

PROJEKT 24/25 OD-NOWA



Projekt pn. " OD-NOWA"
zrealizowany przez Fundację od A do Z
adresowany do kobiet osadzonych
w Zakładzie Karnym w Krzywańcu
na oddziale Domu Matki i Dziecka.



FUNDACJA odA doZ



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



Narodowy Instytut Wolności
Instytut demokracji i odpowiedzialności



Rządowy Program
Fundusz Inicjatyw
Obywatelskich
na lata 2021-2030

NOWE FIO

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
FUNDUSZ INICJATYW OBYWATELSKICH NOWEFIO NA LATA 2021-2030

Dzień dobry

Zapraszamy Cię do zapoznania się
z broszurą informacyjną opisującą nasze działania
w ramach projektu NOWEFIO 24/25 pt: "OD-NOWA"

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 24/25 "OD-NOWA"

REALIZACJA PROJEKTU od 1.04.2024 do 31.12.2025



Projekt pn. " OD-NOWA" adresowany był do 10 kobiet osadzonych w Zakładzie Karnym w Krzywańcu na oddziale Domu Matki i Dziecka.

Celem głównym projektu było zwiększenie aktywności społecznej i zawodowej, oraz kompleksowe wsparcie i rozwój w obszarze osobistym, 10 skazanych kobiet. Sytuacja życiowego kryzysu w postaci izolacji więziennej znacząco obniżyła motywację i aktywność w obszarze zarówno społecznym, obywatelskim jak i zawodowym. Sytuacja, której doświadczyły skazane wzmagало potrzebę m.in. kształtowania i wzmocnienia postawy proaktywnej, umiejętnego radzenia sobie w sytuacjach trudnych, stresujących, wzmocnienia odporności psychicznej, budowania zdrowych relacji w środowisku rodzinnym, zawodowym, społecznym/obywatelskim.

Projekt był realizowany przez Fundację od A do Z przy współpracy z Zakładem Karnym w Krzywańcu i był sfinansowany ze środków Narodowego Instytutu Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach rządowego programu Fundusz Inicjatyw Społecznych NOWEFIO na lata 2021-2030.

Projekt był realizowany w kilkunastu blokach tematycznych w formie spotkań indywidualnych i grupowych.

Od 1.04.24 do 31.12.25 odbyły się:

4 moduły spotkań indywidualnych z coachami/ psychologami

- Osobisty Coaching Psychologiczny
- Coaching Kariery
- Psychologia Rodzica
- Konsultacje i Wsparcie Psychologiczne

13 warsztatów grupowych:

- Warsztat Społeczno-Integracyjny
- Warsztat Radzenia Sobie w Kryzysie
- Trening Budowania Odporności Psychicznej
- Grupowy Coaching Psychologiczny
- Trening Relaksacyjny i pracy z Ciałem
- Warsztat Społeczno-Obywatelski
- Trening Umiejętności Społecznych
- Warsztat Psychologiczny - SOS Rodzica
- Warsztat Budowania Aktywnych Postaw Zawodowych
- Warsztat Rozumienia Potrzeb Dziecka
- Trening Radzenia sobie z Emocjami i Stresem w Pracy
- Arteterapia - warsztaty wyrażania emocji przez sztukę
- Portfolio Rozwoju Osobistego i Zawodowego

Wszystkie spotkania i warsztaty były prowadzone przez specjalistów i wykwalifikowanych: psychologów, trenerów, coachów.

POTRZEBA REALIZACJI PROJEKTU

Zaplanowane działania, zrealizowane w ramach projektu "OD-NOWA" stanowiły kolejny proces działań, które Fundacja od A do Z rozpoczęła we współpracy z Zakładem Karnym już kilkanaście 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, jak wiele deficytów w zakresie wiedzy o sobie i umiejętnościach społecznych posiadają, jak trudno im radzić sobie ze stresem i sytuacjami kryzysowymi.

Poczucie osamotnienia i ograniczenie kontaktów społecznych, napięcia oraz stres odbiły się na kondycji psychofizycznej kobiet, dlatego Fundacja wyszła na przeciw potrzebom oferując kompleksowe wsparcie psychologiczne i warsztatowe.

Diagnoza rzuciła światło na potrzeby kobiet w zakresie działań interwencji kryzysowej, radzenia sobie ze stresem, z emocjami, potrzeby wzmocnienia kondycji psychicznej.

Kobiety, które wzięły udział w projekcie miały silną potrzebę wzmocnienia siebie jako kobiety, matki, pracownicy, obywatelki. Dzięki realizacji projektu, było to możliwe.

Na kolejnych stronach naszej broszury opisujemy zrealizowane spotkania i warsztaty, wraz z fotorelacją.



WARSZTAT SPOŁECZNO INTEGRACYJNY

WARSZTAT SPOŁECZNO - INTEGRACYJNY- to warsztat, którym rozpoczęliśmy nasz projekt. Warsztat pozwolił poznać się, ustalić zasady współpracy, zakontraktować z uczestnikami na poziomie proceduralnym, profesjonalnym i psychologicznym. Warsztat dał uczestniczkom możliwość kształtowania umiejętności współpracy, realizację wspólnych celów rozwojowych. Poza tym podczas integracji włączone zostały elementy gier zespołowych, zaproszono uczestniczki do ćwiczeń pozwalających opracować wspólne strategie działania, które przydadzą się uczestniczkom, kiedy przyjdzie im powrócić do zespołów pracowniczych. Dzięki warsztatom uczestniczki 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. Cały warsztat był oparty o proces grupowy, dzięki czemu skazane mogły zrozumieć fazy formowania się grupy: fazę zależności, fazę oporu i buntu, fazę konstruktywnej pracy i normowania się oraz fazę wykonania i realizacji wspólnych celów. Kobiety wzięły udział w praktycznych ćwiczeniach nastawionych na współpracę, budowanie zaufania i efektywnego zespołu.



RADZENIE SOBIE W KRYZYSIE

RADZENIE SOBIE W KRYZYSIE- spotkania grupowe z psychologami w ramach warsztatu Radzenia sobie z Kryzysie miały na celu, przywrócenie równowagi psychicznej i umiejętności samodzielnego radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Podczas warsztatów przyglądaliśmy się, z czym kobiety mają największą trudność, co stanowi dla nich wyzwanie. Spotkania pomogły zapobiec przejściu reakcji kryzysowej w stan chronicznej niewydolności psychospołecznej kobiet. Warsztaty radzenia sobie pozwolił kobietom spojrzeć na swoje trudne sytuacje z dwóch perspektyw- jako zagrożenia (na którym często koncentrują uwagę) ale również jako szansę (coś, co pomoże im się wzmocnić, uruchomić inny pakiet zasobów). Spotkania w ramach warsztatów były dostosowane do potrzeb i kondycji psychofizycznej uczestniczek. Działania były skoncentrowane na konkretnym problemie, który należy rozwiązać. Ta forma pomocy pozwoliła na zadbanie o zdrowie psychiczne, lepsze radzenie sobie w sytuacji izolacji, pozwolił na złagodzenie występujących objawów, które zostały wywołane przez nienaturalne warunki. Odpowiednie rozpoznanie problemu umożliwił zaplanowanie kroków interwencyjnych.



TRENING BUDOWANIA ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ

TRENING BUDOWANIA ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ - podczas treningu uczestniczki dowiedziały się jakie komponenty wpływają na budowanie odporności psychicznej i co robić aby wzmacniać własną odporność psychiczną. Ten cykl trenowania konkretnych umiejętności był skoncentrowany wokół czterech filarów, wyodrębnionych w tzw. modelu 4 C:

- 1) Kontrola, obejmująca kontrolę emocji i poczucie sprawczości.
- 2) Zaangażowanie rozumiane jako umiejętność wyznaczania sobie celów i konsekwencja w ich osiągnięciu.
- 3) Wyzwania rozumiane jako umiejętność wychodzenia poza strefę komfortu i uczenie się z doświadczeń.
- 4) Pewność siebie rozumiana jako wiara we własne możliwości i umiejętności, również w relacjach interpersonalnych.



GRUPOWY COACHING PSYCHOLOGICZNY

GRUPOWY COACHING PSYCHOLOGICZNY - Celem Grupowego Coachingu Psychologicznego było m.in. wsparcie wewnątrz grupy, rozwój samoświadomości poprzez rozmowy coachingowe, dzielenie się z obserwacjami i wymiana doświadczeń. Takie mechanizmy działania miały zasadnicze znaczenie w procesie coachingu grupowego i były okazją do strategicznego zastanowienia się nad wyzwaniem, otrzymaniem obiektywnych informacji zwrotnych. Wymiana pomysłów i uczenie się od innych uczestniczek procesu pozwoliła podczas zajęć zwiększyć motywację do tego, by iść do przodu. Pracowaliśmy z wartościami, emocjami, potrzebami, wzmacniając samoświadomość. Coaching grupowy pozwolił na pogłębienie wiedzy o sobie, wyłonienie mocnych stron, wewnętrznych zasobów i sprecyzowanie celów rozwojowych. Działania coachingowe były pogłębiane i kontynuowane podczas indywidualnych sesji każdej uczestniczki z coachem.



TRENING RELAKSACYJNY PRACY Z CIAŁEM

TRENING RELAKSACYJNY I PRACY Z CIAŁEM - był to cykl spotkań skoncentrowany na nabyciu umiejętności pozbywania się napięć i stresów doświadczanych w ciągu dnia, szczególnie dla kobiet przebywających w warunkach permanentnego napięcia psychicznego i emocjonalnego. Każda z osadzonych mogła stosować poznane ćwiczenia indywidualnie po odbyciu sesji prowadzonych przez psychologa. Proponowane techniki relaksacyjne z elementami pracy z ciałem, w których wykorzystuje się aromaterapię, elementy jogi i terapii neurotaktylnej pomogły w radzeniu sobie z bezsennością, kryzysami psychicznymi, zaburzeniami nastroju i stanami lękowymi. Podczas spotkań wiele ćwiczeń było opartych na technikach mindfulness, doświadczania stanu głębokiej relaksacji i neurotaktylnej pracy z ciałem. Podczas ćwiczeń uczestniczki mogły konfrontować się ze swoimi emocjami, konfliktami, sprawdzić gdzie odczuwają je w swoim ciele, co bezpośrednio przekładało się na ich kontakt z dziećmi i uważność na ich potrzeby i prezentowane emocje.



ARTETERAPIA - WARSZTATY WYRAŻANIA EMOCJI PRZEZ SZTUKĘ

ARTETERAPIA - WARSZTAT WYRAŻANIA EMOCJI PRZEZ SZTUKĘ - warsztat artystyczny pozwolił uczestniczkom wyrazić siebie, wzmocnić swój potencjał twórczy i poczucie własnej wartości. To był przyjemny czas oderwania się od codziennego życia w izolacji. Wykorzystując umiejętności manualne, kobiety mogły wyrażać emocje, sięgając do ukrytych zasobów. Warsztat pozwolił na przekazanie swojej wiedzy o świecie, swojego stosunku emocjonalnego do jego elementów, przekazanie swoich myśli i przekonań w formach plastycznych. 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. Tworzenie i uzewnętrznienie się w formach plastycznych niesie za sobą siłę oddziaływań terapeutycznych - zmniejszenie napięcia, minimalizowanie stresu, konfrontacje ze swoimi emocjami. I taki był efekt naszych warsztatów.



ARTETERAPIA - WARSZTATY WYRAŻANIA EMOCJI PRZEZ SZTUKĘ

Podczas warsztatów, które odbyły się w okresach Wielkiejnocy, Dnia Mamy i Bożego Narodzenia uruchomił się proces twórczy a uczestniczki projektu wymieniały doświadczenia, inspiracje i wspierały się podczas wspólnego tworzenia.



WARSZTATY SPOŁECZNO-OBYWATELSKIE

WARSZTAT SPOŁECZNO-OBYWATELSKI - warsztat był skoncentrowany na rozwijaniu przede wszystkim świadomości społecznej i obywatelskiej, poznawania obszarów działania organizacji pozarządowych takich jak fundacje i stowarzyszenia oraz zdobywania wiedzy z zakresu zakładania i rejestrowania organizacji. Kobiety wzięły udział w ćwiczeniach praktycznych. Poprzez dyskusje, ćwiczenia i współtworzenie wirtualnych organizacji pozarządowych uczestniczki mogły odnaleźć się w roli osoby zaangażowanej i współdecydującej o sprawach publicznych, aktywnej obywatelki. Kobiety wzmacniały również umiejętności radzenia sobie w sprawach administracyjnych, umiejętności komunikacyjne i wzmocniły poczucie własnej wartości jako obywatelki i kobiety aktywnej, odpowiedzialnej za swoje działania.



TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH

TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH - w tym treningu położyliśmy szczególną wagę na wzmocnienie kompetencji interpersonalnych i budowania poprawnych relacji społecznych ... do wykorzystania zarówno w obecnej sytuacji więziennej, jak i w późniejszych relacjach rodzinnych i zawodowych po opuszczeniu zakładu. Trening Umiejętności Społecznych dla kobiet to – oparta na teorii kognitywnego nauczania społecznego – forma regularnego treningu grupowego. Uczestnictwo skazanych w zajęciach niosło za sobą szereg korzyści – najważniejsze z nich to: poszerzenie wiedzy o umiejętnościach społecznych, współpracy, zwiększenie zakresu umiejętności wykonawczych, zmiana doświadczeń i przeżyć w sytuacjach społecznych. Kobiety podczas spotkań interpersonalnych trenowały: rozpoznawanie treści przeżywanych emocji, zdrowe sposoby odreagowania napięcia emocjonalnego i fizycznego, sposoby na utrzymywanie i poprawianie koncentracji, pohamowywanie nieakceptowalnych społecznie zachowań, spontaniczne reakcje, wzmacnianie samooceny. Kobiety wzmocniły pewność siebie w budowaniu relacji międzyludzkich, nauczyły się rozróżniać język konstruktywny od niekonstruktywnego w kontaktach z innymi i jego wpływ na reakcje u innych kobiet.



WARSZTAT PSYCHOLOGICZNY SOS RODZICA

WARSZTAT PSYCHOLOGICZNY - SOS RODZICA - warsztat SOS Rodzica pozwolił matkom skoncentrować się na najbardziej interwencyjnych aspektach trudności rodzicielskich, szczególnie tych związanych z izolacją matki od rodzin i pomocy przy opiece nad dzieckiem. Zajęcia dały kobietom możliwość przyjrzenia się kłopotom, które przeżywa większość rodziców, ponieważ związane są z naturalnymi kryzysami rozwojowymi dziecka. 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 pogłębione i rozwijane podczas spotkań 1 na 1 z psychologiem.



WARSZTAT BUDOWANIA AKTYWNYCH POSTAW ZAWODOWYCH



WARSZTAT BUDOWANIA AKTYWNYCH POSTAW ZAWODOWYCH - warsztat był skoncentrowany na budowaniu postawy proaktywnej - wyznaczania sobie celów zawodowych i dokładaniu starań, by je osiągać. Rozwój, do którego dążyliśmy, wzmocnił odpowiedzialność za swoją przyszłość i wyciąganie wniosków z poprzednich doświadczeń. Skazane, które przyjmują często postawę reaktywną nie czują odpowiedzialności za swój los. Proaktywność w pracy to m.in. wyznaczanie i realizowanie celów, przejęcie odpowiedzialności za własne decyzje oraz wykazywanie zadaniowego podejścia do problemów i trudności, jakie się pojawiają. Warsztaty umocniły w kobietach postrzeganie poszczególnych zadań zawodowych w kategorii szans i wyzwań, a nie komplikacji i niepowodzeń. Dzięki temu będą umiały konstruktywnie rozwiązywać sytuacje problemowe, nabywając i doskonaląc umiejętności, a także osiągając sukcesy. Budowanie aktywnej postawy zawodowej i społecznej wśród skazanych wzmocniło je w obszarze wychodzenia z inicjatywą i zaangażowania społecznego. Podczas warsztatów wykorzystaliśmy badania Wielowymiarowym Kwestionariuszem Preferencji Zawodowych. Każda z kobiet otrzymała wyniki badania, dzięki czemu mogliśmy przełożyć te preferencje na rynek pracy i wykorzystać je przy tworzeniu zawodowego portfolio. Każda z kobiet opracowała również swoje CV aby wracając na rynek pracy mieć już przygotowane dokumenty aplikacyjne.



Autentyczność	Akceptacja	Bezpieczestwo	Bogactwo	Bliskie relacje
Ciepłota	Ciekawość	Czystość	Czujność	Delikatność
Dama	Dykcja	Duchowość	Dokonałość	Ekstazyzm
Efektowność	Entuzjazm	Godność	Harmonia	Honor
Hedonizm	Inteligencja	Konsekwencja	Kreatywność	Komfort
Kompetencja	Lepość	Materiał	Miloba	Miaja
Mądrość	Nadzieja	Niezależność	Odpowiedzialność	Odwaga
Oczarowość	Ocenienie	Pauza	Pręgiłość	Perfekcjonizm
Piękno	Pracowni	Pomoc innym	Popada ducha	Przejność
Przysto	Przewda	Pukura	Przysto	Przejność
Radość	Rabność	Racjonal	Rozwaga	Ryzyko
Rozrywka	Rozwaga	Samoświadomość	Sława	Sportowca
Sprawiedliwość	Szczęście	Stawowalność	Sukces	Szczerość
Szczerość	Spokój	Stabilność	Stawowalność	Stalność
Tolerancja	Trunkliwość	Tworczność	Uczciwość	Wdzięczność
Wiedza	Wykatablenie	Wygod	Wolność	Wierność
Wyrozumiałość	Wspieranie	Wzrost	Wzrost	Wzrost
Zachowanie	Zachowanie	Zdrowie	Zdrowie	Zaangażowanie

WARSZTAT ROZUMIENIA POTRZEB DZIECKA

WARSZTAT ROZUMIENIA POTRZEB DZIECKA - warsztat pozwolił matkom skoncentrować się umiejętności rozpoznawania i zaspokajania potrzeb swoich dzieci, poczynając od tych podstawowych, kończąc na wyższych potrzebach emocjonalnych. Umiejętność prawidłowego oceniania potrzeb swoich dzieci dała kobietom możliwość przyjrzenia się temu, jak wychować dziecko, by było szczęśliwe, oraz dać mu bezpieczne dzieciństwo, przede wszystkim pod względem społeczno- emocjonalnym. Osadzone matki mogły dowiedzieć się, jak wyposażać dzieci w umiejętności, które pozwolą mu funkcjonować wśród ludzi, zawierać przyjaźnie, współpracować z innymi. Zaprezentowane podczas warsztatów techniki wykorzystywane w terapii neurotaktylnej matki będą mogły odtwarzać w każdej sytuacji przebywania w czasie wolnym ze swoim dzieckiem. Techniki te pozwalają na wzmocnienie więzi matka - dziecko i uczą adekwatnego reagowania na sytuacje trudne, regulują poziom napięcia i wyciszają układ nerwowy. Matki też uczyły się podczas warsztatów rozpoznawać i nazywać swoje potrzeby, aby łatwiej było im sięgać do potrzeb dzieci i adekwatnie na nie reagować.



TRENING RADZENIA SOBIE ZE STRESEM I EMOCJAMI W PRACY

TRENING RADZENIA SOBIE ZE STRESEM I EMOCJAMI W PRACY - trening to cykl spotkań skoncentrowany wokół stresu psychologicznego przeżywanego w miejscu pracy i sytuacjach społecznych. To trening, podczas którego uczestniczki pracowały nad radzeniem sobie w sytuacjach trudnych i stresujących zawodowo. Uczestniczki poznały konsekwencje życia w stresie, działań, którym towarzyszy wysokie napięcie, dowiedziały się czym objawia się stres, jakie są jego symptomy, jak go identyfikować i skutecznie sobie z nim radzić aby uniknąć szkodliwych następstw i konfliktów w środowisku pracy. Kobiety miały możliwość nabycia umiejętności dokonywania oceny swojej sytuacji w kontekście zagrożeń i zasobów radzenia sobie z emocjami i stresem. Podczas ćwiczeń uczestniczki mogły konfrontować się ze swoimi emocjami, konfliktami, sprawdzić, jak konstruktywnie reagować na trudne doświadczenia zawodowe. Dowiedziały się jak zadbać o potrzeby psychologiczne aby nie dać się "uprowadzić" w stresie i jak nie uruchamiać swoich driverów, kiedy w pracy robi się "gorąco". Podczas warsztatów były wykorzystane narzędzia psychologiczne, coachingowe, trenerskie wzmacniające radzenie sobie ze stresem, techniki relaksacji, pracy z oddechem i mindfulness.



PSYCHOLOGICZNE SPOTKANIA INDYWIDUALNE

OSOBISTY COACHING PSYCHOLOGICZNY - podczas spotkań 1:1 każdej uczestniczki z psychologiem/coachem, kobiety miały możliwość pogłębienia wiedzy o sobie, którą zdobędą podczas coachingu grupowego. Praca indywidualna pozwoliła na uporządkowanie celów osobistych i określenie kierunków zmian - konkretnych kroków rozwojowych. Uczestniczki otrzymały wzmocnienie i wsparcie w samodzielnym dokonywaniu zamierzonej zmiany w oparciu o własne odkrycia, wnioski i zasoby.

COACHING KARIERY- spotkania 1:1 z coachem kariery stanowiły kontynuację gromadzenia informacji i analizowania swojej sytuacji zawodowej po spotkaniach grupowych. Były też indywidualną formą wzmocnienia postaw proaktywnych. Kobiety podczas indywidualnych rozmów pogłębiały analizę możliwości i kwalifikacji zawodowych, dopracowywały kierunki edukacyjne i zawodowe. Uczestniczki zmierzały się z obawami związanymi z powrotem na rynek pracy. Każda z uczestniczek pod okiem coacha opracowała swój indywidualny plan działania co będzie stanowiło przygotowanie do aktywnego szukania pracy po opuszczeniu zakładu karnego i odnalezieniu się w życiu publicznym.



PSYCHOLOGICZNE SPOTKANIA INDYWIDUALNE

KONSULTACJE I WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE - Konsultacje psychologiczne były dostępne dla uczestniczek przez cały czas trwania projektu. Była to możliwość spotkań skazanych z psychologiem i rozmowa z nim. Cel konsultacji zależał od tego, z jaką potrzebą przychodziła skazana. Dzięki dostępie do konsultacji, kobiety mogły rozmawiać o swoich obawach, pogłębiać informacje o sobie zdobyte podczas warsztatów grupowych, otrzymywać wsparcie, zrozumienie i wysłuchanie.

PSYCHOLOGIA RODZICA - spotkania 1:1 każdej uczestniczki z psychologiem umożliwiły 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, eliminowanie obaw i wątpliwości związanych z macierzyństwem, kształtowanie 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.




PORTFOLIO ROZWOJU OSOBISTEGO I ZAWODOWEGO

PORTFOLIO ROZWOJU OSOBISTEGO I ZAWODOWEGO - spotkania w ramach 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 projektu. Czas podsumowań i refleksji to czas jaki uczestniczki miały tuż przed zakończeniem udziału w zadaniu. Proces pracy nad sobą był ujęty w „Portfolio Rozwoju” (w postaci teczek z materiałami i zaświadczeniem ukończenia warsztatów), które każda uczestniczka otrzymała na koniec projektu. Portfolio będzie stanowiło dla kobiet "skrzynkę z narzędziami", która będzie do wykorzystania również po opuszczeniu zakładu przez skazane. Zapewni to ciągłość działań po zakończeniu projektu.



ZAKOŃCZENIE PROJEKTU OD-NOWA 2024-2025

W grudniu 2025 zakończyliśmy realizację naszego dwuletniego projektu. Cieszymy się, że kolejny raz mogliśmy wesprzeć Zakład Karny w Krzywańcu - Dom Matki i Dziecka swoim psychologicznym i trenerskim doświadczeniem, że mogliśmy skazanym kobietom pokazać kierunki wzmacniania Siebie, radzenia sobie w kryzysach i stresie, wspierania rozwoju swoich dzieci. Dziękujemy za współpracę i możliwość realizacji projektu 
Fundacja od A do Z.





Fundacja od A do Z
<https://fundacja-az.org>
e-mail: az@fundacja-az.org