

Macierzyństwo na uchodźstwie

Badania w działaniu



Monika Gromadzka
Martyna Pryszmont

© *Monika Gromadzka*

Korekta i skład: Mint Concept

Zdjęcia: archiwum własne

Zdjęcie na okładce: Canva

Warszawa 2023

*Publikacja jest finansowana przez Narodową Agencję Wymiany Akademickiej
w ramach Programu Granty Interwencyjne.*



SPIS TREŚCI

Wstęp	3
O projekcie	7
O potrzebach	21
O działaniach...	32
I. Scenariusz warsztatów pt. „Portrety matek”	34
Ćwiczenia otwierające i zachęcające do rozmowy	37
Ćwiczenia kreatywne rozwijające wyobraźnię	42
II. „Macierzyństwo to sztuka” – twórcze aktywności w działaniu	47
O warsztacie	
Zakończenie	58
Bibliografia	70
Aneks	75
O autorkach	77
	78

WSTĘP

Oddajemy w Państwa ręce publikację, która jest pokłosiem projektu *Macierzyństwo na uchodźstwie. Badania w działaniu* finansowanego przez Narodową Agencję Wymiany Akademickiej w ramach programu Granty Interwencyjne. Badania przeprowadzone były w modelu *action research*, który umożliwił poznanie interesujących nas zjawisk, a także zaangażowanie się w działanie na rzecz matek-uchodźczyń.

Cele tego projektu były dwa: naukowy i społeczny. Nasze eksploracje naukowe skoncentrowane były na poznaniu autobiografii matek-uchodźczyń, (re)konstruowaniu ich trajektorii biograficznych oraz analizowaniu ich funkcjonowania społecznego „przed” i „podczas” sytuacji uchodźczej.

W wymiarze społecznym zamierzałyśmy opracować i przetestować działanie z obszaru wsparcia społecznego, którego celem miało być wsparcie uchodźczyń w realizowaniu się przez nie w roli matki. Oczywiście, zdawałyśmy sobie sprawę, że diagnoza potrzeb wykaże szereg, na ten moment, pilniejszych potrzeb. Nie ulega wątpliwości, że kluczowym dla budowania poczucia bezpieczeństwa i stabilizacji w nowym miejscu zamieszkania są kwestie ekonomiczne i zawodowe, i to te najczęściej wskazywane były przez badane jako naglące. Z materiału badawczego udało się jednak odczytać także te wyzwania, które były bezpośrednio związane właśnie z realizowaniem roli matki i macierzyństwem jako takim.



Action research **- „badanie w działaniu”**

Zaznaczamy więc, że przygotowana przez nas propozycja działania z obszaru wsparcia społecznego nie powinna być raczej przeprowadzana w grupach uchodźczyń, które przebywają na terenie naszego kraju od niedawna. Refleksje, które często pojawiają się przy pogłębionej pracy nad tematami macierzyństwa mogą nie ujawnić się, gdyż badane mogą być mocno skoncentrowane na swoich warunkach bytowych i trudnej sytuacji ekonomicznej. Im dłużej jednak matki budują, czy jak niektóre mówiły „układają”, swoje życie w nowym miejscu i osiągają względną stabilizację zawodowo-ekonomiczną, tym częściej pojawiają się nowe wyzwania. Czasem są to problemy związane z porozumiewaniem się z nauczycielami, czy własnym dzieckiem, które też mierzy się z nową rzeczywistością. Pojawiają się też potrzeby budowania odporności psychicznej czy radzenia sobie ze stresem. Ukraińskie matki żyją bowiem w dwóch światach: tu, w Polsce z dziećmi i tam, w Ukrainie, z mężami, partnerami, bliskimi. Napięcia dnia codziennego nakładają się na ciągły przytłaczający stres wywołany strachem o najbliższych oraz przyszłość i losy kraju. Ponadto pojawiają się też wyzwania i pytania dotyczące stricte macierzyństwa: jaką matką jestem; jak wyglądała moja rodzina, a jak teraz będzie wyglądać; jakie wzorce przyjmować?

W publikacji tej staramy się przedstawić te wyniki naszych działań, które związane są z aspektem społecznym projektu[1]. W pierwszej części przybliżamy jego założenia skupiając się na wytłumaczeniu, czym są badania w działaniu oraz dlaczego wybrałyśmy tematykę macierzyństwa. Następnie omawiamy najważniejsze wnioski płynące z przeprowadzonej przez nas diagnozy potrzeb. W kolejnej części znajdują się zaproponowane przez nas tematy działań, którymi można się inspirować poszukując swoich pomysłów na aktywności wspierające uchodźczynie. Na końcu opisujemy swoje doświadczenia, refleksje i dalsze rekomendacje.

Opracowując niniejszy materiał zrodziło się pytanie: dla kogo ma być ten e-book? Cóż, właściwie dla wszystkich zainteresowanych. Mimo że jesteśmy badaczkami, chciałyśmy, żeby ta publikacja była napisana w jak najbardziej przystępny sposób oraz zawierała wskazówki i podpowiedzi do wykorzystania, a nie definicje i złożoną terminologię.

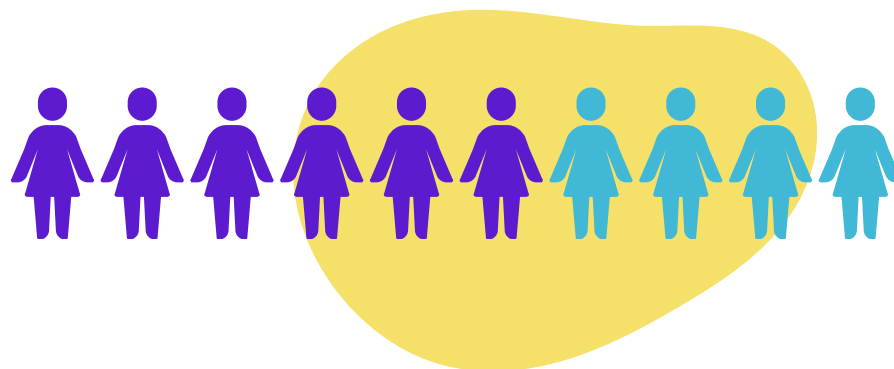
Można więc powiedzieć, że starałyśmy się, żeby ten materiał był zarówno dla teoretyków, jak i praktyków społecznych. Tym pierwszym ma przybliżyć badania w działaniu oraz pokazać nasz sposób postępowania i problemy, z którymi mierzyłyśmy się na różnych etapach projektu. Dla przedstawicieli organizacji pozarządowych, szczególnie tych mniejszych podmiotów, niniejszy e-book może być z jednej strony zachętą do zapraszania do swoich projektów przedstawicieli świata naukowego, z drugiej zaś podpowiedzią, jakie działania (oprócz tych bezpośrednio związanych z nauką języka, rozwojem zawodowym czy poprawą sytuacji ekonomicznej) można jeszcze prowadzić.

Szczególnie zapraszamy do lektury przedstawicieli tych organizacji pozarządowych, społeczników i działaczy lokalnych, którzy czasem zastanawiają się, jak bez dużego budżetu czy zasobów umożliwiających prowadzenie wsparcia ekonomicznego czy zawodowego mogą pomóc osobom uchodźczym z ich terenu działalności. To co proponujemy, to krótkie warsztaty dotyczące tematu macierzyństwa i odporności psychicznej, oraz dłuższe, kilkutygodniowe formy wykorzystujące sztukę.

Kończąc już ten wstęp, chcemy zaznaczyć, że był to projekt z wielu powodów bardzo trudny, ale też niebywale inspirujący. Dla mnie (Monika Gromadzka) był to też pierwszy projekt, w którym wykorzystałam model *action research*. Dotychczas specjalizowałam się głównie w badaniach biograficznych, które umożliwiają poznanie pewnego wycinka rzeczywistości osób, z którymi prowadzę wywiady. W tym projekcie, pierwszy raz miałam możliwość minimalnego, ale wpływu na tenże. Takie podejście wymaga na pewno dużej odpowiedzialności, obarczone jest pewnym ryzykiem, ale daje też niesamowitą świadomość, że nasze projekty mają na kogoś realny wpływ. Z całego serca polecam więc badaczkom i badaczom podejmowanie trudu i otwieranie się na nowe metody i sposoby działania. Nie tylko buduje to nasz warsztat badacza, ale też poszerza horyzonty postrzegania i doświadczania świata.

O projekcie...

24 lutego 2022 roku rozpoczęła się inwazja Federacji Rosyjskiej na Ukrainę. Wojna, która trwała od 2014 roku, eskalowała na niespotykaną przez dekady na terenie Europy skalę. Wydarzenia, które początek miały tego lutowego poranka zaważyły na losach milionów Ukraińców, ale też obywateli innych krajów. Ukraińska ludność mieszkająca przy granicach z Federacją Rosyjską w pośpiechu opuszczała swoje domy i udawała się w głąb kraju mając nadzieję, że szybko do nich powrócą. Prowadząc wywiady z badanymi często słyszałam, że na samym początku nie mogły uwierzyć w to, co się dzieje i miały nadzieję, że to za chwilę się skończy. Jednak sytuacja nie zmieniała się: front przesunął się coraz dalej, naloty były coraz częstsze, ich celem stała się także ludność cywilna, a dla mężczyzn zdolnych do walki władze ukraińskie wprowadziły zakaz opuszczania kraju. W tym momencie wiele kobiet, często ze swoimi dziećmi, a czasami też innymi członkami rodziny decydowało się na ucieczkę za granicę. Polska jako kraj graniczący z Ukrainą był jednym z głównych punktów docelowych, ale także tranzytowych. W pierwszych miesiącach działań wojennych na teren Polski trafiło około 3 miliony osób z Ukrainy (Duszczuk i Kaczmarczyk, 2022). Większość stanowiły kobiety i dzieci, a wiele z tych osób postanowiło „przeczekać” wojnę w naszym kraju.



Na początku najważniejsze było zaspokojenie najpilniejszych potrzeb tej grupy: w pierwszych godzinach było to jedzenie, ubrania i chwila odpoczynku, później tymczasowego zakwaterowania. Po jakimś czasie matki, mając na uwadze dobro swoich dzieci, starały się budować nową „normalność”. Te, które mogły, zaczęły poszukiwać pracy, uczęszczać na kursy języka polskiego i zapisały dzieci do instytucji wychowawczych i edukacyjnych.

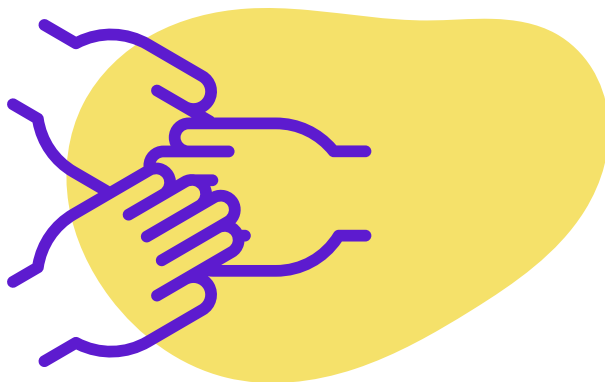
W swoich badaniach chciałam uchwycić właśnie ten moment budowania i aklimatyzowania się w nowej rzeczywistości. Kiedy minął pierwszy szok i przerażenie związane z nagłą wojną, ucieczką, a wreszcie próbą odnalezienia się w nowym kraju. Interesowało mnie, w jaki sposób matki doświadczają początków swojego uchodźstwa, w jaki sposób budują nową rzeczywistość dla siebie i dla swoich dzieci, ale też starałam się dociec, jak ta sytuacja zmieniała je jako matki.

Chciałam przeprowadzić wielopłaszczyznową analizę indywidualnych doświadczeń kobiet, które wraz ze swoimi dziećmi, z uwagi na działania wojenne, zostały zmuszone do opuszczenia swojego kraju. Analizy miały umożliwić poznanie i zrozumienie, w jaki sposób ukraińskie matki (re)konstruuują swoją codzienność oraz w jaki sposób teraz – przez pryzmat uchodźstwa – doświadczają i praktykują macierzyństwo.

Drugim celem, równie ważnym szczególnie z perspektywy odbiorców tego e-booka, było połączenie poznania badawczego z praktyką społeczną. Do swojej grupy badawczej zaprosiłam dr hab. Martynę Pryszmont, która od wielu lat z sukcesem łączy w swoich badaniach te dwa światy.

Przyjęliśmy, że modelem, który najpełniej umożliwia łączenie aktywności poznawczej, społecznej i praktycznej jest *action research*, czyli badanie w działaniu. Jest on bowiem pewnego rodzaju studium nad społeczną sytuacją, w której refleksyjny praktyk w roli badacza podejmuje prace na rzecz ulepszenia, udoskonalenia i zmiany zastanej rzeczywistości (zob. Pilch i Bauman, 2001).

Czynności poznawcze skoncentrowane są na opisywaniu i wyjaśnianiu zjawisk i problemów, które znajdują się w obszarze zainteresowania praktyka. Aktywność społeczna skupia się na środowisku, które można zaangażować w różne działania i tym samym wesprzeć je w codziennym funkcjonowaniu. Efektem projektu jest więc nie tylko poznanie naukowe, ale opracowanie przedsięwzięć, które będą miały praktyczny wymiar.



W przypadku niniejszego projektu, badanie w działaniu skierowane było na poznanie doświadczeń matek – ukraińskich uchodźczyń. To badanie zrealizowane przy pomocy wywiadów pozwoliło zapoznać się z potrzebami tych kobiet. Ich analiza umożliwiła **przygotowanie planu spotkań – warsztatów, podczas których ukraińskie matki mogą dzielić się swoimi doświadczeniami życiowymi i współtworzyć przestrzeń do wspólnych działań społecznych i twórczych.**

W przypadku badania w działaniu wiedza i refleksja są rezultatem wspólnych działań zaangażowanych praktyków i uczestników projektu. Poznawanie wybranego fragmentu rzeczywistości (doświadczeń ukraińskich matek) staje się refleksyjną praktyką badawczą podejmowaną w celu udoskonalenia określonej rzeczywistości edukacyjnej (zob. McNiff, 1995, s. 2). Istotą tej praktyki jest integracja poznania i zmiany (Czerepaniak-Walczak, 2001, s. 72), której inspiratorem i aktywnym uczestnikiem jest refleksyjny praktyk w roli badacza (Bauman, 2001, s. 307). Założona intencja zmiany wywołuje przeobrażenia zarówno w otoczeniu, w uczestnikach projektu, jak również samego praktyka - inicjatora działań (Bauman, 2001, s. 307-311). Z tego powodu badanie w działaniu posiada „potencjał emancypacyjny, ponieważ jego celem jest udoskonalenie istniejącej rzeczywistości, uwolnienie działającego podmiotu od irracjonalności, nieefektywności i niesatysfakcjonujących stosunków społecznych, które ograniczają zarówno jego rozwój, jak i możliwości działania” (Bauman, 2001, s. 316). Emancypacja możliwa staje się dzięki upodmiotowieniu procesów badawczych, które wymagają włączania i uwzględniania podmiotowego doświadczenia wszystkich uczestników procesu (Czerepaniak-Walczak, 2001, s. 72). W myśl tego humanistycznego spojrzenia, każdy człowiek jest świadomym i autonomicznym podmiotem działania, stąd relacja badawcza powinna być traktowana podmiotowo (Kwiecińska-Zdrenka, 2000, s. 64). Odwołanie się do tej perspektywy umożliwia współpracę i wymianę między podmiotami badania (Czerepaniak-Walczak, 2001, s. 72) (Bauman, 2001, s. 316) w ramach wspólnie realizowanego projektu. Źródłem relacji pomiędzy uczestnikami badania, a także podejmowanej przez nich aktywności staje się krytyczna refleksja i samorefleksja (Czerepaniak-Walczak, 2001, s. 72).

W tym przypadku refleksja krytyczna bezpośrednio oddziałuje na każdy z etapów procesu, przyczyniając się do uczenia się praktyka, jak i uczestników projektu. Wymiar wspólnotowości jego uczestników wyraża się w doświadczaniu przez wszystkich jednej rzeczywistości społecznej kreowanej w przestrzeni spotkań i warsztatów. Doświadczenie i refleksja podmiotów projektu stanowią równie wartościowe i znaczące źródło wiedzy o świecie społecznym. Wzajemnie konstruują oni swoje doświadczenia poznawcze oraz edukacyjne, a dzięki temu otrzymują możliwość przekształcania otaczającej ich rzeczywistości. W tym wypadku opisywana zmiana, stanowiąca istotę badania w działaniu, nie wynika z realizacji określonego programu na rzecz poprawy rzeczywistości społecznej, w której działają uczestnicy. Polega ona na oferowaniu im przestrzeni do wspólnego dzielenia się różnymi przeżyciami i doświadczeniami macierzyńskimi, a także wspierania ich dobrych praktyk w tym zakresie.

Warto zwrócić uwagę, iż badanie w działaniu cechuje szczególna dbałość o dotrzymanie postulatu etyczności poznania (Czerepaniak-Walczak, 2001, s. 72). Znajduje on także odzwierciedlenie w proponowanym przez nas manualu, który ma za zadanie wspieranie matek zamiast ingerowania w ich doświadczenia życiowe.

Zaletą badania w działaniu jest to, że cały proces przebiega w **środowisku społecznym**, w którym uczestnicy zyskują szansę nawiązywania relacji. **Inicjator-praktyk aktywnie uczestniczy w tych sytuacjach, natomiast wszystkie przedsięwzięcia są efektem jego współpracy z innymi, w tym uczestnikami projektu.**

Badanie w działaniu posiada potencjał emancypacyjny, ponieważ jego celem jest udoskonalenie lub zmiana istniejącej, zastanej rzeczywistości. Ważną rolę w całym procesie odgrywa krytyczna refleksja, które pozwala jego uczestnikom zastanowić się nad własną praktyką i ją zmienić. Realizacja badań w działaniu staje się przestrzenią uczenia się praktyka i uczestników projektu.

Faza badania	Opis
ETAP 1	Pojawienie się i dostrzeżenie problemu lub zjawiska, które jest ważne pod względem poznawczym, społecznym i praktycznym
ETAP 2	Rozpoznanie problemu (zebranie informacji), opis badanej rzeczywistości przez praktyka, wyjaśnienie obserwowanych sytuacji tj. poszukiwanie przyczyn ich dysfunkcyjności
ETAP 3	Planowanie zmian – stworzenie głównego planu działania, np. przygotowanie projektu mającego na celu udoskonalenie istniejących praktyk
ETAP 4	Wprowadzenie planu w życie – podjęcie działań i realizacja założonego projektu oraz obserwacja zachodzących procesów i ich konsekwencji
ETAP 5	Ewaluacja – sprawdzenie skutków działania i refleksja nad obserwowanymi procesami lub ewentualne ponowne zgłębienie tematu
ETAP 6	Ewentualne stworzenie planu naprawy (udoskonalenie planu wcześniejszego)

Tabela 1. Etapy badania w działaniu (Kemmis S.)

W naszym przypadku uczestniczkami projektu były kobiety, matki-uchodźczynie. Zdawałyśmy sobie sprawę, że w toku diagnozowania potrzeb, głównie ujawnią się te, związane z sytuacją zawodowo-ekonomiczną badanych. Naszym celem było jednak uchwycenie wyzwań i problemów, które po tym pierwszym okresie „budowania” nowej rzeczywistości mogą pojawić się w życiu matki-uchodźczynie. Może jeszcze nie w tym pierwszym momencie uchodźstwa, ale po jakimś czasie kobiety mogą potrzebować też wsparcia lub po prostu przestrzeni do spotkań i wymiany doświadczeń związanych z tematyką macierzyństwa.

Podjęcie tego tematu, szczególnie w kontekście działań pomocowych skierowanych wobec ukraińskich uchodźczyń, posiada szczególną wartość. To dawanie przestrzeni do dzielenia się doświadczeniem macierzyństwa, ale także innymi przeżyciami, które są związane z historią życia matki. Spotkania te mogą służyć poznawaniu potrzeb ukraińskich kobiet i wspieraniu ich samodzielności życiowej. Walorem edukacyjnym tego typu zajęć jest szansa na uczenie się matek z własnej biografii życiowej, poprzez opowiadanie o swoim życiu. Dzieląc się doświadczeniami, mogą uczyć się świadomego macierzyństwa. Matki-uchodźczynie otrzymują wsparcie w kreowaniu własnych macierzyńskich mikroświatów w nowych warunkach np. ekonomicznych i społeczno-kulturowych.

Macierzyństwo jest doświadczeniem kobiet i to właśnie one kreują własne „macierzyńskie mikroświaty”. Jest ich tak dużo, jak wiele kobiet zaangażowanych w rodzicielstwo. Jest to jednocześnie zagadnienie, którym zainteresowanych jest wiele instytucji, podmiotów i jednostek.

Wobec różnorodności dyskursów podejmujących i zawłaszczających temat macierzyństwa, coraz bardziej widoczna i ważna staje się potrzeba przywrócenia sprawczości w macierzyństwie właśnie kobietom. Coraz częściej bowiem w roli ekspertów podejmujących temat macierzyństwa pojawiają się nie tylko doświadczone mamy i babcie, lecz także: media głównego nurtu, wyspecjalizowane gazety, programy telewizyjne, fora internetowe, młode celebrytki, politycy, hierarchowie kościoła (Hryciuk i Korolczuk, 2012, s. 7). Przywrócenie głosu kobietom bliskie jest upowszechnianiu idei matriarchatu, który jako formacja społeczna oznacza nie „rządy matek”, lecz „na początku matka” (od greckiego arche, początek) (Ciechomska 1996, s. 11). Chodzi tu – po pierwsze – o wyróżnienie macierzyństwa jako jednej z najważniejszych i zarazem powszechnej praktyki dla większości kultur i społeczeństw.



Matriarchat - „na początku matka”

Po drugie, zwrócenie uwagi na to, że jest to doświadczenie przynależne kobietom, mimo że jako praktyka kształtowane jest przez różne podmioty, instytucje, będąc jednocześnie zależnym od czynników o charakterze historycznym, społeczno-kulturowym i ekonomicznym. Po trzecie zrozumienie, iż „matka” jest zaledwie jedną z całej gamy ról pełnionych przez kobiety i im przypisywanych. Niemniej, zdarza się, iż pełnienie roli matki wymaga sprawowania skojarzonych z nią innych ról i funkcji (zob. Pryszmont, 2020).

Zmiany w życiu kobiety, która staje się matką, wpisują się w wiele sfer jej życia począwszy od biologicznej, społecznej, a także psychicznej.

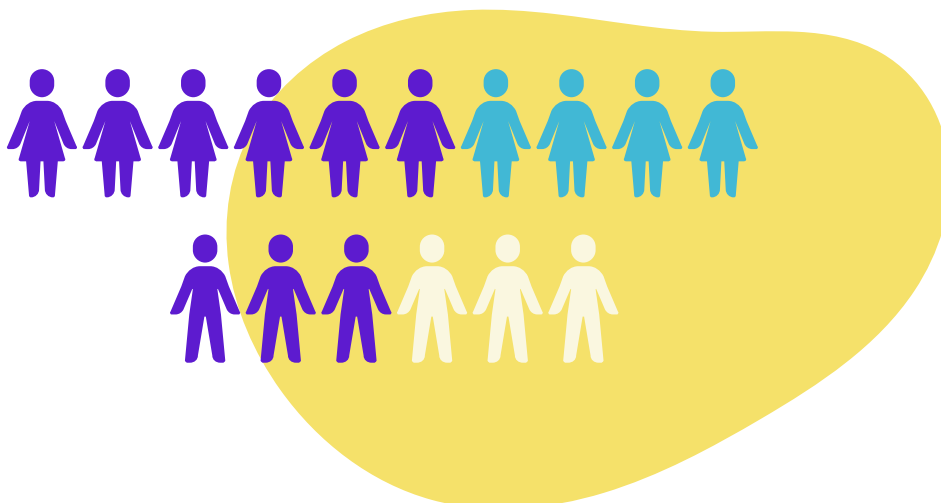
Biologiczny aspekt macierzyństwa dotyczy przede wszystkim kobiety, ale także jej poczętego dziecka. Zdaniem Aleksandry Maciarz wynika to z faktu, iż dziecko zostaje poczęte w organizmie matki, a następnie rozwija się w nim podczas trwania ciąży. Organizm poczętego dziecka połączony jest krwiobiegiem z jej organizmem, stanowiąc jedność biologiczną. Przejawia się on w formie dwóch instynktów – seksualnego i rodzicielskiego (macierzyńskiego), dzięki którym trwa gatunek ludzki (Maciarz, 2004, s. 10–12). Biologiczne aspekty macierzyństwa wynikają zatem z dawania życia dziecku i związane są z okresem porodu oraz połogu (Kamyk-Wawryszuk, 2016, s. 16).

Aby zwrócić uwagę na kolejną sferę życia matki i jednocześnie czynnik kształtujący macierzyństwo, warto zadać sobie następujące pytania: czy wszystkie kobiety rodzą się z instynktem macierzyńskim, wyrażającym się w ich potrzebie do prokreacji i opieki nad narodzonym dzieckiem? Czy istnieją uniwersalne cechy charakteryzujące każdą matkę? Pozytywna odpowiedź na te pytania przywoływałaby podobne lub choćby zbliżone wzory matek żyjących na świecie, mimo różnicowań historycznych, geograficznych, kulturowych, społecznych i religijnych itp. Jednak, zarówno to, w jaki sposób macierzyństwo się rozpoczyna, oraz w jaki sposób jest organizowane i wykonywane, determinowane jest przez kontekst historyczny, polityczny, a także przez sprawczość mężczyzn i kobiet (Hryciuk i Korolczuk, 2012, s. 9).

Wspomniane warunki społeczno-kulturowe oraz polityczne, w jakich żyją kobiety, które stają się matkami, kształtują ich doświadczenia m.in. poprzez upowszechnianie określonych praktyk macierzyńskich.

Dostrzeżenie zjawisk i wzorów kulturowych posiada szczególne znaczenie w opisie społecznego kontekstu macierzyństwa, związanego z tworzeniem roli matki. Zdaniem Aleksandry Maciarz rola ta w sposób szczególny dotyczy dziecka i posiada charakter formalny, który wynika z określonej rangi, przywilejów, obowiązków, kontroli, oceny i interwencji, jaka podlega panującym normom w danym społeczeństwie.

W związku z tym funkcjonowanie kobiet w macierzyńskiej roli, zgodnej z przyjętymi normami, zwykle spotyka się ze społecznym aplauzem oraz wzmacnia pozycję kobiety w rodzinie i społeczności lokalnej (Maciarz 2004, s. 15–16). Jednak tym samym intensyfikuje możliwości sprawowania kontroli społecznej nad matkami (zob. Pryszmont, 2020).



Z kolei psychologiczny aspekt rozwoju matki polega na postrzeganiu jej macierzyństwa z perspektywy jej indywidualnego doświadczenia życiowego. Bogna Bartosz przedstawia uzasadnienie dla dowartościowania ciąży jako jednego z najbardziej emocjonalnych okresów macierzyństwa. Zwraca uwagę, iż nawet normalnie przebiegająca i planowana ciąża jest sytuacją trudną, stresową i wymagającą od kobiety umiejętności radzenia sobie z nowymi emocjami o dużej intensywności, np. lęk o przebieg ciąży, lęk o zdrowie dziecka, lęk przed porodem. Stąd kobieta może reagować nieuzasadnionym smutkiem, płaczliwością, rozdrażnieniem, niepokojem i stanami depresyjnymi. Stan niepokoju i lęku szczególnie nasila się przed porodem (Bartosz, 2002, s. 50-56). Zmiany psychiczne u ciężarnej, zdaniem Emilii Lichtenberg-Kokoszki, zachowują charakterystyczny podział na trzy okresy – trymestry. Długość ich trwania jest indywidualna i zależy od wielu czynników, np.: planowania poczęcia, związku uczuciowego z partnerem, wykonywanej pracy i hierarchii wartości. Pierwsze tygodnie po poczęciu dziecka psychologowie określają jako okres kryzysu psychicznego (Lichtenberg-Kokoszka, 2008, s. 46). Wynika on z faktu doświadczania przez współczesną kobietę konfliktu ról związanego z chęcią pogodzenia obowiązków domowych, małżeńskich, wychowawczych, zawodowych oraz społecznych z nową sytuacją kobiety. Nasilają się zmiany natury fizycznej i psychicznej, które dodatkowo mogą być potęgowane złymi przeżyciami z poprzedniej ciąży i porodu. Zmiany neurohormonalne, odbierane przez mózgowy ośrodek emocji, stanowią fizjologiczną podstawę przeżywania silnych uczuć przechodzących od skrajnie radosnych do głęboko lękowych i depresyjnych (Kornas-Biela, 2004, s. 44).

Macierzyństwo to bez wątpienia jedno z najbardziej złożonych doświadczeń kobiet. Warto jednak przyglądać się mu z indywidualnego punktu widzenia tj. biorąc pod uwagę historię życia matki. Macierzyństwo jest fenomenem i zjawiskiem, które ze względu na podmiotowy charakter trudno zdefiniować. Przy czym jego opis jest możliwy tylko z perspektywy indywidualnych doświadczeń kobiety. Składają się na nie subiektywne przeżycia obejmujące płaszczyznę psychologiczną, społeczno-kulturową i biologiczną. Jedną z ról, jaką zdobywa i której uczy się kobieta w tym doświadczeniu, jest rola matki. Niemniej równocześnie nabywa nowe role i tożsamości, np. kobiety, partnerki, córki, przyjaciółki, pracownicy itp. Co więcej, macierzyństwo jest doświadczeniem na tyle złożonym, biorąc pod uwagę czas, okoliczności i wydarzenia, iż trudno określić jego granice. Rozpoczyna się bowiem w okresie wczesnego dzieciństwa, kiedy dziewczynka socjalizuje wiele ról społecznych, w tym rolę matki, składających się na kobiecą tożsamość. Planowanie dziecka, następnie ciążę, można uznać za inicjację macierzyństwa, jednak pod względem fizycznym kobieta staje się matką z chwilą urodzenia dziecka i co więcej, wypełnianiu tej roli w określony sposób, zgodny ze społeczno-kulturowym wzorem i skryptem. Wreszcie, na doświadczenie to składa się wiele sytuacji i wydarzeń życiowych, z którymi musi się zmierzyć kobieta w roli matki. To właśnie te okoliczności macierzyństwa różnicują stawanie się matką. Matką stajemy się bowiem w różnych kontekstach, współtworzonych przez wzajemnie oddziałujące na siebie i krzyżujące się płaszczyzny – psychologiczną, społeczno-kulturową i biologiczną (zob. Pryszmont, 2020).

W projekcie przyjąłam, że na ten właśnie proces ciągłego stawanie się matką na wspomnianych płaszczyznach może wpływać sytuacja uchodźcza. Głównymi celami projektu było więc poznanie historii życia matek uchodźczyń, poznanie, w jaki sposób obecnie doświadczają zarówno uchodźstwa w kontekście bycia matką, jak i macierzyństwa w sytuacji uchodźczej. Ponadto chciałyśmy przeprowadzić jakościową analizę potrzeb wśród naszych badanych i na tej podstawie opracować program wspierania matek uchodźczyń.

Projekt składał się z trzech etapów. W czasie pierwszego przeprowadzona została kwerenda oraz prowadziłyśmy wywiady. W trakcie zbierania materiału rozpoczęłyśmy też proces analizy tej części, która dotyczyła badania potrzeb. Pierwsze wnioski podsunęły nam pomysł, aby wywiady jakościowe przeprowadzić także wśród osób pracujących z uchodźczyniami. Materiał z wywiadów z obiema grupami umożliwił połączenie tematu macierzyństwa z realnymi potrzebami. Etap drugi to głównie praca nad scenariuszami, pomysłami na wsparcie i przeprowadzenie warsztatów. Jeden ze scenariuszy został zrealizowany, a warsztaty zostały przeprowadzone dzięki uprzejmości i wsparciu Fundacji Feminoteka, za pomoc której serdecznie dziękujemy. Prace podczas trzeciego etapu skoncentrowane są na tworzeniu niniejszego e-booka oraz dalszej analizie materiału z wywiadów jakościowych i przygotowania publikacji.

O potrzebach...

Jednym z zamierzeń projektu *Macierzyństwo na uchodźstwie...* było przeprowadzenie analizy potrzeb wśród badanych[2]. Założyłyśmy, że poznanie potrzeb, a także ich przyczyn może być znaczącą podpowiedzią dla innych podmiotów, które chcą prowadzić działania z obszaru wsparcia społecznego. Oczywiście, wnioski z badania o charakterze jakościowym nie mogą być zastosowane do całej grupy uchodźczyń przebywających na terenie Polski, jednak na pewno stanowią cenną wskazówkę dla NGO, działaczy czy władz lokalnych i mogą stać się podstawą do dalszych eksploracji naukowych.

Badanie potrzeb prowadzone było równocześnie z wywiadem jakościowym. Narzędzie opracowała dr hab. Martyna Pryszmont, wykorzystując teorię E.R.G. Claytona P. Alderfera (1996). W świetle tej teorii potrzeby podzielić można na te z obszaru **egzystencji** (E – *existence*), **związku/integracji** (R – *relatedness*) i **wzrostu/rozwoju** (G – *growth*). W każdym obszarze stworzone zostało jedno pytanie główne oraz – na wypadek, gdyby badane miały jakiś problem z udzieleniem na nie odpowiedzi, pytania dodatkowe.



E – existence



R – relatedness



G – growth

W obszarze **egzystencji** badane zostały zapytane o to, jakiego wsparcia potrzebowałyby w zakresie materialnym, tj. poprawy komfortu życia. To właśnie na kwestiach związanych z egzystencją najczęściej skupiały się badane. Głównie koncentrowały się na kwestii mieszkaniowej i zawodowej (lepsza praca i wynagrodzenie). Większość badanych, z którymi prowadziłyśmy nasze wywiady, była w naszym kraju sama, niektóre nie miały nawet znajomych w tym samym mieście, w którym obecnie przebywały. Niektóre matki nie miały też pomocy od mężów czy rodziny z Ukrainy, a wręcz to one czuły, że muszą pomagać bliskim. Lepsza praca, a co za tym idzie wynagrodzenie, nie tylko zapewniałoby bezpieczeństwo dzieciom, ale też ułatwiłoby życie rodzinie, która pozostała w Ukrainie. Szczególnie dużo o potrzebach egzystencji mówiły te badane, których obecna sytuacja życiowa była znacząco różna od tej, którą miały mieszkając w Ukrainie:

Ja pewnie bym chciała lepsze warunki domowe. W domu to my cztery pokoje mieliśmy. Całe piętro domu, na dole rodzice. A tutaj? Jeden pokój w mieszkaniu z koleżankami i ich dziećmi. Niby jest rażniej, ale bardzo niewygodnie.

(Badana_1)

Pracę lepszą bym chciała. U siebie człowiek pracował w takim urzędzie miejskim. A tutaj? Szkoda gadać. Na początku to ważne było, bo pieniądze dodatkowe, a oszczędności zaczęły się kończyć. Ale teraz to już ciężko cały czas w tej kuchni. (Badana_9)

Badane wspominały też, w kontekście egzystencji, o problemach związanych z polską służbą zdrowia. Temat ten pojawiał się wielokrotnie, mimo że na początku miały ułatwioną ścieżkę dostępu do lekarzy. Ogromnym zaskoczeniem był dla niektórych czas oczekiwania na wizytę do specjalisty czy niemożność otrzymania niektórych leków.

Pojawiały się też inne potrzeby, m.in.:

- opieka nad dziećmi (w czasie pracy; w sytuacji, gdy trzeba coś załatwić w urzędzie),
- pomoc rzeczowa – głównie zimowe, niezniszczone ubrania dla dzieci.

Warto jednak nadmienić, że część badanych stwierdza, że ich potrzeby w tym obszarze zostały już zaspokojone. Swoją sytuację traktują jako tymczasową (liczą na szybki koniec wojny) i jeśli mają w miarę wygodne miejsce do życia i stały dochód, twierdzą, że na razie więcej nie potrzebują. Podkreślają też znaczenie bardzo dużej w ich oczach pomocy Polaków (rzeczowej, mieszkaniowej, finansowej).

W obszarze **związku** pytałyśmy badane, jakiego wsparcia potrzebowałyby od społeczności, w której funkcjonują, np. z obszaru integracji ze społecznością, uznania własnej odrębności kulturowej czy np. udziału w ważnych wydarzeniach. W tym obszarze badane wskazywały głównie na potrzebę integrowania się, spotkania ze swoimi krajanami. Badane odczuwają brak przyjaciół, znajomych, dalszej rodziny i właśnie potrzeba związana ze spotkaniem wspomnianych bądź nawiązaniem nowych relacji wśród ludności ukraińskiej była tą, o której często wspominały.

Ja tylko bym chciała mieć więcej czasu i możliwości, żeby się spotykać ze swoimi. Chodzi o Ukraińców. Ale nie rodzinę. Po prostu dobrze by było czasem kogoś poznać, móc się spotkać jakoś w grupie. (Badana_6)

No brakuje mi jakichś takich grupowych spotkań z moimi. Niby czasem się trochę w szkole widzujemy. Na placu zabaw. Ale czasu nie ma, a człowiek by sobie usiadł. Pogadał. Ale to też raczej z nami. (Badana_11)

Ponownie też wraca odczucie „tymczasowości” pobytu w naszym kraju. Pojawiały się bowiem wypowiedzi, które świadczą o bardzo dużej potrzebie czy chęci powrotu do domu. Wpływa to więc na potrzebę integrowania się czy nawet spotkania się z Polakami.

Integrować się nie potrzebuję, bo ja chcę jak najszybciej do domu. (Badana_27)

Ja dobrze znam polski, to my się z Polakami dogadujemy dobrze. Nic złego nie słyszymy. No, ale integrować się jakoś mocno... To po co? Czasu nie mamy, mam nadzieję, że zaraz do domu wrócimy. Do siebie. (Badana_15)

Zazwyczaj badane spotykały się z miłym przyjęciem ze strony Polaków, choć można zauważyć, że niektóre słyszały różne negatywne wypowiedzi i chciałyby, aby wśród Polaków było więcej zrozumienia dla ich sytuacji.

Czasem chciałabym, żeby niektórzy nas bardziej szanowali. Polacy. Często słyszę, że Ukraińcy to, Ukraińcy tamto. Że za darmo dostajemy, że bogaczami jesteśmy. A u nas tak, jak i u Was. I bogaci, i biedni. A tych drugich znacznie więcej. No ja sama bym tu nie przyjechała i ręki nie wyciągała po pomoc. Ale musiałam, więc to jest mi czasem przykro. (Badana_5)

Podsumowując potrzeby dotyczące związku, badane stosunkowo rzadko o nich wspominają. To, co przejawia się w wypowiedziach, to głównie doraźna potrzeba radzenia sobie z samotnością i możliwość spotykania się innymi Ukraińcami na stopie towarzyskiej.

Trzecim obszarem, który nas interesował, był ten związany z potrzebami wzrostu. Pytałyśmy więc o to, jakiego rodzaju wsparcia badane potrzebują w swoim życiu osobistym, które związane byłoby z możliwością uczenia się, rozwoju, dostępu do instytucji edukacyjnych, kultury czy specjalistów (np. prawników, doradców itd.).

Bardzo często, mówiąc o tych potrzebach nawiązywały do swoich dzieci i to z nimi głównie związane były ich marzenia czy plany. Chciałyby dla nich dostępu do dobrych szkół, możliwości doksztalcania się, korepetycji czy możliwości częstszego odwiedzania różnego rodzaju instytucji kultury. Mówiąc o swoich marzeniach czy planach, często też nawiązywały do swoich dzieci, ale raczej do ich ogólnego dobrostanu, bezpieczeństwa, szczęścia czy zdrowia.

W obszarze **rozwoju** często przywoływane były potrzeby związane z uczeniem się języka polskiego czy doksztalcania się zawodowego. Pojawiały się też potrzeby związane z uznaniem ukraińskich dyplomów i certyfikatów, tak aby badane mogły zdobyć zatrudnienie zgodnie z uprzednim doświadczeniem czy wykształceniem:

No i trochę kursów. Takich dla mnie. Ja u siebie to byłam, pracowałam w przedszkolu. I tu też bym chciała, ale jako od grupy dzieci, a nie od sprzątnia. Więc przepisania dyplomu bym chciała i trochę kursów. (Badana_8)

No ja to kończyła studia pedagogiczne... Ale u nas inna specjalizacja. U nas taki, taka specjalizacja z pedagogiki, którą u was nie ma i nie chcą mi uznać na tą waszą, taką jakąś wczesnoszkolną i przedszkolną. Czy jakoś tak... To znaczy u was nie chcą tej mojej uznać, że musiałabym robić, nie wiem. Tam w szkole prywatnej to powiedzieli, że różnice programowe. Na uniwersytecie to w ogóle, że pięć lat bym musiała studiować. Tam może coś by przepisali, ale... Więc ja to, to nie wiem. No żeby, no, mam dokument, pracowałam. Mam doświadczenia. No teraz to ja tylko jako pomoc w przedszkolu mogę być, a ja przecież tyle pracowała i studia mam, i tak dalej. No więc trochę to jest denerwujące...? (Badana_23)

Niektóre badane wspominały też chęć uczestnictwa w aktywnościach hobbystycznych, ale tutaj same od razu zaznaczają, że nie byłyby w stanie na razie zaspokoić tej potrzeby z uwagi na brak czasu czy konieczność opieki nad dzieckiem. Najczęściej jednak badane wspominały o wsparciu z obszaru psychologicznego:

Jakieś psychologii, psychologii tak, żeby łatwiej było. Nie wiem, czy bym tak spotkanie z psychologiem chciała, bo czasu chyba na to nie mam. Nawet jakby to za darmo było, to nie wiem, nie wiem, czy mam siłę sama tak opowiadać. A w grupie jakieś, takie no takie, żeby pogadać, że ciężko i może jakieś rozwiązanie znaleźć, żeby się tak nie denerwować tym wszystkim, to chyba takie. (Badana_19)

No pewnie, żeby tyle nerwów nie mieć, ale to znów wojna, więc jak ich nie, nie mieć? Może po prostu, żeby sobie jakoś lepiej radzić z tymi nerwami? Żeby coś tak pozwalało sobie radzić z tym, co czytam, co słyszę od bliskich. Żeby mi się wciąż smutno nie było, bo tak strasznie to meczące. (Badana_15)

Interesującym jest też fakt, że co prawda rzadko, ale pojawiały się kwestie związane z macierzyństwem i merytorycznym wsparciem w tym obszarze:

Chciałabym, żeby mi ktoś powiedział, jak ja mam teraz z dziećmi rozmawiać. Na początku to nam radzili w szkole. No i jak mieszkaliśmy w hotelu, to przychodziła pani psycholog. Ale myśmy wtedy mówiły, to to tylko chwilę. A teraz? Mój Boże, to już prawie rok przecież. I co ja mam już im mówić. Z jednej strony to ja myślałam, że oni się przyzwyczają, bo nie będą się czuć obco. Znają polski, bo babka Polka i w domu dużo się też po polsku mówiło. Do teściowej też często przyjeżdżaliśmy, jak ona jeszcze w Polsce była w pracy. No, ale dzieci przyzwyczajone i co z tego? One tęsknią, a ja już nie wiem. Czasem już mnie to tak te ich pytania denerwują, że krzyczę i mam ochotę się gdzieś zamknąć i ich nie słyszeć. Ale one się boją i ja się boję. No to może ktoś by w tym pomógł. Jak być dobrą matką teraz, ciągle w nerwach i jak im różne rzeczy tłumaczyć. (Badana_29)

(...) A tu przyjechała z dwuletnim dzieckiem i drugim w brzuchu. Już tutaj rodziłam. W domu to ja miałam ciotki dwie, mamy już nie. Ale ciotki. To one na początku podpowiadały, co zrobić z dzieckiem i takie tam. One zostały w domu, bo nie chciały mężów zostawiać. Mi mąż kazał dzieci ratować, bo nie wiedzieliśmy, jak to będzie. (...) Czasem się do ciotek nie mogę dodzwonić, a z tymi małymi dziećmi to wiecznie coś. No i po prostu trudno być matką. No wiem, że do tego kursów nie robią, no i się śmiejemy z Alą, że dzieci to są bez instrukcji. Ale może coś dla takich młodych matek, które tu same, można by było coś zrobić? (Badana_31)

Nasz projekt, jak już wcześniej wspominałyśmy, obejmował też przeprowadzenie warsztatów. Oprócz ewaluacji tego warsztatu postawiłyśmy przeprowadzić wywiad fokusowy dotyczący różnych aspektów życia w Polsce. Jedno z pytań sformułowaliśmy następująco:

Co na ten moment jest Wam – kobietom, matkom, mieszkankom tego kraju – potrzebne? (od rządu, członków społeczeństwa, organizacji pozarządowych...)

Podczas tego wywiadu ponownie pojawiły się kwestie związane ze zdrowiem i słabym dostępem do służby zdrowia, ale też problemy z załatwianiem spraw urzędowych czy z aplikacją mObywatel. Interesującym jest fakt, że dużo rzadziej pojawiały się kwestie związane z egzystencją (właściwie poruszona była tylko kwestia dotycząca dostępności mieszkań poza fundacją). Może wynikać to jednak z faktu, że badane mieszkały lub były pod opieką fundacji, która bardzo pręźnie i kompleksowo je wspiera.

Ucieszyło nas też, że pojawiało się sporo pomysłów na podobne do przeprowadzonych warsztaty. Uczestniczki mówiły o warsztatach rodzicielskich, na których mogły być poruszane takie tematy jak:

- Jak radzić sobie z dziećmi na danym etapie rozwoju?
- Jak rozmawiać z nimi o wojnie i sytuacji rodzinnej, tak, aby nie powodować większych problemów?
- Jak być silniejszą psychicznie na co dzień?

Uczestniczki warsztatu nie tylko poddawały pomysły, ale też opowiadały swoje własne historie, którymi obrazowały własne ich problemy oraz brak wiedzy bądź umiejętności, aby sobie z nimi poradzić. Dużym wyzwaniem okazuje się np. rozwiązywanie trudnych sytuacji rodzicielskich bez użycia przemocy (klapsów).

Jak wspomniałam, ucieszył nas fakt, że uczestniczki mówiły o tych kwestiach, gdyż potwierdza to nasz tok myślenia. W momencie zaspokożenia najbardziej newralgicznych potrzeb pojawiają się inne, także te związane z rodzicielstwem i odpornością psychiczną. I to właśnie w tych obszarach matki-uchodźczynie już, bądź za chwilę, będą potrzebowały czy oczekiwały wsparcia.

Nie ulega wątpliwości, że potrzeby egzystencji są tymi, które obecnie są najważniejsze dla badanych. Zapewnienie stabilności ekonomicznej, dostępu do lekarza (głównie dla dzieci) czy stała praca są konieczne, aby kobiety mogły mówić o względnym poczuciu bezpieczeństwa. Pojawiają się też potrzeby społeczne, gdyż badane – wyrwane ze swojego środowiska i często samodzielnie borykające się z codziennością – czują się osamotnione w swoich zmaganiach. Potrzeby, które jeszcze nie są tak rozbudowane, to te związane z rozwojem.

Może wydaje się zaskakujące, że zaproponowane przez nas działania wpisują się właśnie w te dwa obszary: społeczny i rozwoju.

Naszym celem było jednak zdiagnozowanie i przygotowanie takich działań, które mogą być wykorzystane i prowadzone także przez te podmioty, które nie posiadają dużych zasobów finansowych. Ponadto warto już teraz, z wyprzedzeniem, opracowywać takie działania, które za chwilę mogą stać się potrzebne.



O działaniach...

Lektura poprzedniej części publikacji, w której syntetycznie przedstawiłyśmy wnioski płynące z badania potrzeb, pokazuje, że tematów działań edukacyjnych i rozwojowych, które można zaproponować matkom-uchodźczynom jest bardzo dużo. My skoncentrowałyśmy się na tych, które są związane bezpośrednio z tematem macierzyństwa.

Proponujemy więc trzy działania, gdzie macierzyństwo może być punktem centralnym, głównym tematem (szczególnie projekt Macierzyństwo to sztuka...) lub takie, w którym ten temat i doświadczenia z nim związane stają się punktem wyjścia do pracy nad innymi kwestiami (Komunikacja to też sztuka). Aktywności, które zaproponowałyśmy mogą umożliwić powstanie miejsca spotkań i wsparcia nie tylko ze specjalistami, ale też z innymi uchodźczyniami. Chcemy, aby takie spotkania stały się miejscem wymiany – doświadczeń i refleksji – między matkami.

W tej części zaproponowałyśmy trzy działania. Pierwsze, Portrety matek..., jest krótkim, ośmiogodzinnym warsztatem, który można przeprowadzić w jeden dzień, choć optymalnie byłoby rozdzielić je na dwa spotkania. Następne proponowane przez nas działania mogą trwać nawet kilka miesięcy. Pomysły na aktywności, które zaproponowałyśmy są tylko pewnego rodzaju inspiracją. Warto je modyfikować, dopasowywać do grupy, czasu i innych zasobów... Co jednak pozostaje niezmiennie, to fakt, że są to przedsięwzięcia, których celem jest budowanie więzi społecznych, Ponadto, szczególnie w przypadku dwóch pierwszych, znamienne jest wykorzystanie szeroko rozumianej sztuki, która jest mostem łączącym to co werbalne z wyobraźnią i obrazem. Jest medium, które pomaga wyrazić to, co trudno czasem ująć w słowa.

I. SCENARIUSZ WARSZTATÓW PT. „PORTRETY MATEK”

Portret oznacza odzwierciedlenie danej osoby w chwili, w której jest malowana, opisywana. Ważne jest odzwierciedlenie wszystkich cech danej osoby, zarówno jej cech zewnętrznych, jak i wewnętrznych. Może on dotyczyć jednostek koncentrując się na ich indywidualnych cechach lub portretować przymioty i wartości wybranej grupy – w przypadku niniejszego projektu warsztatów – ukraińskich matek-uchodźczyń.

Warsztaty adresowane są do tychże matek – ukraińskich uchodźczyń wojennych, które poszukują w Polsce schronienia i miejsca do życia wraz ze swoimi rodzinami. Adresatkami warsztatów są kobiety, które są matkami. Ta ważna rola, której uczyły się na Ukrainie, a która po zmianie miejsca może ulec kulturowym wpływom i przemianom. Pytaniami, które wyznaczają najważniejsze kierunki warsztatów są: jakie jakości, przymioty, cechy składają się na portret ukraińskiej matki? Czy i w jaki sposób portret ten uległ przeobrażeniom podczas pobytu w Polsce?

Warsztaty mają umożliwić uczestniczkom refleksję nad doświadczeniami macierzyńskimi, własnymi i innych, będących w podobnej sytuacji życiowej. Powrót do przeżyć z przeszłości daje możliwość uczenia się z biografii – własnej i innych kobiet. Opowiadanie o własnych przeżyciach daje szansę przyglądania się doświadczeniom z nowej perspektywy. Widoczne są także zmiany, jakie dokonały się w czasie i które zaszły za sprawą uczestniczek warsztatów.

Cele:

1. Poznawcze:

- poznanie doświadczeń ukraińskich matek w Polsce,
- przybliżenie cech i jakości, które składają się na portret ukraińskich matek.

2. Społeczne:

- komunikowanie i osvajanie doświadczeń macierzyńskich przez kobiety – uczestniczki warsztatów,
- docenienie kobiet pełniących rolę matki w kontekście funkcjonowania w nowej rzeczywistości kulturowej i społecznej,
- zintegrowanie kobiet w społeczność matek – uchodźczyń ukraińskich.

3. Praktyczne:

- rozwijanie i pogłębianie refleksyjności – kompetencji niezbędnej do uczenia się dorosłych z własnych doświadczeń,
- inicjowanie uczenia się kobiet z biografii – własnej i innych uczestniczek warsztatów.

Rozwijane umiejętności i kompetencji:

- współdziałanie w grupie,
- działania twórcze i kreatywne,
- prezentowanie swoich umiejętności,
- refleksyjność i uczenie się z własnej biografii.

Metody i formy pracy:

- twórcze i eksponujące,
- opowiadaniowe (storytelling),
- działania z obrazem,
- indywidualne i grupowe.

Adresatki warsztatów:

- kobiety, uchodźczynie wojenne będące matkami w dowolnym wieku.

Liczba uczestniczek:

- od 5 do 13 osób (na jedną grupę warsztatową).

Bloki tematyczne, cykle spotkań (każde spotkanie ok. 4 godziny):

DZIEŃ 1

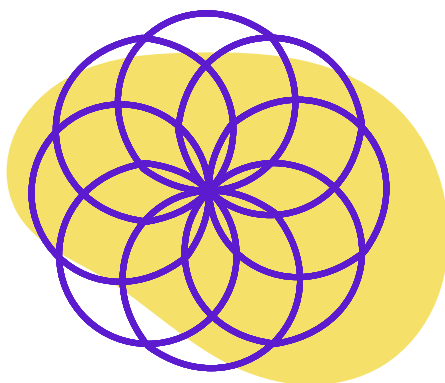
BLOK 1: Ćwiczenia otwierające i zachęcające do rozmowy

- 1.Ćwiczenie „Poznaj mnie”
- 2.Ćwiczenie „Macierzyństwo to sztuka...”
- 3.Ćwiczenie „Moja matczyna mandala”

DZIEŃ 2

BLOK 2: Ćwiczenia kreatywne rozwijające wyobraźnię

- 1.Ćwiczenie „Żywe obrazy”
- 2.Ćwiczenie „Refotografie”
- 3.Ćwiczenie „Kartka z przyszłości”



DZIEŃ 1 / BLOK 1

CWICZENIA OTWIERAJĄCE I ZACHĘCAJĄCE DO ROZMOWY

Cwiczenie 1. „Poznaj mnie”

Cele:

- zapoznanie się z uczestnikami warsztatów,
- stworzenie warunków do dobrej współpracy z uczestniczkami warsztatów,
- zachęcenie do dzielenia się swoimi doświadczeniami macierzyńskimi.

Uczestniczka warsztatów:

- zostaje zachęcona do zaangażowania się w warsztaty,
- otrzymuje bezpieczną przestrzeń do otwarcia się w grupie kobiet,
- uczy się komunikować.

Metody i formy pracy:

- storytelling,
- indywidualna.

Niezbędne materiały:

- papier toaletowy.

Czas:

- 20 min.

Możesz zaproponować jakiegokolwiek ćwiczenie, którego celem jest wstępne poznanie się uczestników.

W naszym przypadku sprawdzały się te najprostsze i tej nienarażające uczestniczki na dużą ekspozycję społeczną (i jak w tym przypadku, pozwalające samej uczestniczce na określenie, jak bardzo na ten moment chce się otworzyć).

Przebieg:

W ćwiczeniu tym wykorzystujemy papier toaletowy, z którego każda uczestniczka bierze (urywa sobie) dowolną ilość listków, a następnie opowiada o sobie – wypowiada tyle zdań, ile urwanych listków z papieru. Prowadząca zachęca uczestniczki do wzięcia jak największej ilości listków papieru, a następnie przedstawienia siebie.

Ćwiczenie to jest dostępne, a ze względu na użyty rekwizyt, tj. papier toaletowy, wywołuje uśmiech, dzięki czemu uczestniczki ćwiczenia poczują się swobodniej.

Ćwiczenie 2. „Macierzyństwo to trudna sztuka?”

Cele:

- zapoznanie uczestniczek z doświadczeniami macierzyńskimi kobiet w Polsce,
- zachęcanie do dzielenia się własnymi doświadczeniami macierzyńskimi,
- osvajanie uczestniczek z różnorodnością doświadczeń macierzyńskich kobiet.

Można skorzystać z różnych raportów, przywołać najbardziej znane seriale (możliwe, że uczestniczki szkolenia już niektóre znają, można przywołać własne doświadczenia lub poprosić o refleksje z obserwacji, której dokonują same uczestniczki odwiedzając szkołę, przedszkole, czy placu zabaw itp.

Uczestniczka warsztatów:

- otrzymuje przestrzeń do dzielenia się własnymi doświadczeniami macierzyńskimi,
- bierze udział w dyskusji na temat macierzyństwa,
- zyskuje możliwość porównania własnych doświadczeń macierzyńskich z przeżyciami innych kobiet, ukraińskich i polskich.

Metody i formy pracy:

- dyskusja grupowa,
- indywidualna, grupowa.

Niezbędne materiały:

- przygotowane materiały z badań w formie ulotek, plakatów, albumów ilustrujących doświadczenia macierzyńskie kobiet (tutaj z boku można dołączyć jakieś miniatury zdjęć np. matka uśmiechająca się do dziecka, dwie kobiety z wózkami, kobieta z rozczochranymi włosami i szalem w oczach itp.).

Czas:

- 40 min.



Przebieg:

Prowadząca prezentuje materiały z badań na temat macierzyństwa. Są to: prezentacja oraz wydrukowane materiały wizualne (plakaty, albumy). Podczas prezentacji i udostępniania materiałów uczestniczki zapraszane są do dzielenia się swoimi spostrzeżeniami i wrażeniami dotyczącymi prezentowanych materiałów. Zachęcane są także do wskazania podobieństw i różnic własnych doświadczeń macierzyńskich z tymi zaprezentowanymi. Podsumowaniem ćwiczenia będzie lista znaczeń nadanych doświadczeniu macierzyństwa poprzez dopowiedzenie zdania: „macierzyństwo to sztuka...” (np. macierzyństwo to sztuka cierpliwości, macierzyństwo to sztuka przetrwania itd.).

Ćwiczenie 3. „Moja matczyna mandala”

Cele:

- pobudzenie refleksji na temat kobiet i matek znaczących i ich roli w życiu uczestniczek warsztatów,
- zaproszenie do dzielenia się własnymi doświadczeniami macierzyńskimi,
- zachęcenie do wyciszenia się i uspokojenia emocji i myśli.

Uczestniczka warsztatów:

- zyskuje kreatywną przestrzeń do dzielenia się doświadczeniem macierzyńskim,
- pogłębia swoją refleksję na temat osób znaczących w jej życiu i tym samym zyskuje szansę na uczenie się z ich i własnej biografii,
- poznaje ćwiczenie, które relaksuje i sprzyja odstresowaniu.

Metody i formy:

- twórcza, eksponująca,
- indywidualna.

Niezbędne materiały:

- przygotowane kartki ze wzorem mandali.

Czas:

- 40 minut.

Przebieg:

Ćwiczenie polega na uzupełnianiu i kolorowaniu przygotowanej mandali.

Na płatkach mandali znajdować się będzie miejsce na wypisanie imion kobiet i matek, które były znaczące dla uczestniczek warsztatu, tj. miały pozytywny wpływ, były wzorem, inspirowały je. Pośrodku mandali będzie miejsce na wypisanie tych jakości w byciu matką, które mogą być wartościowe dla innych kobiet.

Mandala symbolizuje harmonię między człowiekiem a światem zewnętrznym. W tym ćwiczeniu daje ona możliwość poszukiwania odpowiedzi na pytania: czego nauczyłam się od innych matek? Co w moim macierzyństwie może inspirować inne matki?

W Internecie można znaleźć dużo tego typu materiałów do wykorzystania. Można też stworzyć własną pamiętając jednak, jaki jest cel tego ćwiczenia. Mandala powinna mieć więc duże okienka umożliwiacie bezproblemowe wypełnianie ich treścią.

W Internecie można znaleźć dużo tego typu materiałów do wykorzystania. Można też stworzyć własną, pamiętając jednak, jaki jest cel tego ćwiczenia. Mandala powinna mieć więc duże okienka umożliwiacie bezproblemowe wypełnianie ich treścią.

DZIEŃ 2 / BLOK 2

ĆWICZENIA KREATYWNE ROZWIJAJĄCE WYOBRAŹNIĘ

Ćwiczenie 4. „Żywe obrazy”

Cele:

- rozwijanie kreatywności i praca z wyobraźnią wizualną uczestniczek warsztatu,
- zachęcenie uczestniczek do autoportretowania samych siebie w roli matki poprzez sięganie do popularnych obrazów/dzieł sztuki,
- pobudzenie refleksji na temat własnych doświadczeń macierzyńskich.

Uczestniczka warsztatów:

- zyskuje szansę na rozwijanie refleksyjności i kreatywności,
- poznaje wybrane obrazy/dzieła sztuki,
- otrzymuje możliwość przygotowania autoportretu w roli matki.

Metody i formy pracy:

- twórcze i eksponujące,
- działania z obrazem,
- indywidualne i grupowe.

Niezbędne materiały:

- wybrane obrazy/dzieła sztuki nawiązujące do tematu portretowania matek i macierzyństwa,
- zebrane przedmioty występujące na wybranych obrazach/dziełach sztuki, które pozwolą odtworzyć jego klimat.

Czas:

- 60 min.

Przebieg:

Uczestniczki wybierają obraz poświęcony macierzyństwu z kolekcji przygotowanej przez prowadzącą (są to znane ze sztuki obrazy, plakaty i fotografie poświęcone matkom). Następnie starają się odtworzyć go odgrywając rolę. W tym celu upodobniają się do bohaterki obrazu, starają się odwzorować podobne gesty, pozycje i kontekst obrazu. Efekt końcowy działania zapisany zostaje przy pomocy zdjęcia – fotografii.

Ćwiczenie to pozwala uczestniczkom przygotować własny autoportret w roli matki. Możliwość zainspirowania się innymi obrazami może być pomocna w tej aktywności i pobudzać refleksję na temat własnych doświadczeń i przeżyć macierzyńskich.

Przygotuj wcześniej materiały. Nasze doświadczenia pokazują, że matki często mają trudność z przywołaniem tego typu obrazów. Zdarza się też, nawet jeśli sobie coś przypomną, to nie jest to obraz powszechnie znany.



Cwiczenie 5. „Refotografie”

Cele:

- refleksja nad własnym doświadczeniem życiowym, szczególnie w kontekście własnego macierzyństwa,
- przybliżanie miejsc, okresów życiowych, które są znaczące dla uczestniczek warsztatów,
- rozbudzanie wyobraźni i myślenia „obrazami”.

Uczestniczka warsztatów:

- otrzymuje przestrzeń do dzielenia się swoimi doświadczeniami,
- zyskuje możliwość powracania do wspomnień i nadawania im nowego znaczenia,
- rozwija refleksyjność i umiejętność autoprezentacji.

Metody i formy pracy:

- twórcze i eksponujące,
- działania z obrazem,
- storytelling,
- indywidualne.

Niezbędne materiały:

- jedna osobista fotografia z przeszłości, którą przynosi na zajęcia uczestniczka warsztatów.

Czas:

- 40 min.

Ćwiczenie to zaplanowane jest na drugi dzień, aby badane mogły na spokojnie przejrzeć zdjęcia, które mają. Najczęściej dysponują tylko tymi w wersji cyfrowej, warto więc przygotować też odpowiedni sprzęt (rzutnik, tablicę multimedialną, telewizor czy choćby laptopa) do wyświetlenia fotografii.

Przebieg:

Prowadząca wyjaśnia istotę refotografii (ujęcie klasyczne i nietradycyjne). Następnie prosi uczestniczki, aby pokazały wybraną przez siebie fotografię i przywołały wspomnienie z nią związane, dzieląc się tą refleksją z innymi. Ważne jest, aby uczestniczki, opowiadając o fotografii, zwróciły uwagę na upływający czas i zmiany jakie w nim zaszły.

Uczestniczki pracując z fotografią zyskują szansę powrotu do własnych doświadczeń, podzielenia się nimi z innymi, ale także nadania im nowego znaczenia w perspektywie czasu, który upłynął. Mogą pokazać ważne dla siebie miejsca, sytuacje, przeżycia, wizualizując je w postaci fotografii. Ćwiczenie te może wspierać tworzenie mentalnych i wizualnych „pamiętek” odnoszących się do ważnych wydarzeń życiowych.

Ćwiczenie 6. „Kartka z przyszłości”

Cele:

- rozbudzenie pozytywnego myślenia o przyszłości,
- kreowanie, a także wyznaczanie celów i marzeń na przyszłość,
- rozbudzanie kreatywności i wyobraźni wizualnej.

Uczestniczka warsztatów:

- zyskuje szansę zwerbalizowania własnych celów życiowych,
- otrzymuje motywację i wsparcie w pozytywnym myśleniu o własnej przyszłości,
- aktywizuje kreatywne i twórcze myślenie.

Metody i formy pracy:

- twórcze i eksponujące,
- indywidualna.

Niezbędne materiały:

- materiały przeznaczone do przygotowania kartki pocztowej.

Czas:

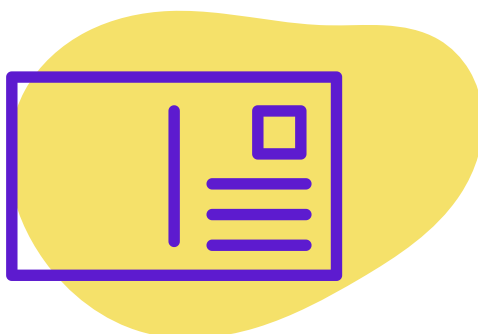
- 60 min.

Ćwiczenie można znacząco skrócić przygotowując wcześniej kilkanaście gotowych kartek.

Przebieg:

Uczestniczki przygotowują kartkę pocztową. Jedną stroną kartki jest obraz, który tworzą z przygotowanych materiałów, a drugą wypełnia tekst. Uczestniczki piszą kartkę do siebie z przyszłości, tzn. wyobrażają sobie swoje przyszłe życie i opowiadają o tym kim są, w jakim miejscu się znajdują i w jakiej sytuacji życiowej.

Ćwiczenie to daje możliwość zwizualizowania własnej przyszłości oraz zwerbalizowania marzeń i celów życiowych. Aktywność ta wspomaga pozytywne myślenie o przyszłości i optymizm życiowy.



II. „MACIERZYŃSTWO TO SZTUKA” – TWÓRCZE AKTYWNOŚCI W DZIAŁANIU

Inspiracja:

Macierzyństwo jest doświadczeniem wielozmysłowym, bowiem kobiety odczuwają je emocjonalnie, duchowo i fizycznie. Przez wzgląd na tę naturę, doświadczenie to wymyka się jakimkolwiek opisom. A jednak istnieje potrzeba nazwania i scharakteryzowania tych ważnych dla kobiet przeżyć, stanów i jakości. Dzięki temu kobiety mogą dzielić się tym, co piękne i trudne i jednocześnie poszukiwać wsparcia w swoich wyborów życiowych.

Z pomocą przychodzi sztuka – działania twórcze i kreatywne wyrażone w formie utworów, dzieł artystycznych. Istotną cechą sztuki jest jej estetyczny wymiar, który pozwala nie tylko rozumieć, ale (współ)odczuwać przekazywane obrazy i treści. Sztuka to most łączący to co werbalne z wyobraźnią i obrazem.

Poniższa propozycja aktywności z wykorzystaniem sztuki, to propozycja wykorzystania działań artystycznych w opisywaniu macierzyństwa.

Cele:

- poznawcze: poznawanie i przybliżanie doświadczeń macierzyńskich przez kobiety – uczestniczki warsztatu,
- praktyczne: realizacja i przygotowanie prac artystycznych opisujących macierzyństwo,
- społeczne: integrowanie uczestniczek we wspólnych działaniach.

Rozwijane umiejętności i kompetencje:

- współdziałanie w grupie,
- działania twórcze i kreatywne,
- refleksyjność i uczenie się z własnej biografii.

Metody i formy pracy:

- twórcze i eksponujące,
- opowiadaniowe (storytelling),
- działania z obrazem,
- indywidualne i grupowe.

Adresatki warsztatów:

- kobiety doświadczające macierzyństwa.

Liczba uczestniczek:

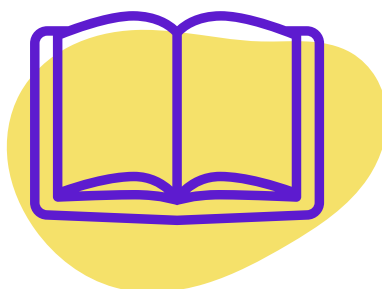
- od 5 do 13 osób (na jedną grupę warsztatową).

Propozycje aktywności

Aktywność 1. Napisz książkę o sobie

Uczestniczki proszone są o opowiedzenie swojej historii w formie przygotowanej książki. Poniżej znajduje się instrukcja inspirowana wywiadem biograficznym Dana McAdamsa[3].

Praca nad książką może obejmować kilka spotkań, w zależności od potrzeb uczestniczek warsztatów.



Wyobraź sobie, że jesteś narratorem, który opowiada o swoim własnym życiu. Stwórz opowieść o twojej przeszłości, teraźniejszości i o tym, czego spodziewasz się w przyszłości. Nie musisz opowiadać wszystkiego, co zdarzyło się twoim życiu. Skoncentruj się na kluczowych wydarzeniach, relacjach, sprawach, które pojawiają się w twoim życiu. Pamiętaj, że każda książka ma swoich bohaterów, sceny, fabułę, pozytywne postaci i czarne charaktery.

Rozdziały życia

Pomyśl o swojej historii życia jako o opowieści, która ma przynajmniej kilka różnych rozdziałów. Nadaj każdemu rozdziałowi tytuł i opisz krótko jego ogólną treść – tak jakbyś miała streścić krótko akcję każdego rozdziału.

Kluczowe wydarzenia

Kiedy już masz zarys swojej opowieści, skoncentruj się na kilku wydarzeniach, które mogłyby być, jak gdyby napisane „grubą czcionką”. Mowa o pojedynczych wydarzeniach z przeszłości lub szczególne wydarzenie z twojego życia. Na przykład:

Wydarzenie #1. Najlepszy moment w życiu

Opowiedz mi proszę o najlepszym momencie w Twoim życiu. Takim, w którym doświadczyłaś najpiękniejszych, pozytywnych emocji.

Wydarzenie #2. Najgorszy moment w życiu

Doświadczenie najgorszego momentu w życiu jest przeciwieństwem najlepszego momentu. Proszę opisz takie wydarzenie, które było jednym z najczarniejszych punktów w twojej historii.

Wydarzenie #3. Punkt zwrotny

Jeśli patrzy się na swoje życie wstecz, to można zidentyfikować pewne kluczowe punkty zwrotne, epizody, podczas których człowiek przechodzi istotną zmianę. Mogą one dotyczyć różnych sfer życia – relacji z innymi, pracy, szkoły, zainteresowań itp. Proszę postaraj się sobie przypomnieć konkretny epizod w twojej historii życia, który mógłby być punktem zwrotnym. Opisz ten, który najbardziej ci się przypomina.

Wydarzenie #4 Najwcześniejsze wspomnienie

Sięgnij teraz pamięcią do dzieciństwa i wybierz względnie wyraźne wspomnienie ze swoich wczesnych lat i opowiedz o nim. Zadbaj o to, aby wspomnienie to było szczegółowe, napisz w jakim byłeś wtedy wieku.

Wydarzenie #5 Ważna scena z okresu dorastania

Opisz jakieś konkretne wydarzenie z okresu, kiedy miałaś kilkanaście lat i które uważasz za szczególnie ważne.

Wydarzenie #6 Ważna scena z dorosłego życia

Opisz konkretne wydarzenie ze swojej dorosłości (powyżej 21 lat), które uważasz za szczególnie ważne.

Wyzwanie życia

Sięgając pamięcią wstecz do różnych rozdziałów i scen w twojej opowieści proszę opisz największe pojedyncze wyzwanie z jakim się zmierzyłaś w swoim życiu? Czy ktoś ci wtedy pomógł? Jakie miało wpływ na twoje życie?

Twoja historia i inne historie

Zastanów się teraz, w jaki sposób inne usłyszane historie miały wpływ na twoje życie?

Od najmłodszych lat wszyscy spotykamy się z opowieściami, rodzice czytają dzieciom różne historie, dzieci oglądają bajki, oglądamy telewizję itp. Przytocz swoją ulubioną opowieść i zastanów się w jaki sposób mogła ona wpłynąć na to, jak myślisz o swoim życiu i o swojej własnej historii.

Kontynuacja twojej opowieści

Zastanów się nad przyszłością. Proszę, żebyś wyobraziła sobie kontynuację dla swojej historii życia. Pozytywna przyszłość – wyobraź sobie pozytywną przyszłość i to, co chciałabyś, żeby zdarzyło się w przyszłości.

Motyw przewodni

Patrząc wstecz na swoje życie jako na historię z rozdziałami i scenami, rozciągającą się zarówno w przeszłości jak również w wyobrażoną przyszłość, czy mogłabyś wyróżnić jakiś motyw przewodni lub przesłanie, która biegnie przez całą twoją historię? Co to za myśl?

Ilustracje

Jeśli chcesz, to twoja książka może mieć ilustracje. Narysuj coś lub wklej, aby urozmaicić swój tekst.

Aktywność 2. Historia w scenariuszu

Uczestniczki proszone są, aby przygotować scenariusz etiudy filmowej, która będzie opowiadała historię wybranej matki. Może być ona realna, inspirowana prawdziwą historią jednej z uczestniczek albo koleżanek lub fikcyjna. Następnie mogą spróbować zrealizować ten scenariusz w dowolnej formie: etiudy filmowej, scenki teatralnej, wywiadu itp.

Praca nad przygotowaniem scenariusza i jego realizacją może obejmować kilka spotkań i przebiegać według następujących etapów:

- wybór inspirującej historii matki,
- praca nad scenariuszem,
- wybór formy,
- realizacja scenariusza.

Poniżej znajduje się przewodnik do przygotowania takiego scenariusza do etudy filmowej:

1. Tytuł historii
2. Autorka historii – scenariusz i reżyseria
3. Źródło – na podstawie historii matki realnej lub fikcyjnej
4. Aktorka – charakterystyka postaci: wygląd zewnętrzny, widoczne cechy zachowania, ubiór itd.
5. Miejsce i czas historii – miejsce realizacji nagrania, kiedy dzieje się historia
6. Fabuła – dokładnie opisana fabuła historii, scen, monologu lub dialogu (dowolna forma)
7. Uwagi techniczne – ważne wskazówki niezbędne w realizacji nagrania

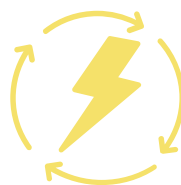
Ważne wytyczne, które warto wziąć po uwagę z tego tekstu, to[5]:



**schemat: bohater
- cel - konflikt**



**zasada trzech
aktów**



**budowanie
napięcia**



**koncepcja
punktów zwrotnych**

W aneksie znajduje się przykładowy scenariusz etiudy oraz link do zrealizowanego na jego podstawie krótkiego filmu pt. *Wygmana*.

Aktywność 3. Nagrywanie filmu

Uczestniczki wykorzystując telefony komórkowe (lub jeśli jest możliwość kamerę) nagrywają film według wcześniej stworzonego scenariusza. Wybierają spośród siebie aktorki, tworzą scenografię, kostiumy itp. Uczą się tworzyć filmy w darmowych aplikacjach.

Aktywność 4. Pokaz

Uczestniczki wraz z prowadzącymi grupę organizują pokaz. Może to być pokaz tylko dla nich, bądź dodatkowo ich rodzin, ale może to być też pomysł na zorganizowanie większego eventu skierowanego np. do społeczności lokalnej lub np.: członków Domu Kultury czy słuchaczy UTW.



Komunikacja to też sztuka

W trakcie prowadzenia wywiadów zauważyliśmy, że badane wspominają o problemach związanych z komunikacją z dziećmi, ale też z innymi rodzicami czy nauczycielami, co było ważną wskazówką dotyczącą tematu następnego działania. Wyszliśmy też z założenia, że właśnie warsztaty z komunikacji mogą być tak zorganizowane, że po części merytorycznej będzie sporo przestrzeni na nieformalne rozmowy i wymianę doświadczeń pomiędzy matkami. Będzie to odpowiedzią na często wspomnianą w wywiadach potrzebę budowania nici porozumienia pomiędzy uczestniczkami, ale też umożliwi połączenie tego typu warsztatów z innym tematem – np. z godziną nauki języka polskiego. Wspominamy o tym, gdyż same zauważyliśmy, że matki rzadko mają czas na uczestnictwo w tego typu aktywnościach kilka razy w tygodniu. Muszą ustalać priorytety i prawdopodobnie doskonalenie się z języka polskiego będzie miało wyższy priorytet niż warsztaty z komunikacji. Połączenie tych dwóch aktywności ułatwi matkom zdobywanie i doskonalenie cennych kompetencji miękkich.

Cele:

- poznawcze: poznawanie różnych technik komunikacyjnych,
- praktyczne: rozwiązywanie bieżących wyzwań związanych z komunikowaniem się,
- społeczne: integrowanie uczestniczek i budowanie więzi społecznych.

Rozwijane umiejętności i kompetencje:

- praca w grupie,
- refleksja nad własnym sposobem komunikowania się,
- rozwijanie umiejętności z zakresu komunikacji.

Metody i formy pracy:

- case studies,
- autodiagnoza,
- indywidualne i grupowe.

Adresatki warsztatów:

- matki czujące potrzebę rozwoju swoich umiejętności z zakresu komunikacji.

Liczba uczestniczek:

- od 6 do 18 osób.

Propozycja aktywności:

Pierwsze spotkanie:

- poznanie się uczestniczek (można wykorzystać np. ćwiczenie z warsztatu pierwszego lub to zaproponowane w następnej części tej publikacji, które przeprowadziłyśmy na naszych warsztatach),
- rozmowa na temat trudnych sytuacji związanych z komunikacją, których doświadczyły w ostatnim czasie uczestniczki,
- zapisywanie tych i innych trudnych sytuacji, z którymi mierzyły się uczestniczki warsztatów (prowadzący zmieniają je w anonimowe opisy sytuacji, które będą wykorzystywane podczas następnych spotkań),
- prowadzący przybliżają różne techniki, metody i podejścia w komunikacji (NVC, asertywność, otwarta komunikacja).

Grupa wraz z prowadzącymi wspólnie ustala, które problemy są teraz dla grupy najbardziej newralgiczne, a prowadzący pomagają stworzyć z nich plan działania na kilka tygodni. Ustalają również, że plan ten może ulec zmianie, jeśli grupa wyrazi taką potrzebę. Uświadomi to uczestniczką, że one również mają wpływ i są odpowiedzialne za tego, czego będą się uczyć.

Następne spotkania (liczba spotkań w zależności od potrzeb grupy):

Każde następne warsztaty rozpoczynać się będą krótką rozmową dotyczącą dnia codziennego, ale też odniesienia się do tematyki poprzednich spotkań (czy uczestniczki miały możliwość wykorzystania umiejętności z wcześniejszych zajęć, jakie mają refleksje, czy jeszcze czegoś w zakresie poprzedniego tematu potrzebują itp.). Następnie prowadzący nawiązują do kolejnego tematu. Po omówieniu teorii jest czas na pracę grupową. Prowadzący przywołują jedną z sytuacji, która pojawiła się podczas pierwszego spotkania i grupa wspólnie zastawia się, w jaki sposób, wykorzystując nową wiedzę można by było rozwiązać występujący w niej problem. Potem następuje praca w parach lub małych grupach (prowadzący mają przygotowane różne studia przypadków, które uczestniczki starają się „rozwiązać”). Po ich omówieniu część merytoryczna się kończy i następuje dodatkowy czas na wspólne rozmowy i wymianę doświadczeń.

Przykładowe obszary tematyczne:

- rozpoznawanie i nazywanie swoich emocji,
- aktywne słuchanie: parafraza, klaryfikacja, odzwierciedlenie,
- budowanie zdrowych granic,
- asertywność,
- NVC,
- sposoby komunikowania się z dzieckiem według Adele Faber.



Podsumowanie

Te pomysły są tylko inspiracjami i zachęcamy do dowolnego ich modyfikowania. My same, opracowując scenariusz prowadzonych przez nas warsztatów, wykorzystaliśmy kilka ćwiczeń. Efekt opisujemy w następnej części tej publikacji, dzieląc się refleksjami, które pojawiły się podczas i po przeprowadzeniu warsztatów.

O działaniach...

Jednym z głównych celów naszych działań było zaplanowanie i przeprowadzenie warsztatu dla matek-uchodźczyń. Do pogłębionej oceny tego działania zaprosiłyśmy same uczestniczki, które opowiedziały nam nie tylko o jego odbiorze, ale podzieliły się z nami swoimi pomysłami na zmiany oraz zaproponowały następne działania. W naszym warsztacie chciałyśmy połączyć dwa tematy: macierzyństwa i odporności psychicznej. Ponieważ drugi temat jest bardzo obszerny, zdecydowałyśmy, że nasz warsztat będzie tylko wstępem i zaproponujemy działania skupione na radzeniu sobie z napięciami psychicznymi, które występują nagle w sytuacji trudnej, niespodziewanej. Właśnie takie doraźne metody, zaliczane często to metod pracy ze stresem, były wspomniane w badaniu potrzeb jako pożądany temat wsparcia. Warsztat przeprowadziłam ja (Monika Gromadzka) w Fundacji Feminoteka, która całkowicie za darmo pomogła nam zorganizować go zorganizować. Jesteśmy za to bardzo wdzięczne, że przed nawiązaniem tej kooperacji miałyśmy olbrzymie problemy ze zorganizowaniem warsztatów. Mimo że w budżecie miałyśmy zaplanowane pieniądze na wynajęcie sali, materiały szkoleniowe itp., to okazało się, że problemem było zrekrutowanie grupy. Było to wyzwanie naprawdę trudne, zwłaszcza, że szkolenie próbowałyśmy zorganizować cztery razy. Niestety, za każdym razem miałyśmy bardzo mało chętnych, a przeszkody, o których mówiły inne zainteresowane, to głównie: brak czasu (lub godziny warsztatu kolidujące z innymi obowiązkami), brak wynagrodzenia za warsztat i wreszcie problemy z opieką nad dzieckiem/dziećmi. Feminoteka, nie tylko oddała nam do dyspozycji salę, ale też załatwiła tłumaczkę i opiekunkę do dzieci. Jesteśmy więc bardzo wdzięczne całemu zespołowi Fundacji za to, że uwierzyły w nasz projekt i udzieliły nam nieocenionego wsparcia.

Poniżej opisujemy koncepcję naszego działania oraz refleksje, które na bieżąco się pojawiały w czasie realizacji tego przedsięwzięcia.

Ja – silna matka

Warsztat (8 godzin – może być podzielony na dwie części, jak w naszym przypadku) jest wprowadzeniem do dłuższej, kilkutygodniowej formy dotyczącej budowania odporności psychicznej.

Cele:

1. Poznawcze:

- poznanie doświadczeń ukraińskich matek w Polsce,
- przyjrzenie się swoim zasobom społecznym, kulturowym i osobistym,
- poznanie kilku podstawowych technik radzenia sobie z nagłym napięciem.

2. Społeczne:

- komunikowanie i osvajanie doświadczeń macierzyńskich przez kobiety – uczestniczki warsztatów,
- zintegrowanie kobiet w społeczności matek-uchodźczyń ukraińskich.

3. Praktyczne:

- rozwijanie i pogłębianie refleksyjności,
- umiejętne stosowanie podstawowych technik radzenia sobie z nagłymi napięciami.

Rozwijane umiejętności i kompetencje:

- współdziałanie w grupie,
- twórcze i kreatywne,
- prezentowania swoich umiejętności,
- radzenia sobie z nagłymi napięciami.

Metody i formy pracy:

- twórcze i eksponujące,
- storytelling,
- działania z obrazem,
- indywidualne i grupowe.

Adresatki warsztatów:

- uchodźczynie wojenne będące matkami.

Liczba uczestniczek:

- od 5 do 15 osób (na jedną grupę warsztatową).

Ćwiczenie 1. Kim jestem? Kim jesteście?

Cele:

- zapoznanie się z uczestnikami warsztatów,
- stworzenie warunków do dobrej współpracy z uczestniczkami warsztatów,
- zachęcenie do dzielenia się swoimi doświadczeniami macierzyńskimi.

Uczestniczka warsztatów:

- zostaje zachęcona do zaangażowania się w warsztaty,
- otrzymuje bezpieczną przestrzeń do pracy w grupie kobiet.

Metody i formy pracy:

- dyskusja i praca w zespołach.

Niezbędne materiały:

- duża kartka (flipchart), flamastry.

Czas:

- 30–45 min (w zależności od liczebności grupy i związanego z tym wariantu ćwiczenia).

Przebieg:

Prowadzący dzieli grupę na mniejsze podgrupy (jeśli w warsztacie uczestniczy więcej niż 8 osób). Każda grupa dostaje flipchart, na którym narysowana jest wielki kwiat z trzema rzędami płatków – te najbliżej centrum są największe, każdy następny rząd jest znacząco mniejszy. Prowadzący proszą, aby uczestniczki porozmawiały ze sobą w grupach na temat szeroko rozumianego macierzyństwa, z uwzględnieniem takich kwestii jak:

- Co lubią w byciu matką?
- Co je satysfakcjonuje?
- Jakie wartości są dla nich ważne? Itd.

W środku kwiatu wpisują to, w czym cała grupa lub jej większość się zgadza, a w płatkach te kwestie, które są podzielane tylko przez część grupy (najbliżej centrum wpisuje się te tematy, które podziela więcej uczestniczek, najdalszy rząd płatków zarezerwowany jest dla pojedynczych osób). Najlepiej od razu sugerować uczestniczkom, żeby w płatkach zapisywały nie tylko nazwę kwestii, ale też imiona osób, które mają taki sam pogląd na nią. Ten etap trwa 15–20 minut. Następnie każda grupa opowiada o swojej ilustracji, wspominając też, jakie były przyczyny różnic w niektórych przypadkach.

Refleksja:

Na początku uczestniczki miały bardzo duży problem ze znalezieniem płaszczyzny porozumienia, dlatego też już w opisie ćwiczenia zaproponowałyśmy pytania „otwierające”. W moim przypadku bardzo dobrze zadziałało pytanie: „Co jest dla Was ważne w byciu matką?”. Rozmowa potoczyła się bardzo szybko i właściwie w kilkanaście minut większość płatków była zapełniona.

Uczestniczki przeszły na język ukraiński (i w rozmowie, i wypełniając rysunek), co może nastroić trudności prowadzącym, którzy słabo rozumieją ten język. Podczas omawiania treści, które umieściły w kwiatku, można zainicjować ciekawą rozmowę dotyczącą różnic kulturowych (lub jak się okazało ich braku) między Polkami i Ukrainkami.

Po tym krótkim wprowadzeniu wspólnie ustaliłyśmy reguły społeczne, które chciałyśmy, aby obowiązywały w grupie (nie muszą być spisywane, ale na pewno jest to wygodniejsza forma niż zapamiętywanie). Prowadzący mogą wcześniej przygotować kartkę z najczęstszymi przykładami i zaproponować je grupie (dzięki temu ograniczamy trochę czas przeznaczony na to działanie).

Ćwiczenie 2. „Moja matczyna mandala”

Cele:

- pobudzenie refleksji na temat znaczących kobiet i ich roli w życiu uczestniczek warsztatów,
- zaproszenie do dzielenia się własnymi doświadczeniami macierzyńskimi.

Uczestniczka warsztatów:

- zyskuje kreatywną przestrzeń do dzielenia się doświadczeniem macierzyńskim,
- pogłębia swoją refleksję na temat osób znaczących w jej życiu i tym samym zyskuje szansę na uczenie się z ich i własnej biografii.

Metody i formy:

- twórcze i eksponujące,
- indywidualna.

Niezbędne materiały:

- przygotowana kartka ze wzorem/wzorami mandali,
- kredki, flamastry.

Czas:

- 40 minut.

Przebieg:

Badane otrzymują mandalę, którą mogą dowolnie ozdobić, jeśli chcą (powinny być dostępne kredki i/lub flamastry). W okienkach mandali uczestniczki wpisują imiona kobiet (innych matek, ale nie tylko – warto to zaznaczyć), które miały jakiś pozytywny wpływ na ich macierzyństwo: były wzorem, inspirowały je. W inne okienka uczestniczki wpisują trzy najważniejsze nauki, które przyswoiły od innych matek, będąc jeszcze w Ukrainie.

Na środku wpisują hasłowo odpowiedź na pytanie: **„Co w moim macierzyństwie może inspirować inne matki?”**.

Następnie uczestniczki pokazują swoje mandale i omawiają je (przypominamy o zasadzie dowolności i wolności – mówią tyle, ile chcą powiedzieć).

Rozpoczynamy dyskusję na temat tego, do czego ukraińskie kobiety mogą zainspirować Polki. Rozmowa o zwyczajach, tradycjach, wartościach itp.

Refleksja:

To ćwiczenie było niebywale inspirujące z wielu powodów. Po pierwsze, ponownie pojawiły się tematy dotyczące różnic w sposobie wychowywania dzieci (np. większa koncentracja na potrzebach, kwestia klapsów, ale też roli ojca w opiece nad dziećmi).

Po drugie, uczestniczki często miały na początku duży problem w znalezieniu czegoś, co mogłoby inspirować inne matki. Natomiast w trakcie rozmowy okazywało się, że jednak coś takiego znajdowały. Bardzo interesujące były też trzy nauki (czasem dużo więcej), które przyswoiły od innych matek. Ćwiczenie bardzo otworzyło uczestniczki, spowodowało duże zaangażowanie w dyskusję i przedłużyło się o prawie 20 minut.

Ćwiczenie 3. List od przyszłej...

Cele:

- rozbudzenie pozytywnego myślenia o przyszłości,
- wzmocnienie się w roli matki.

Uczestniczka warsztatów:

- otrzymuje motywację i wsparcie w pozytywnym myśleniu o własnej przyszłości,
- aktywizuje kreatywne i twórcze myślenie.

Metody i formy pracy:

- twórcze i eksponujące,
- indywidualne.

Niezbędne materiały:

- kartka A4 i koperta,
- długopisy, flamastry.

Czas:

- 30 min.

Przebieg:

Uczestniczki wyobrażają sobie siebie za kilka lat (można ustalić ramy czasowe na np. 4–5 lat). Wyobrażają sobie, jak wygląda ich życie: co robią, gdzie są, jak się czują. Z tej przyszłej perspektywy piszą do obecnej siebie list. List ma na celu podnieść je na duchu, pokazać, że nasze życie szybko się zmienia i możliwe, że za te kilka lat będą w zupełnie innej, dużo korzystniejszej sytuacji. Na końcu badane zamykają list w kopercie i dzielą się swoimi przemyśleniami po ćwiczeniu.

Refleksja:

Ćwiczenie na początku miało mieć podobny przebieg do opisanej we wcześniejszej części e-booka Kartki z przeszłości. Badane same jednak zaproponowały zmianę. Myślenie o celach oraz pisanie o tym, gdzie będą za 5 lat było dla nich za trudne. Natomiast tylko wyobrażenie sobie tej przyszłości i napisanie do obecnej siebie listu ze słowami pocieszenia przyniosło spory optymizm i zmianę perspektywy dotyczącą obecnej sytuacji.

Ćwiczenie 4. „Spokojniej...”

Jest to cały blok dotyczący metod i technik radzenia sobie z napięciami.

Cele:

- poznanie swoich „zapalników”, czyli sytuacji, rzeczy, informacji itd., które silnie oddziałują i uruchamiają napięcia,
- nauczenie się i wybranie odpowiednich dla siebie metod rozładowywania (lub minimalizowania wpływu) nagłych napięć.

Uczestniczka warsztatów:

- zyskuje szansę zastanowienia się nad tym, jakie sprawy, sytuacje, słowa i działania innych wprowadzają napięcie do ich życia,
- poznaje kilka krótkich metod radzenia sobie z nagłymi napięciami.

Metody i formy pracy:

- indywidualne,
- symulacyjne.

Niezbędne materiały:

- brak.

Czas:

- 120–180 min (w zależności od potrzeb uczestniczek i proponowanych metod i technik).

Przebieg:

1. Dyskusja.
2. W zależności od przytoczonych problemów prowadzący proponują wybrane krótkie formy radzenia sobie z różnego rodzaju napięciami.

Ćwiczenia można wybrać z wielu różnych wykorzystywanych podczas szkoleń antystresowych:

- skrócony trening Jacobsona,
- różnego rodzaju techniki oddechowe (oddychanie w sekwencji 3–3–4, oddech przechodzący przez całe ciało itp.),
- techniki uważności (koncentracja na dźwiękach czy na „biegu” myślach),
- ćwiczenie „uziemienie”,
- pytania na racjonalizację sytuacji.

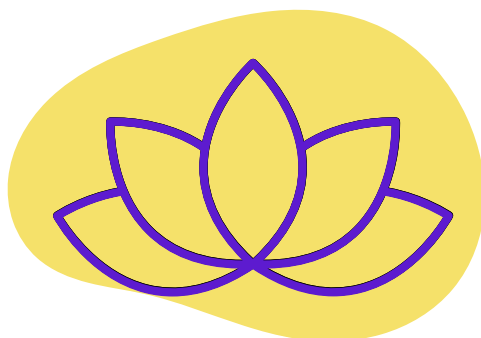
Refleksja:

Dobrze jest, aby osoba prowadząca miała doświadczenie w pracy z osobami przechodzącymi kryzys. Sytuacje przytaczane przez uczestniczki mogą mieć bardzo różny charakter, od kwestii związanych z wychowaniem dzieci (reagowanie na trudne sytuacje wychowawcze itp.), po sytuacje, w których ktoś dowiaduje się o chorobie bądź śmierci bliskiej osoby. Nie opisujemy tutaj i nie przytaczamy wszystkich ćwiczeń, dlatego że ich dobór jest zależy od wspomnianych sytuacji. Równocześnie bardzo ważne jest wycucie, przy których sytuacjach trzeba jednak zasugerować innego rodzaju pomoc.

Na koniec warsztatu, jeszcze przed ewaluacją, przeprowadziłam też dyskusję na temat całego projektu, a także sytuacji uczestniczek i ich potrzeb. Wnioski z tej dyskusji przytoczyłam we wcześniejszej części niniejszej publikacji (O potrzebach...).

Sam warsztat był bardzo dobrze oceniony przez uczestniczki, które:

- mówiły o tym, że takie ćwiczenia są dobre i potrzebne,
- dzięki dobrej atmosferze miło spędziły czas i nauczyły się czegoś nowego,
- doceniły zapewnioną przez Feminotekę opiekę nad dziećmi,
- podkreśliły, że podoba im się fakt, iż można pracować nad umiejętnościami związanymi z realizacją roli matki – nigdy wcześniej się z czymś takim nie spotkały.



Jeśli chodzi o coś, co można by było jeszcze zmienić lub ulepszyć, to wspomniały o tylko jednej rzeczy, a mianowicie o opisie warsztatu. Według nich należałoby jakoś inaczej zachęcać matki z Ukrainy do uczestnictwa w tego typu warsztatach. Słyszając o warsztatach wspierających i o macierzyństwie, niektóre z nich odniosły wrażenie, że będzie tutaj dużo więcej pouczeń, zakazów i nakazów (co można w Polsce robić z dzieckiem, czego nie). Była to dla nas niezwykle cenna uwaga, gdyż zupełnie nie miałyśmy takiego zamysłu, tworząc zaproszenie. Jest to ważna sugestia, dzięki której pojawiła się u nas refleksja, aby w przyszłości dać takie zaproszenie kilku osobom i poprosić je o opinię dotyczącą treści.

ZAKOŃCZENIE

Rozpoczynając pracę nad tym e-bookiem przyświecał nam jeden cel: zainspirować innych do działania. Chciałyśmy, aby naukowczynie i naukowcy mieli świadomość, że ich wiedza i umiejętności mogą być ogromnym zasobem wykorzystanym do tworzenia nowych form wsparcia społecznego. Chciałyśmy pokazać innym, szczególnie osobom zaangażowanym społecznie, że można organizować wsparcie, które nie musi dotyczyć rozwoju zawodowego czy bezpośrednio sfery materialnej. Pragnęłyśmy podkreślić, że to właśnie alternatywne tematy – a takim na ten moment jest macierzyństwo – również mogą być ważne społecznie i stanowić kanwę do bardzo ciekawych, rozwojowych i wspierających działań skierowanych do uchodźczyń.

Nie ulega wątpliwości, że warsztaty dotyczące macierzyństwa nie są tymi „pierwszej potrzeby”. Wiemy to my i podkreślali to też specjaliści, z którymi przeprowadzałyśmy wywiady. Oczywistym jest, że najpierw należy wspomagać zaspokojenie potrzeb podstawowych uchodźczyń i ich rodzin. Bez bezpieczeństwa finansowego i mieszkaniowego oraz zapewnienia lekcji języka kobietom trudno jest skoncentrować się na działaniach, które mają je wzmocnić wewnątrz. Nie jest jednak niemożliwym organizowanie działań dotyczących innych zagadnień. W ramach naszego projektu jedna z uczestniczek warsztatu przebywała na urlopie macierzyńskim, a jedyne jej dochody pochodziły z pomocy socjalnej (500+ i innych dodatków; łącznie nie była to duża kwota), jednak uczestniczka chętnie i z pełnym zaangażowaniem pracowała podczas spotkania, a na koniec bardzo pozytywnie zaopiniowała warsztat.

Najważniejsze jest więc to, aby uczestniczki czuły, że zaspokajane są ich potrzeby – a jak wykazałyśmy we wcześniejszej części, są one bardzo różne, i mimo że prym wiodą potrzeby materialne, to jednak inne tematy też się pojawiają. Macierzyństwo czy umiejętności rodzicielskie mogą być też tematami, które łatwo połączyć z innymi, co pokazałyśmy, tworząc scenariusz naszego działania.

W wyniku doświadczeń w organizowaniu tego typu warsztatów (a jak zaznaczyłam we wcześniejszej części tej publikacji, podejmowałyśmy kilka prób zebrania grup) pojawiły się pewne wnioski i refleksje.

Po pierwsze: ukraińskie matki przebywające na terenie Polski mają zazwyczaj mniejsze zaplecze społeczne niż Polki. Oczywiście jest to pewnego rodzaju generalizacja, bo sytuacje są różne, ale cóż... Większość tych kobiet musiała nagle uciekać przed działaniami wojennymi, a w ojczyźnie zostawiły swoich bliskich. Pojawia się więc kwestia tzw. „prozy życia”. Uchodźczynie pracują w różnych godzinach, samodzielnie opiekują się dziećmi i nie mają osób, z którymi mogłyby je zostawić na dłuższy (a czasem i krótszy) czas. Dobrze jest więc wziąć pod uwagę możliwość wynajęcia opiekunki – animatorki i zorganizować warsztaty w miejscu, którym jedna sala byłaby przystosowana dla dzieci w różnym wieku (oczywistym jest fakt, że najwięcej problemów z uczestnictwem w różnych formach wsparcia rozwoju czy uczenia się mają matki najmłodszych dzieci, więc o tej grupie głównie należy myśleć).

Po drugie: z naszych doświadczeń wynika, że ustalenie godziny i czasu trwania spotkania może być sporym wyzwaniem. Kobiety pracują w bardzo różnych porach. Prowadząc wywiady z badanymi, często pytałam się, jakie dni czy godziny byłyby bardziej preferowane i już wtedy zdałam sobie sprawę, jak trudno będzie zebrać choćby niewielką grupę uczestniczek.

Trzecim wyzwaniem była kwestia efektu, wartości dodanej warsztatu. Kiedy matki inwestują swój czas, chcą wiedzieć, co dostaną. Nasze doświadczenia pokazują, że już na poziomie sporządzania ogłoszenia trzeba jasno określić cele i efekty, a potem oczywiście muszą one mieć odzwierciedlenie w treści warsztatu.

Po czwarte: warto też przemyśleć sprawę języka warsztatu. My miałyśmy szczęście współpracować z Feminoteką, która na wszelki wypadek załatwiła nam tłumaczkę. Okazało się co prawda, że nie była ona niezbędna, ale to głównie dlatego, że sporo rozumiem po ukraińsku, a uczestniczki też naprawdę dobrze radziły sobie z językiem polskim. Warto jednak zaznaczyć, że przy większości ćwiczeń, w których należało coś napisać i porozmawiać w grupie, badane wracały do języka rodzimego. Warto pamiętać, że jeśli planujemy dużo dyskusji czy ćwiczeń prowadzonych metodami narracyjnymi, to trzeba zadać sobie pytanie, czy nasza znajomość języka ukraińskiego będzie wystarczająca. Dla uczestniczek język polski będzie językiem obcym, a tworzenie form wsparcia z tzw. „miękkich kompetencji” czy tematów wymagających głębszej refleksji będzie wymagać pogłębionej pracy. Tutaj kwestia ograniczeń językowych może znacząco wpłynąć na sukces całego przedsięwzięcia.

Piątym, choć chyba najtrudniejszym z wyzwań, jest świadomość, że pracujemy z ludźmi w kryzysie. Dotykanie zarówno miękkich tematów, jakimi są macierzyństwo, stosunki rodzinne, jak i innych może powodować czasem zupełnie nieprzewidziane sytuacje na sali warsztatowej i poza nią. Z własnego doświadczenia wiem, że czasem potrzeba dużego wyczucia, ale też i kompetencji z zakresu psychologii. W czasie naszego warsztatu wypływały trudne tematy: przemoc domowej, porzucenia. Przy tego typu zagadnieniach trzeba wiedzieć, jak „zamknąć” jakąś kwestię czy dyskusję, aby nie zostawić uczestniczek z otwartą raną.

Może te kwestie wydają się teraz, szczególnie dla ludzi pracujących w obszarach wsparcia społecznego, oczywiste, ale dla nas nie były (mimo że mamy doświadczenia z zakresu wspierania innych grup społecznych). Przynajmniej kilka kwestii nas zaskoczyło. Z tego powodu dzielimy się nimi i zachęcamy do podejmowania dalszych działań na rzecz uchodźczyń i uchodźców, bo potrzeb jest bardzo dużo. W szczególności zachęcamy do odwagi w podejmowaniu tematów, które wydają się „nie najważniejsze”, bo dla niektórych osób to właśnie rozwój w obszarze takich zagadnień może znacząco wpłynąć na jakość ich życia.



Podziękowanie

Doświadczenie i doświadczanie związane z działaniami w tym projekcie było zarazem trudne, bolesne, jak i fascynujące i rozwijające. Prowadzenie wywiadu z kobietą, która jakiś czas wcześniej straciła męża na froncie czy z kobietą, która nie ma już siły opiekować się własną córką – to na pewno były wymagające sytuacje. Możliwość pomocy, opracowania realnego wsparcia, rozmowy, relacje, które utrzymujemy do dzisiaj – to znów niesamowita wartość. Ogromnie podziwiamy ludzi, którzy od samego początku pomagali uchodźczyniom i uchodźcom, bo to oni na co dzień stykają się zarówno z radościami, i jak tragediami. Chcemy więc na koniec podziękować Wam wszystkim, za to, co już zrobiliście i ciągle robicie.

BIBLIOGRAFIA

Alderfer C. P. (1966), *Differential importance of human needs as a function of satisfaction obtained in the organization*, Unpublished doctoral dissertation, Yale University, New Haven, CT.

Bartosz B. (2002), *Doświadczanie macierzyństwa: analiza narracji autobiograficznych*, Wrocław, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.

Bauman T. (2001), *Strategie jakościowe w badaniach pedagogicznych* [w:] Pilch T., Bauman T., *Zasady badań pedagogicznych. Strategie ilościowe i jakościowe*, Warszawa, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, s. 267-362.

Ciechomska M. (1996), *Od matriarchatu do feminizmu*, Poznań, Wydawnictwo Brama.

Czerepaniak-Walczak M. (2001), *Zaangażowanie, jego wymiary i konsekwencje*, „Człowiek- Teraźniejszość-Edukacja”, nr specjalny: *Normatywizm – etyczność zaangażowanie. Współczesne dyskusje o praktyczności pedagogiki*.

Czerepaniak-Walczak M. (2010), *Badania w działaniu* [w:] Palka S. (red.), *Podstawy metodologii badań w pedagogice*, Gdańsk, GWP.

Duszczyk M., Kaczmarczyk P. (2022), *Wojna i migracja: napływ uchodźców wojennych z Ukrainy i możliwe scenariusze na przyszłość*, „CMR Spotlight”, nr 4 (39).

Hryciuk R.E., Korolczuk E. (red.) (2012), *Pożegnanie z Matką Polką? Dyskursy, praktyki i reprezentacje macierzyństwa we współczesnej Polsce*, Warszawa, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego.

Kamyk-Wawryszuk A. (2016), *Samotna adopcja. Narracja matek*, Bydgoszcz, Wydawnictwo UKW.

Kemmis S. (2005), *Exploring the relevance of critical theory for action research: Emancipatory action research in the footsteps of Jurgen Habermas* [w:] Reason P., Bradbury H. (red.), *Handbook of Action Research: Participative Inquiry and Practice*, London-Thousand Oaks-New Delhi.

Kornas-Biela D. (2004), *Wokół początku życia ludzkiego*, Warszawa, Wydawnictwo „Pax”.

Kwiecińska-Zdrenka M. (2000), *Badacz w działaniu: opisywać czy zrozumieć, czy też zmieniać zastaną rzeczywistość?*, „Acta Universitatis Nicolai Copernici”, Nauki Nauki Humanistyczno-Społeczne. Socjologia Wychowania, vol. 14, s. 63-78.

Lichtenberg-Kokoszka E. (2008), *Ciąża zagadnieniem biomedycznym i psychopedagogicznym*, Kraków, Oficyna Wydawnicza Impuls.

Maciarz A., *Macierzyństwo w kontekście zmian społecznych*, Warszawa, Wydawnictwo Akademickie „Żak”.

McNiff J. (1995), *Action Research: Principles and practice*, Routledge.

Pilch T., Bauman T., *Zasady badań pedagogicznych. Strategie ilościowe i jakościowe*, Warszawa, Wydawnictwo Akademickie „Żak”.

Pryszmont M. (2020), *Metodologia jako sztuka wyjścia. Podejścia badawcze i praktyki edukacyjne w andragogicznych studiach nad macierzyństwem*, Wrocław, Oficyna Wydawnicza ATUT – Wrocławskie Wydawnictwo Oświatowe.

ANEKS

I. Scenariusz etiudy filmowej

Tytuł historii: „Wygmana”

Autorka historii: Narratorka, lat 27, mieszkanka schroniska i noclegowni dla matek z dziećmi

Scenariusz i reżyseria: Martyna Pryszmont

Źródło opracowania: na podstawie wywiadu z Narratorką, schronisko i noclegownia dla matek z dziećmi, 2.10.2014 r.

Postaci: brunetka o jasnej karnacji; włosy upięte w kok, twarz bez makijażu; młoda (do 25 lat); ubrana skromnie (szara kurtka i legginsy); energiczna, głośna, pewna siebie, szczebiotka, pali papierosa.

Rekwizyty:

- walizka lub torba podróżna,
- wózek dziecięcy.

Miejsce i czas historii: stacja kolejowa (mało uczęszczana)

Fabularna/treść

PIERWSZY AKT – WPROWADZENIE:

Siedząca na przystanku tramwajowym kobieta opowiada o swoim życiu. Jest skoncentrowana, poważna, porusza stojącym obok wózkiem dziecięcym.

Jestem tu trzy miesiące (...). Ojciec Małego jest starszy ode mnie dwadzieścia lat (...). Jak się Mały urodził, to jego ojciec wyparł się go wręcz. Ja wracałam do rodziców, potem kolejną szansę mu dawałam, dwa razy wracałam, tak żeby mieć rodzinę, żeby dziecko miało ojca, ale niestety skończyło się tylko na obietnicach, na błahostkach, niedotrzymaniu słów (...). No to ostatnie dni to było tak, że zaczął mnie bić, zaczął w łóżku nawet, że na podłodze miałam spać, telewizora mi zabronił oglądać. Mojej wieży co tam zawiozłam, zabrałam, to zabronił mi też jej słuchać (...). Ja zostałam mimo, że no wiadomo, nie powiem, że nie wypiął sobie czy tam lampki wina ... ale po prostu zostałam alkoholiczką tam.

Krótką przerwę (5 sekund) – obraz jadącego pociągu

DRUGI AKT – ROZWINIĘCIE:

Kobieta siedzi na ławce na przystanku tramwajowym i kontynuuje swoją opowieść. W trakcie jej wypowiedzi przechodzi mężczyzna. Widać także przejeżdżający obok niej tramwaj.

Ojciec Małego jest starszy dużo ode mnie (...). Jest wdowcem, ma dzieci z pierwszego małżeństwa (...) Zamieszkałam z nim po krótkim czasie, bo tak tylko dorywczo dojeżdżałam do niego, bo to jest w województwie Łódzkim koło Wieruszowa (...)

Mały przyszedł na świat w Sylwestra o 18.25. Dostał w tej tabeli po 10 punktów także zdrowy jak ryba, że tak powiem. Jeszcze było tak, że ja miałam komplikacje, bo ... straciłam dużo krwi, ale zanim zaszłam w ciążę oddawałam, może nie regularnie, ale co jakiś czas, krew i mnie książeczka krwiodawstwa uratowała z krwią (...).

No to jak wróciłam, no to doszło do ostrej awantury między mną, a ojcem Małego no i straciłam pokarm. Było też tak, żeśmy pieniędzy nie mieli. Mały nam zachorował, sześć tygodni miał wtedy. To po prostu ostre zapalenie górnych dróg oddechowych i zaczął tak dziwnie, szczekać wręcz i dostał wysypki i ja się przeraziłam. W końcu pojechałam do szpitala, w szpitalu mi go zbadali, dali antybiotyki i wyzdrowiał.

Narratorka: *(wypowiada to zasmucona, sama niedowierzając w to, o czym mówi, zdziwiona)*. Każdy grosz się liczył i o wszystko musiałam się prosić. Zostałam, że tak powiem kurwą spod latarni, bo była akurat koło naszego mieszkania. Jak potrzebowałam coś, żeby kupić do domu, czy do dziecka czy nawet dla siebie tam jedną rzecz no to słyszałam od niego: „Idź, tam jest latarnia”. A potem zaczęło się, że mnie bił. Wzywałam policję. No, było też tak, że się upijał. W nocy wstawał do toalety i mi wielokrotnie budził dziecko. (...)

(wypowiada to będąc pewną i zdecydowaną na to, co mówi i o czym mówi, zdeterminowana)

W końcu powiedziałam mu: „Albo facet weźmiesz się za siebie i faktycznie będziesz prawdziwym facetem, dojrzałym, że tak powiem z jajami, albo mówię cześć czapka żegnaj jak żabka”. On żeby wiedział, że ja nie żartuję, to żeśmy, że tak powiem brzydko, za grzdyle się złapali, po prostu za gardła (...). (...)

(wypowiada to zła na męża, zdenerwowana, chaotyczna)

Ale on się nie zmienił. To wszystko było nie na moje nerwy, bo ja jestem spokojną osobą. Zadzwoiłam do Taty, żeby po mnie przyjechał i tak się stało – zajechałam do Rodziców.

(...)

(wypowiada to rozżalona)

Byłam tam u rodziców dwie noce, ale spałam z dzieckiem na podłodze. Matka nie rozłożyła mi nawet łóżeczka dla dziecka. W domu rodzinnym ja nie miałam czego szukać. Usłyszałam od swojego ojca, ale nie wprost, że ja żrę za trzech, że on bezrobotnej osoby nie będzie utrzymywał. W końcu zadzwoniłam się z cicią i ona mi tutaj wzięła załatwiła to schronisko dla bezdomnych. Dlatego niestety jestem tutaj i jakoś muszę sobie radzić. Ale to nie jest miejsce dla dzieci.

TRZECI AKT – ZAKOŃCZENIE:

Zapada chwila ciszy (30 sekund) i po chwili kobieta spokojnie kończy opowiadać swoją historię.

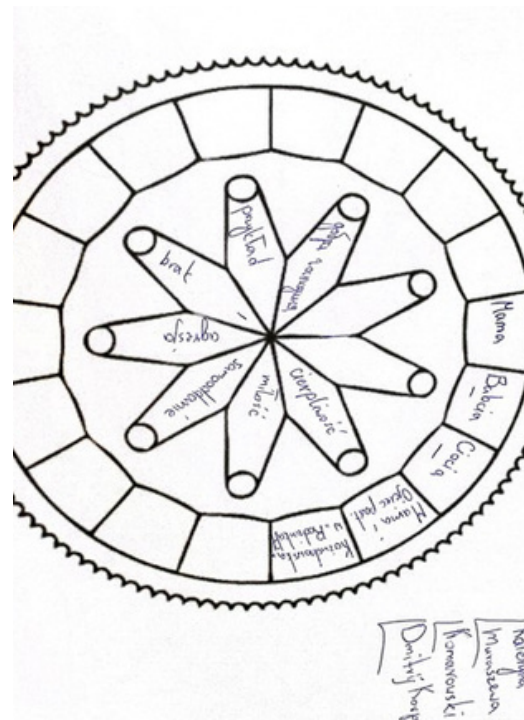
(uspokaja się, wypowiada to spokojnie, z nadzieją i wiarą na poprawę)

Teraz pracuję, a Mały jest w żłobku. Marzę, żeby mieć jakieś własne mieszkanie, żeby była ta praca i żeby Mały mi chodził do żłobka, bo inaczej, jeżeli ja przestanę chodzić do pracy to szans na mieszkanie, ani na nic nie ma, tak? Także moim marzeniem jest mieć po prostu swój własny kąt i może na razie nie myślę o tym, ale może w przyszłości mi się uda znaleźć odpowiednią osobę, z którą po prostu będę szczęśliwa i może będzie w przyszłości jeszcze jakiś mały bobasek (...). Bo ja planuję nie jedynaka, bo ja kuzyna mam jedynaka. Powiedziałam, że minimum dwójka dzieci. Mówię, bo to są takie czasy, że na więcej naprawdę nie stać na utrzymanie. Z dwójką jest problem, a co dopiero ten...i dlatego no mówię.

Mam nadzieję, że w końcu trafię na tę osobę co naprawdę będzie, po pierwsze nie dość, że mnie szanowała, moje dziecko, to będzie nam się układać, tak? Nie będzie żadnych zgrzytów takich jak teraz były w tym związku. To mój cel.

Link do zrealizowanego na podstawie scenariusza krótkiego filmu pt. „Wynana” (od 12:24”) dostępny jest [tutaj](#).

II. Zdjęcia wykonane podczas warsztatów



Zdjęcia z warsztatów poprowadzonych w ramach projektu *Macierzyństwo na uchodźctwie...* Z uwagi na dobro uczestniczek, na zdjęciach znajdują się tylko te osoby, które wyraziły na to zgodę.

O AUTORKACH

dr Monika Gromadzka

Wykładowczyni i tutorka akademicka, trenerka, konsultantka. Absolwentka Szkoły Trenerów Biznesu prowadzonej przez Ośrodek Pomocy i Edukacji Psychologicznej INTRA. Posiadaczka międzynarodowego certyfikatu (Certified Behavioral Consultant) wystawionego przez The Institute for Motivational Living uprawniającego do korzystania z testu kompetencji D3™ (DISC/TEAMS/VALUES). Ukończyła Szkołę Coachingu Meritum. Jest członkinią ATA (Akademickie Towarzystwo Andragogiczne) i ESREA (European Society of Research on the Education of Adults). W kręgu jej zainteresowań badawczych znajdują się tematy związane z funkcjonowaniem społecznym i edukacyjnym studentów nietradycyjnych oraz wykorzystywanie gier w procesie dydaktycznym. Ponadto od wielu lat zajmuje się wspieraniem rozwoju dorosłych i organizowaniem procesów autoedukacji.

dr hab. Martyna Pryszmont

Andragożka, metodolożka. Absolwentka Uniwersytetu Wrocławskiego, zatrudniona w Zakładzie Edukacji Dorosłych i Studiów Kulturowych, prowadzi Pracownię Metodologii Badań nad Edukacją w Instytucie Pedagogiki Uniwersytetu Wrocławskiego. Autorka licznych publikacji, zarówno monografii, jak i artykułów naukowych. Jej zainteresowania naukowe obejmują: metodologię badań nad edukacją; badania jakościowe – w tym podejścia auto/biograficzne, posługujące się sztuką, auto/etnografię performatywną; andragogikę i edukację dorosłych oraz macierzyństwo. W swoich działaniach inspirowane jest szeroko rozumianą kulturą. Była uczestniczką i liderką grantów oraz projektów otrzymanych m.in. z funduszy Europejskiej Stolicy Kultury, Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego, Funduszu Inicjatyw Obywatelskich oraz Funduszy Europejskich. Jest członkinią ATA i TSBJ.