

**Projekt „AKADEMIA ZDROWEJ RODZINY W GMINIE ŻABIA WOLA”  
nr RPMA.09.02.01-14-8824/17  
realizowany przez Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Żabiej Woli.**

**Projekt realizowany zgodnie z zasadą równości szans i niedyskryminacji,  
w tym dostępności dla osób z niepełnosprawnościami  
oraz zasadą równości szans kobiet i mężczyzn**

W ramach realizacji projektu Uczestnicy wzięli udział w 80 godzinach zajęć „Akademii Szczęśliwego Dziecka”, których celem było wsparcie rodzin w kształtowaniu prawidłowych postaw indywidualnych, rodzinnych i społecznych dzieci i młodzieży. Istotą wsparcia projektowego skierowanego do tej grupy dzieci i młodzieży było rozwijanie zasobów własnych, kreatywności i wykształcenie właściwych postaw społecznych i rodzinnych. Zajęcia realizowane były w modułach 4 godzin zegarowych w godzinach 9.00-13.00 w siedzibie Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Żabiej Woli. Zajęcia prowadził zespół specjalistów działających w obszarze wsparcia dzieci i młodzieży.

W ramach Akademii Szczęśliwego Dziecka zrealizowano:

- 1/ Warsztaty kompetencji i umiejętności społecznych obejmujące naukę wyznaczania celów życiowych, pozytywnego myślenia, definiowania wykorzystywania zasobów własnych, tworzenie pozytywnych relacji międzyludzkich, asertywność, komunikacja, rozwiązywanie konfliktów.
- 2/ Warsztaty rozwoju zainteresowań obejmujące warsztaty kreatywnego i twórczego rozwoju zainteresowań mające na celu rozwój kreatywności i wyobraźni, inspirowanie do poszerzania wiedzy o świecie, usprawnianie zdolności manualnych, kształtowanie umiejętności pracy w grupie, zachęcanie do aktywności fizycznej.
- 3/ Warsztaty przeciwdziałania przemocy obejmujące definiowanie, przeciwdziałanie i reagowanie na przemoc rówieśniczą i przemoc domową.
- 4/ Warsztaty przeciwdziałania uzależnieniom obejmujące definiowanie, przeciwdziałanie i reagowanie na uzależnienia od używek i współczesnych technologii.
- 5/ Warsztaty wiedzy o zdrowym odżywianiu mające na celu kształtowanie prawidłowych postaw i nawyków żywieniowych dzieci i młodzieży.

Uczestnikom projektu życzymy sukcesów w życiu rodzinnym i społecznym oraz zapraszamy do dalszego korzystania z usług wspierania rodziny, które świadczone będą w Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Żabiej Woli po zakończeniu realizacji projektu.

**GMINNY OŚRODEK  
POMOCY SPOŁECZNEJ  
ŻABIA WOLA**  
96-321 Żabia Wola, ul. Główna 5  
powiat Grodzisk Maz., woj. mazowieckie  
NIP: 529-16-04-307. REGON: 005281133  
tel.: 46 857 82 88, 46 857 84 80

**Kierownik GOPS  
w Żabiej Woli**  
  
**Elżbieta Kwiatkowska**

**Projekt „AKADEMIA ZDROWEJ RODZINY W GMINIE ŻABIA WOLA”  
nr RPMA.09.02.01-14-8824/17  
realizowany przez Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Żabiej Woli.**

**Projekt realizowany zgodnie z zasadą równości szans i niedyskryminacji,  
w tym dostępności dla osób z niepełnosprawnościami  
oraz zasadą równości szans kobiet i mężczyzn**

W ramach realizacji projektu Uczestnicy wzięli udział w 80 godzinach zajęć „Akademii Dobrego Rodzica”, których celem było podnoszenie kompetencji wychowawczych. Zajęcia realizowane były w modułach 4 godzin zegarowych w godzinach 9.00-13.00 w siedzibie Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Żabiej Woli. Zajęcia prowadził pedagog specjalizujący się w dziedzinie wzmocnienia jakości funkcjonowania rodzin.

**Dzięki udziałowi w zajęciach Uczestnicy projektu :**

1. Poszerzyli wiedzę na temat funkcjonowania rodziny i pełnienia ról rodzicielskich.
2. Pogłębili samoświadomość i refleksję na temat akceptowanych systemów wartości, przyjmowanych postaw rodzicielskich, mocnych stron w wypełnianiu roli rodzica oraz skuteczności określonych metod wychowawczych.
3. Wzmocnili świadomość swoich uczuć, myśli, przekonań i potrzeb. Lepiej rozpoznają motywy własnych działań. Zdobyli umiejętność rozpoznawania własnych emocji i ich kontroli.
4. Poznali zasady tworzenia i nabyli umiejętności kształtowania dobrych relacji pomiędzy rodzicami i dzieckiem.
5. Podwyższyli własne kompetencje wychowawcze m.in. w zakresie aktywnego i efektywnego słuchania, rozpoznawania uczuć i potrzeb dzieci, nieinwazyjnego, pozbawionego przemocy wpływania na dzieci i rozwiązywania sytuacji problemowych, asertywnego stawiania granic zachowaniom niewłaściwym.

**Efektom wsparcia projektowego uzyskanego przez Uczestników projektu w wyniku uczestnictwa w „Akademii Dobrego Rodzica” jest:**

1. Podniesienie skuteczności oddziaływań wychowawczych, zmniejszenie bezradności wychowawczej.
2. Podniesienie jakości kontaktów emocjonalnych rodzic – dziecko.
3. Poprawa relacji interpersonalnych w rodzinie.
4. Zmiana postaw rodzicielskich w kierunku wartości pożądanymi wychowawczo.

Uczestnikom projektu życzymy sukcesów w życiu rodzinnym, społecznym i zawodowym oraz zapraszamy do dalszego korzystania z usług wspierania rodziny, które świadczone będą w Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Żabiej Woli po zakończeniu realizacji projektu.

**GMINNY OŚRODEK  
POMOCY SPOŁECZNEJ  
ŻABIA WOLA**  
96-321 Żabia Wola, ul. Główna 5  
powiat Grodzisk Maz., woj. mazowieckie  
NIP: 529-16-04-307, REGON: 005281133  
tel.: 46 857 82 88, 46 857 84 80

**Kierownik GOPS  
w Żabiej Woli**  
  
**Elżbieta Kwiatkowska**

**Realizator projektu:**  
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Żabiej Woli, ul. Główna 5, 96-321 Żabia Wola  
[www.zabawola.pl](http://www.zabawola.pl), tel. 46 857 82 88



**Projekt „AKADEMIA ZDROWEJ RODZINY W GMINIE ŻABIA WOLA”  
nr RPMA.09.02.01-14-8824/17  
realizowany przez Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Żabiej Woli.**

**Projekt realizowany zgodnie z zasadą równości szans i niedyskryminacji,  
w tym dostępności dla osób z niepełnosprawnościami  
oraz zasadą równości szans kobiet i mężczyzn**

W ramach realizacji projektu Uczestnicy wzięli udział w 80 godzinach zajęć „Akademii Dobrego Życia”, których celem było wzmacnianie funkcjonowania rodziny w życiu codziennym. Zajęcia realizowane były w modułach 4 godzin zegarowych w godzinach 9.00-13.00 w siedzibie Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Żabiej Woli. Zajęcia prowadził zespół specjalistów działających w obszarze podnoszenia kompetencji życiowych i rodzinnych.

**W ramach realizacji „Akademii Dobrego Życia” zrealizowano:**

- 1/ Warsztaty kompetencji psychospołecznych
- 2/ Warsztaty wiedzy na temat zarządzania budżetem domowym
- 3/ Warsztaty wiedzy o zdrowym stylu życia – zajęcia z lekarzem rodzinnym, stomatologiem i dietetykiem
- 4/ Warsztaty wiedzy o seksualności dzieci i młodzieży
- 5/ Warsztaty wiedzy o zapobieganiu przemocy i uzależnień wśród dzieci i młodzieży
- 6/ Warsztaty organizacji czasu wolnego
- 7/ Warsztaty samoobrony
- 8/ Warsztaty pierwszej pomocy przedmedycznej

Realizacja zadania przyczyniła się do wzbogacenia zasobów własnych poszczególnych członków rodzin i rozwoju ich aspiracji, co w efekcie do przyczyniło się poprawy funkcjonowania rodzin i wzrostu jakości opieki i wychowania dzieci w naturalnym środowisku rodzinnym.

Uczestnikom projektu życzymy sukcesów w życiu rodzinnym, społecznym i zawodowym oraz zapraszamy do dalszego korzystania z usług wspierania rodziny, które świadczone będą w Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Żabiej Woli po zakończeniu realizacji projektu.

**GMINNY OŚRODEK  
POMOCY SPOŁECZNEJ  
ŻABIA WOLA**  
96-321 Żabia Wola, ul. Główna 5  
powiat Grodzisk Maz., woj. mazowieckie  
NIP: 529-16-04-307, REGON: 005281133  
tel.: 46 857 82 88, 46 857 84 80

**Kierownik GOPS  
w Żabiej Woli**  
  
**Elżbieta Kwiatkowska**

**Projekt „AKADEMIA ZDROWEJ RODZINY W GMINIE ŻABIA WOLA”  
nr RPMA.09.02.01-14-8824/17  
realizowany przez Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Żabiej Woli.**

**Projekt realizowany zgodnie z zasadą równości szans i niedyskryminacji,  
w tym dostępności dla osób z niepełnosprawnościami  
oraz zasadą równości szans kobiet i mężczyzn**

W ramach realizacji projektu Uczestnicy wzięli udział w 80 godzinach zajęć w ramach samopomocowej „Grupy wsparcia”, której celem była wymiana doświadczeń i wspólne budowanie rozwiązań dotyczących dysfunkcji działania rodziny. Zajęcia realizowane były w modułach 4 godzin zegarowych w godzinach 9.00-13.00 w siedzibie Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Żabiej Woli. Zajęcia prowadził terapeuta specjalizujący się w dziedzinie wzmocnienia jakości funkcjonowania rodzin.

**Tematyka pracy Grupy wsparcia obejmowała :**

- wymianę doświadczeń oraz wspólne poszukiwanie rozwiązań w obszarze wypełniania funkcji rodzicielskich i opiekuńczych
- wzajemną pomoc w rozwiązywaniu wspólnych problemów osób o podobnych doświadczeniach życiowych
- naukę definiowania i radzenia sobie z problemami w zakresie przemocy i uzależnień
- wzmocnienie więzi społecznych
- dodawanie sobie odwagi przy dochodzeniu swoich praw
- odrzucanie izolacji społecznych
- odbudowę motywacji oraz wiary we własne siły

W wyniku realizacji działania Uczestnicy projektu podnieśli jakość funkcjonowania rodzin poprzez nabycie wiedzy i umiejętności z zakresu dobrego radzenia sobie z problemami osobistymi, społecznymi i rodzinnymi.

Uczestnikom projektu życzymy sukcesów w życiu rodzinnym, społecznym i zawodowym oraz zapraszamy do dalszego korzystania z usług wspierania rodziny, które świadczone będą w Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Żabiej Woli po zakończeniu realizacji projektu.

**GMINNY OŚRODEK  
POMOCY SPOŁECZNEJ  
ŻABIA WOLA**  
96-321 Żabia Wola, ul. Główna 5  
powiat Grodzisk Maz., woj. mazowieckie  
NIP: 529-16-04-307, REGON: 005281133  
tel.: 46 857 82 88, 46 857 84 80

**Kierownik GOPS  
w Żabiej Woli**  
  
**Elżbieta Kwiatkowska**



**Projekt „AKADEMIA ZDROWEJ RODZINY W GMINIE ŻABIA WOLA”  
nr RPMA.09.02.01-14-8824/17  
realizowany przez Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Żabiej Woli.**

**Projekt realizowany zgodnie z zasadą równości szans i niedyskryminacji,  
w tym dostępności dla osób z niepełnosprawnościami  
oraz zasadą równości szans kobiet i mężczyzn**

W ramach realizacji projektu Uczestnicy korzystali z indywidualnego wsparcia zakresu specjalistycznego poradnictwa psychologicznego, pedagogicznego i prawnego. Ilość i typ poradnictwa dostosowany był do indywidualnych potrzeb.

W ramach projektu zrealizowano 200 godzin indywidualnego poradnictwa psychologicznego skierowanego na dostarczenie Uczestnikom projektu indywidualnych wskazań do poprawy trudnej sytuacji życiowej – osobistej, zawodowej i rodzinnej.

W ramach projektu zrealizowano 200 godzin indywidualnego poradnictwa pedagogicznego. Wsparcie dotyczyło definiowania prawdopodobnych niepowodzeń wychowawczych, korygowania metod wychowawczych, budowania prawidłowego kontaktu z dzieckiem. Indywidualna pomoc pedagogiczna dotyczyła wypracowania kompleksowego systemu oddziaływania wychowawczego.

W ramach projektu zrealizowano 150 godzin indywidualnego poradnictwa prawnego skierowanego na dostarczenie Uczestnikom projektu wskazań prowadzących do poprawy trudnej sytuacji życiowej w zakresie w rozwiązań prawnych. Uczestnicy projektu korzystali głównie z porad z zakresu prawa cywilnego, rodzinnego i opiekuńczego, prawa pracy, prawa administracyjnego oraz podatkowego.

Uczestnikom projektu życzymy sukcesów w życiu rodzinnym, społecznym i zawodowym oraz zapraszamy do dalszego korzystania z usług wspierania rodziny, które świadczone będą w Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Żabiej Woli po zakończeniu realizacji projektu.

**GMINNY OŚRODEK  
POMOCY SPOŁECZNEJ  
ŻABIA WOLA**  
96-321 Żabia Wola, ul. Główna 5  
powiat Grodzisk Maz., woj. mazowieckie  
NIP: 529-16-04-307. REGON: 005281133  
tel.: 46 857 82 88, 46 857 84 80

**Kierownik GOPS  
w Żabiej Woli**  
  
**Elżbieta Kwiatkowska**