach mają niskie poczucie wartości i małe nadzieje na stałe zatrudnienie po opuszczeniu zakładu. Dlatego przedstawione treści takie jak:

- otwarcie i prowadzenie własnej działalności gospodarczej - ABC działalności gospodarczej
- identyfikacja najkorzystniejszych form prowadzenia działalności gospodarczej
- omówienie krok po kroku etapów rejestrowania firmy wraz z wypełnieniem niezbędnych formularzy. - weryfikacja i omówienie własnych pomysłów
- przekazanie praktycznych wskazówek jak uniknąć najczęściej popełnianych przez firmy błędów
- wirtualne tworzenie przedsiębiorstwa społecznego pozwoliły na wzbogacenie wiedzy przed powrotem na rynek pracy.

EDUKACJA

ZAWODOWO EKONOMICZNA

FOTORELACJA



WARSZTAT

SPOŁECZNO OBYWATELSKI

SPOTKANIA GRUPOWE



Warsztat skierowany był na rozwijanie świadomości społecznej i obywatelskiej, poznawanie obszarów działania organizacji pozarządowych takich jak fundacje i stowarzyszenia oraz zdobywanie wiedzy z zakresu zakładania i rejestrowania organizacji.

Kobiety wzięły udział w ćwiczeniach praktycznych zakładania wirtualnego stowarzyszenia lub fundacji, podczas których opracowane zostały cele, przykładowe statuty, nastąpił wybór władz organizacji i wypełnienie formularzy rejestracyjnych.

Poprzez dyskusje, ćwiczenia i współtworzenie wirtualnych organizacji pozarządowych uczestniczki mogły odnaleźć się w roli osoby zaangażowanej i współdecydującej o sprawach publicznych, aktywnej obywatelki. Kobiety wzmocniły również umiejętności radzenia sobie w sprawach administracyjnych.

Podczas warsztatu uczestniczki skoncentrowały się na:

- problemach społecznych i pomysłach na jego rozwiązanie jako podstawie tworzenia organizacji
- wyborze rodzaju organizacji jako narzędzia do efektywnego dokonania społecznej zmiany
- przygotowaniu do powołania organizacji
- podstawach prawnych tworzenia i działania organizacji
- aspektach związanych z rejestracją organizacji w KRS
- miejscach, w których można szukać pomocy i wsparcia przy tworzeniu organizacji po opuszczeniu zakładu.
- stworzyły wirtualne stowarzyszenia/fundacje, doświadczając ich tworzenia w praktyce

WARSZTAT

SPOŁECZNO OBYWATELSKI

FOTORELACJA



WARSZTAT

AKTYWNOŚCI RODZICIELSKIEJ

SPOTKANIA GRUPOWE



Warsztat pozwolił kobietom spojrzeć na swoją rolę z jeszcze szerszej perspektywy. Kobiety zobaczyły jak trzymanie się przeszłości ogranicza budowanie szczęśliwego „tu i teraz”.

Podczas spotkań kobiety dowiedziały się jak współczesna psychologia rozwojowa podkreśla kształtowanie bezpiecznego stylu przywiązania u dziecka i jak postawa oraz zachowania matki się do tego przyczyniają.

Kobiety rozwinęły wiedzę na temat aktywnego rodzicielstwa - jak z zaangażowaniem towarzyszyć dziecku w rozwoju i budować z nim zdrowe relacje. Warsztat pozwolił na zmierzenie się ze sobą i zobaczenie jak ważne w budowaniu więzi z dzieckiem jest zrozumienie własnego stylu życia i zintegrowania wczesnych doświadczeń życiowych.

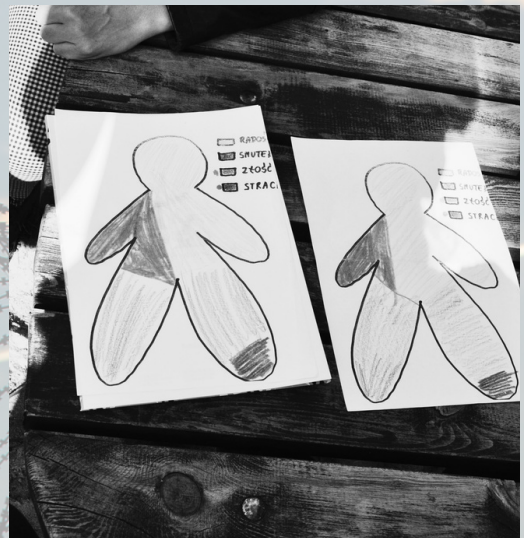
Warsztaty dały możliwość pracy nad agresywnymi postawami wobec dzieci, obniżyć napięcie i stres związany z macierzyństwem, objąć refleksją wcześniejsze doświadczenia w roli matki (również w odniesieniu do dzieci, które trafiły do rodzin zastępczych po zatrzymaniu uczestniczek i skazaniu ich na odbycie kary).

Wiedza i nowe umiejętności były wdrażane w warunkach codziennych relacji matka plus dziecko i analizy co "wychodzi" a co jest "trudne" w wypełnianiu funkcji rodzicielskich.

WARSZTAT

AKTYWNOŚCI RODZICIELSKIEJ

FOTORELACJA



TECHNIKI

UWAŻNEJ KOMUNIKACJI

SPOTKANIA GRUPOWE



Techniki Uważnej Komunikacji to warsztat wzmocnienia kompetencji interpersonalnych, budowania poprawnych relacji społecznych.

Uczestniczki pracowały w obszarze trzech komponentów:

- 1.poznawczego, czyli kształtowania umiejętności trafnego oraz sprawnego myślenia o sytuacjach społecznych i empatii;
- 2.motywacyjnego, czyli kształtowania postaw interpersonalnych i angażowania się w sytuacje społeczne i obywatelskie
- 3.behawioralnego, czyli praktycznego i skutecznego wykorzystania wiedzy z zakresu uważnego komunikowania się, jasnego wyrażania potrzeb, postaw asertywnych, radzenia sobie z konfliktami.

Kobiety wzmocniły pewność siebie w budowaniu relacji międzyludzkich, nauczyły się rozróżniać język konstruktywny od niekonstruktywnego w kontaktach z innymi i jego wpływ na relacje u rozmówcy.

Warsztat koncentrował się wokół umiejętności wyrażania własnych emocji, potrzeb oraz prośb. Kobiety uczyły się empatii do siebie i do innych, zrozumienia zachowań własnych i osób w ich otoczeniu. To pozwoliło na spokojniejsze i bardziej dojrzałe reagowanie w trudnych komunikacyjnie sytuacjach - konfliktach, sprzeczkach, nieporozumieniach.

Uważność na relacje i na to co dzieje się między osobami kiedy ze sobą rozmawiają to jeden z trudniejszych elementów w interakcjach międzyludzkich..

TECHNIKI

UWAŻNEJ KOMUNIKACJI

FOTORELACJA



ARTETERAPIA - WARSZTAT

WYRAŻANIA EMOCJI PRZEZ SZTUKĘ SPOTKANIA GRUPOWE

Warsztat artystyczny pozwolił uczestniczkom wyrazić siebie, wzmocnić swój potencjał twórczy i poczucie własnej wartości. Wykorzystując umiejętności manualne, kobiety mogły wyrażać emocje, sięgać do ukrytych zasobów.

Pozbawienie wolności łączy się z poczuciem ograniczenia własnej indywidualności, dlatego wszelkie działania twórcze służące rozwijaniu wyobraźni, eksponowaniu osobowości jednostki stanowią przeciwwagę dla regulaminowego funkcjonowania w więzieniu.

Czas zajęć arteterapeutycznych to czas innego przeżywania trudnej sytuacji życiowej, w której znalazły się uczestniczki. Tworzenie i uzewnętrznienie się w formach plastycznych niesie za sobą siłę oddziaływań terapeutycznych - zmniejszenie napięcia, minimalizowanie stresu, konfrontacje ze swoimi emocjami.

Warsztaty arteterapii spełniły 3 funkcje:

- *korekcyjną* – odzyskanie równowagi psychicznej, rozładowanie frustracji, ułatwienie komunikacji z innymi ludźmi, budowanie pozytywnego nastawienia do świata, zmniejszenie poziomu agresji, podniesienie samooceny - edukacyjną
- *wzbogacenie życia wewnętrznego*, zdobycie nowych umiejętności, poszerzenie wiedzy;
- *rekreacyjną* – zajęcia z arteterapii były wspaniałym sposobem na spędzenie czasu, formą relaksu, odstresowania i koncentracji na czym innym niż tylko sytuacja izolacji

W efekcie zajęć arteterapii powstało kilkadziesiąt sztuk rękodzieła, które zostało zaprezentowane na kilku wystawach.

ARTETERAPIA - WARSZTAT

WYRAŻANIA EMOCJI PRZEZ SZTUKĘ

FOTORELACJA



PORTFOLIO ROZWOJU OSOBISTEGO I ZAWODOWEGO

SPOTKANIA GRUPOWE



Spotkania poświęcone tworzeniu portfolio były zwieńczeniem całego cyklu pracy uczestniczek. Warsztat stanowił zebranie wiedzy coachingowej, psychologicznej i zawodowej na temat siebie, swoich cech, umiejętności, zasobów, roli kobiety, matki i osoby zaangażowanej w sprawy społeczne. Uczestniczki mogły ugruntować swoją wiedzę i umiejętności zdobyte podczas całego projektu.

Czas podsumowań i refleksji to czas jaki uczestniczki miały tuż przed zakończeniem udziału w zadaniu. Wymiana myśli, opowiedzenie "co ze sobą zabieram", "co ze mną zostanie" po warsztatach i spotkaniach indywidualnych miało wydźwięk bardzo osobistej autoanalizy.

Proces pracy nad sobą został ujęty w „Portfolio Rozwoju” (w postaci segregatora z materiałami, zdjęciami i zaświadczeniem ukończenia warsztatów), które każda uczestniczka otrzymała na koniec projektu.

Portfolio stanowi tzw. "skrzynkę z narzędziami", z którą każda uczestniczka zakończyła dwuletni projekt i którą będzie mogła wykorzystać jeszcze długo po projekcie ...po opuszczeniu zakładu.



PORTFOLIO ROZWOJU OSOBISTEGO I ZAWODOWEGO

FOTORELACJA



INTERWENCJA KRYZYSOWA

SPOTKANIA INDYWIDUALNE

Interwencja kryzysowa jest metodą doraźnej i krótkotrwałej pomocy psychologicznej, udzielanej na skutek trudnych wydarzeń życiowych, które utraciły możliwość skutecznego radzenia sobie z powstałą sytuacją. Efektami interwencji, adekwatnie dostosowanej do rozpoznania sytuacji kryzysowej skazanych kobiet mogą być: usunięcie bądź zmniejszenie dolegliwych objawów przeżywanego kryzysu, odzyskanie możliwości samodzielnego pokonywania trudów kryzysu, przywrócenie zachwianej po dramatycznym zdarzeniu równowagi psychicznej czy rozwiązanie wewnętrznego kryzysu.

Celem spotkań indywidualnych z psychologami w ramach interwencji kryzysowej było przywrócenie równowagi psychicznej i umiejętności samodzielnego radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Spotkania pomogły zapobiec przejściu reakcji kryzysowej w stan chronicznej niewydolności psychospołecznej kobiet. Spotkania w ramach interwencji kryzysowej były dostosowane do potrzeb i kondycji psychofizycznej uczestniczek. Działania były skoncentrowane na konkretnym problemie, który należało jak najszybciej rozwiązać. Ta forma pomocy pozwoliła na zadbanie o zdrowie psychiczne, lepsze radzenie sobie w sytuacji izolacji - zarówno więziennej i pandemicznej, pozwoliła na złagodzenie występujących objawów, które zostały wywołane przez nienaturalne warunki. Odpowiednie rozpoznanie problemu umożliwiło zaplanowanie kroków interwencyjnych.

Sytuacje, w których znalazły się kobiety były trudne i skomplikowane. Nierzadko traumatyczna, patologiczna przeszłość, utrata dzieci (przekazanie ich do rodzin zastępczych), uzależnienia, nieodpowiedzialne i destrukcyjne działania a w efekcie utrata wolności to szereg napięć i trudności, z którymi same kobiety sobie nie radzą. Interwencja kryzysowa pozwoliła na stopniowe osvajanie się z doświadczanymi trudnościami, diagnozę niepowodzeń, zrozumienie konsekwencji swoich działań i opracowanie planu, który pozwolił w jakimś stopniu z tymi trudnościami sobie poradzić. Wsparcie uzyskane od psychologów w trakcie realizacji zadania to niejednokrotnie było pierwsze takie wsparcie w przypadku niektórych skazanych.

COACHING PSYCHOLOGICZNY

SPOTKANIA INDYWIDUALNE



Podczas spotkań z psychologiem - coachem uczestniczki miały możliwość pogłębienia wiedzy o sobie, którą zdobywały podczas coachingu grupowego. Praca indywidualna pozwoliła na uporządkowanie celów osobistych i określenie kierunków zmian - konkretnych kroków rozwojowych.

Dzięki indywidualnym spotkaniom coachingowym uczestniczki otrzymały wzmocnienie i wsparcie w samodzielnym dokonywaniu zamierzonej zmiany w oparciu o własne odkrycia, wnioski i zasoby.

Praktyczne ćwiczenia i narzędzia rozwojowe umożliwiły kobietom wyjście poza tradycyjny schemat myślenia o sobie i swojej sytuacji, na rozpoznawanie u siebie zachowań i wzorców działania, które zarówno wzmacniają jak i ograniczają w skutecznym realizowaniu celów rozwojowych.

Schemat coachingu indywidualnego składał się z kilku elementów:

- sformułowania celów
- ustaleniu spodziewanych efektów
- zwymiarowania postawionego celu
- planu i kroków procesu
- pytań i narzędzi coachingowe
- ćwiczeń i "zadań domowych" między spotkaniami - do autorefleksji
- feedback
- ocena efektów

Każda uczestniczka przeszła przez taki proces coachingowy, pracując nad tym co dla niej najważniejsze i czego najbardziej potrzebuje.

PSYCHOLOGIA RODZICA

SPOTKANIA INDYWIDUALNE



Spotkania każdej uczestniczki z psychologiem umożliwiały pogłębienie wiedzy o sobie z warsztatów grupowych w odniesieniu do roli matki.

Uczestniczki podczas spotkań miały możliwość konsultowania tego, co dzieje się w ich relacjach z dziećmi, eliminowania obaw i wątpliwości związanych z macierzyństwem, kształtowania właściwych postaw rodzicielskich.

Podczas spotkań zindywidualizowane zostały potrzeby matki i dziecka poprzez wsparcie emocjonalne, poznanie sposobów zabaw i spędzania czasu z dzieckiem.

W ramach spotkań nie zabrakło pogłębionych elementów psychologii rozwojowej dziecka i wzmocnienia potencjału matek.

Kobiety z trudną przeszłością i destrukcyjnymi doświadczeniami wykazywały wiele deficytów w zakresie wiedzy i umiejętności rodzicielskich dlatego każda możliwość konsultacji, rozmowy z psychologiem pomogły zrozumieć zachowania dzieci i odpowiednio (do ich etapu rozwoju) reagować.

Psychologia Rodzica pozwoliła skazanym podnieść samoświadomość i lepiej przygotować się do roli matki.

DORADZTWO KARIERY

SPOTKANIA INDYWIDUALNE



Spotkania każdej uczestniczki z doradcą kariery stanowiły kontynuację gromadzenia informacji i analizowania swojej sytuacji zawodowej po spotkaniach grupowych.

Kobiety podczas indywidualnych rozmów doradczych pogłębiały analizę możliwości i kwalifikacji zawodowych, dopracowywały kierunki edukacyjne i zawodowe.

Dzięki kwestionariuszom i testom preferencji zawodowych, wnikliwej rozmowie 1 na 1 z doradcą, kobiety mogły przyrzeć się swojej sytuacji zawodowej. Analizowały możliwości, zasoby, poszerzały wiedzę na temat form zatrudnienia i miejsc, w których mogą szukać pomocy po opuszczeniu zakładu.

Każda z uczestniczek pod okiem doradcy opracowała swój indywidualny plan działania tzw. IPD co będzie stanowiło przygotowanie do aktywnego wejścia na rynek pracy po zakończeniu odbywania kary.

Doradztwo kariery to czas, w którym uczestniczki bez pośpiechu i presji pracowały nad tematami zawodowymi, którym wcześniej się nie przyglądały. Rozmowy doradcze przyczyniły się również do wzmocnienia pewności siebie w przyszłym kontakcie z pracodawcą i współpracownikami. Pozwoliły zmniejszyć obawy i przekonania, że "kobiety po wyroku nie wracają na rynek pracy, bo nikt ich nie zatrudni".



WYSTAWY RĘKODZIEŁA

PREZENTACJA PRAC ARTYSTYCZNYCH KOBIET



Podczas warsztatów Arteterapii powstało kilkadziesiąt wyrobów artystycznych. Uczestniczki wykonały własnoręcznie piękne kartki świąteczne, artystyczne książki, ramki do zdjęć, ozdoby świąteczne i upominki dla dzieci.

Tylko my wiemy ile pracy i serca włożyły w to kobiety, które w ramach warsztatów artystycznych wyrażały siebie i dawały upust swojej wyobraźni, kreatywności i emocji. Każda z prac zawierała część autorki, jej perspektywę, kolor, formę.

Wszystkie prace mogliśmy podziwiać podczas organizacji wystaw rękodzieła, podczas których kobiety otrzymały duuuużo pozytywnych znaków rozpoznania.

Pokazanie efektu prac artystycznych to dla nas zawsze ogromna frajda, bo wiemy jak z postawy „ojej, ja nie umiem i mam dwie lewe ręce” kobiety przechodziły do postaw „ooo potrafię ...i bardzo mi się podoba to, co robię” ...”szkoda, że przez tyle lat nie odkrywałam swoich manualnych talentów”

... no i to jest w tym wszystkim najważniejsze, że nie zależnie od miejsca i czasu możemy się uczyć nowych rzeczy, odkrywać i wzmacniać to, co w nas cenne! Poniżej kilka prac naszych uczestniczek



RĘKODZIEŁO KOBIEC

WYSTAWY PRAC



RĘKODZIEŁO KOBIEC

WYSTAWY PRAC



RĘKODZIEŁO KOBIEC

WYSTAWY PRAC



PODSUMOWANIE

I ROKU PROJEKTU '21



PODSUMOWANIE

II ROKU PROJEKTU '22



PORTFOLIO ROZWOJU OSOBISTEGO I ZAWODOWEGO dla KAŻDEJ UCZESTNICZKI PROJEKTU



ZAKOŃCZENIE PROJEKTU

"W IZOLACJI" - NOWEFIO 21/22

DZIĘKUJEMY ZA WSPÓLNY ROZWOJOWY CZAS
ZAANGAŻOWANIE I ZAUFANIE ! AZ-cka





<https://fundacja-az.org>
az@fundacja-az.org