



## **Dołącz do Klubu Rodziców**

2018-03-15

**Jak zaplanować podróż z małym dzieckiem? W jaki sposób się bawić, aby nasza pociecha się nie nudziła? Jak przygotować się na przyście na świat malucha? Jak fotografować najmłodszych, aby mieli pamiątkę na całe życie? Jak usypiać dziecko, żeby się nie budziło w nocy? Na te i wiele innych pytań można znaleźć odpowiedź podczas zajęć prowadzonych w Klubach Rodziców. Tych w Krakowie z roku na roku jest coraz więcej. I cieszą się rosnącym zainteresowaniem.**

**Tadeusz Mordarski**

Tysiące mam i ojców spędzają czas ze swoimi pociechami w powstałych w naszym mieście Klubach Rodziców. – Inspiracją do ich utworzenia były projekty zgłaszane w budżecie obywatelskim. Wtedy zaświeciło się czerwone światełko, że jest potrzeba, by zorganizować taką przyjazną przestrzeń dla rodziców i dzieci oraz rodziców oczekujących na potomstwo. Projekty przepadły w głosowaniu, ale to był punkt wyjścia, aby przyjrzeć się tej kwestii i przeanalizować, czy faktycznie taki program jest potrzebny. Okazało się, że mieszkańcy oczekują takich klubów – mówi nam Marzena Paszkot, pełnomocnik prezydenta Krakowa ds. rodziny.

– Przeprowadziliśmy szerokie badanie socjologiczne, w którym sprawdzaliśmy kondycję krakowskiej rodziny. To były badania jakościowe i ilościowe. Chcieliśmy dowiedzieć się, jak krakowskie rodziny postrzegają miasto i jak oceniają działania prorodzinne, które są do nich skierowane – jakie są ich potrzeby, jakich usług, programów, projektów brakuje albo, z drugiej strony, które projekty cieszą się największym uznaniem. Wnioski były takie, że brakuje miejsc, w których młodzi rodzice wraz z dziećmi i przyszli rodzice mogliby się spotkać w przyjaznym miejscu, gdzie odbywać się będą przygotowane specjalnie dla nich zajęcia i gdzie mogliby uzyskać fachowe porady specjalistów z różnych dziedzin – dodaje inicjatorka projektu.

## **Wsparcie dla mam i nie tylko**

Pierwsze osiem Klubów Rodziców powstało we wrześniu 2015 r. – Zaplanowaliśmy je tak, aby mieszkańcy wszystkich dzielnic Krakowa mieli do nich dogodny dostęp – mówi Marzena Paszkot. Od tamtego czasu projekt się rozrasta, a obecnie młode mamy i tatusiowie mogą uczestniczyć w zajęciach aż w 32 placówkach. – Zostały utworzone po to, aby rodzice z małymi dziećmi oraz osoby oczekujące potomstwa miały przyjazne miejsce integracji i dzielenia się doświadczeniami oraz problemami związanymi z wychowywaniem dzieci. Staramy się stworzyć nieformalną grupę wsparcia dla mam, czyli miejsce, w którym matki mogą porozmawiać o swoich obawach, problemach. Są to miejsca, które pomagają rodzicom – twierdzi Magdalena Marzec, prezes Stowarzyszenia Daleko Więcej, które prowadzi klub przy ul. Berka Joselewicza 28. – Można do nas przyjść, spędzić miło czas, porozmawiać. Jest u nas animator, który podpowiada, jak zająć się dziećmi. Rodzice i opiekunowie mogą się poznać, wymienić doświadczeniami i po prostu porozmawiać – dodaje. Dużym zainteresowaniem cieszą się np. zajęcia muzyczne czy te wymagające aktywności fizycznej. Popularne są również warsztaty dla mam po porodzie i połogu oraz zajęcia poświęcone powrotowi do pracy po urlopie macierzyńskim. Nie brakuje także czasu na to, aby mamy mogły bawić się z dziećmi, dzięki czemu wzmacniają więź z dzieckiem i jego umiejętności interpersonalne.

## **Kosmos w... butelce**



Kluby Rodziców już z samej nazwy, ale także z założenia, mają pomagać mamom i tatom nie tylko w pogłębianiu więzi z dzieckiem, ale także w zdobywaniu wiedzy. Rodzice mogą więc wziąć udział w wykładach i warsztatach na temat zdrowego trybu życia, prawidłowego odżywiania. – Organizujemy spotkania z dietetykami, psychologami czy pedagogami. Planujemy też zaprosić ratownika medycznego i logopedę – wylicza Magdalena Marzec. Do tego dochodzą też m.in. dogoterapia, kursy samoobrony, warsztaty masażu niemowląt, zajęcia ogólnorozwojowe dla dzieci (np. wspólne czytanie bajek, zajęcia plastyczne), pilates i joga czy szeroka gama zajęć umuzykalniających. Podczas spotkań najmłodszymi opiekują się animatorzy w specjalnie utworzonych kąciakach zabaw. – W naszym klubie mamy także zajęcia twórcze. Dzieci robiły u nas np. kosmos w butelce po soku. Z dostępnych materiałów tworzyliśmy kolorową kompozycję. Rodzice pomagali dobrać elementy, a później rozmawiali z najmłodszymi właśnie o prawdziwym kosmosie – opowiada prezes stowarzyszenia Daleko Więcej. Do klubu zaprasza nie tylko mamy, ale także ojców. Tych na razie przychodzi znacznie mniej, ale także i dla nich organizowane są zajęcia. – Tatusiów może zainteresować to, jaki fotelik wybrać dla dziecka czy w jaki sposób zaplanować podróż z maluchem. Są też warsztaty fotografowania – zachęca Marzena Paszkot.

## **Czym zastąpić tablet?**

Animatorzy podpowiadają także, w jaki sposób bawić się z dziećmi w domu. Często zdarza się bowiem, że rodzice – dla świętego spokoju – dają swoim pociechom tablet czy telefon komórkowy. – To trochę pójście na łatwiznę – nie ma wątpliwości pedagog i animator w Klubie Rodziców Anna Jop. Sama jest przeciwniczką takiego spędzania czasu przez najmłodszych. – Dzieci będą miały jeszcze czas na tego typu „zabawki”. Pamiętajmy, że im mniejsze dziecko, tym trudniej przetwarzać mu bodźce, które dostaje z tych źródeł – przestrzega pedagog, choć zdaje sobie sprawę, że nie lada wyzwaniem jest, aby dzieciaki odłożyły sprzęt elektroniczny, a zajęły się bardziej rozwijającymi czynnościami. Podpowiada więc rodzicom, w jaki sposób zorganizować dziecku czas, aby sprawić mu frajdę. – Potrzeba naprawdę niewiele. Rzeczy do zabawy mamy pod ręką, choćby w kuchni. Dzieci potrafią nawet kilka godzin spędzić na przesypywaniu kaszy, ryżu czy grochu do różnych pojemniczków. To jest cudowna zabawa! Wiem, że rodzice niekoniecznie lubią tego typu zabawy, bo obawiają się, że będzie bałagan. Warto jednak dać dzieciom odrobinę swobody, bo to sprzyja ich rozwojowi. Starsze dzieci mogą robić woreczki sensoryczne, wypełnione fasolą, grochem lub kaszą jaglaną. Dotykanie takich przedmiotów, badanie ich faktury, stymuluje rozwój sprawności rąk i palców. Zabawa na tablecie rozwija tylko jeden palec. Takie zajęcia zaprocentuje też w przedszkolu i szkole, gdy dzieci będą uczyć się rysować i pisać – zapewnia Anna Jop.

## **Strzał w dziesiątkę**

Na plan zajęć i to, w jaki sposób funkcjonują kluby, w dużej mierze wpływ mają sami rodzice. – Bardzo nam zależy na tym, żebyśmy tworzyli je wspólnie – zapewnia Pełnomocnik Prezydenta Krakowa ds. Rodziny. – Wsłuchujemy się w potrzeby rodziców i staramy się je realizować. Zależy nam na tym, żeby rodzice wyszli z izolacji społecznej, bo często bywa tak, że młodzi ludzie przyjeżdżają tu na studia, dostają pracę, zakładają rodzinę i daleko, gdzieś w innym mieście, pozostawiają swoich najbliższych. Radosny okres oczekiwania na potomstwo niejednokrotnie sprzyja pogłębianiu tego odosobnienia. Nam zależy na tym, żeby kluby były przyjaznymi miejscami, gdzie mamy mogą się spotkać z rówieśniczkami. Młodzi rodzice są



zazwyczaj aktywni, nastawieni na rozwój, poszukują informacji i kontaktów i my im chcemy w tym pomóc. Chcemy, by mogli podzielić się swoimi problemami i radościami dnia codziennego, wymienić się ubrankami i zabawkami, tworzyć grupy samopomocowe, skorzystać z pomocy specjalistów, z zajęć podnoszących kompetencje opiekuńcze i wychowawcze. Moją intencją jest też to, aby kluby odpowiadały na potrzeby społeczności lokalnej. Inne potrzeby mają bowiem rodzice w centrum miasta, a inne na jego obrzeżach – mówi Marzena Paszkot. Cieszy się, że rodzice identyfikują się z klubami. – Mówią o nich: „nasze kluby”. Jestem przekonana, że to jest strzał w dziesiątkę – przekonuje.

## Zaproszenie do współpracy

Pełnomocnik prezydenta Krakowa zapewnia, że sieć klubów cały czas będzie rozwijana. Obecnie większość placówek prowadzą Miejskie Centra i Ośrodki Kultury. Dwa funkcjonują dzięki współpracy z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej, a kolejne trzy prowadzą organizacje pozarządowe w ramach otwartego konkursu ofert. Kolejny konkurs ogłoszony został w marcu. – Z powodów lokalowych nie można już organizować kolejnych klubów w miejskich placówkach kultury, dlatego zdecydowaliśmy się na zlecenie wykonywania tego zadania publicznego organizacjom pozarządowym w otwartym konkursie ofert, a przyznajemy dodatkowe punkty m.in. za lokalizację – mówi Marzena Paszkot. Kluby Rodziców prowadzone przez organizacje pozarządowe działają pięć dni w tygodniu, od poniedziałku do piątku, przez cztery godziny dziennie. Natomiast w klubach w miejskich centrach kultury spotkania odbywają się dwa-trzy razy w tygodniu i trwają po dwie-trzy godziny, w zależności od potrzeb środowiska lokalnego. Obecnie szczególnym zainteresowaniem placówki takie cieszą się w takich dzielnicach jak Dębniki, Podgórze Duchackie czy Nowa Huta, które dynamicznie się rozwijają. Zachęcamy więc organizacje pozarządowe do udziału w otwartym konkursie ofert. Reagujemy na oczekiwania rodziców w każdej dzielnicy, rozmawiamy z mieszkańcami, przeprowadzamy badania, ankiety. Wiemy, jakie są potrzeby, i staramy się wychodzić im naprzeciw – podsumowuje Pełnomocnik Prezydenta Krakowa ds. Rodziny.

## Kluby Rodziców w Krakowie:

1. Stowarzyszenie Daleko Więcej, ul. Joselewicza 28
2. Stowarzyszenie Kultura i Edukacja, ul. Bobrowskiego 6
3. Fundacja Understanding, ul. Tarnowskiego 6/2
4. Centrum Kultury Podgórze, ul. Sokolska 13
5. Dwór Czeczów, ul. Popiełuszki 36
6. Klub Piaskownica, ul. Łużycka 55
7. Klub Kliny, ul. Biskupa A. Małysiaka 1
8. Ośrodek Ruczaj, ul. Rostworowskiego 13
9. Klub Skotniki ul. Batalionów Chłopskich 6
10. Klub Iskierka, ul. Żywiecka 44
11. Teatr Praska 52, ul. Praska 52
12. Klub Wróblowice, ul. Niewodniczańskiego 74
13. Klub Rybitwy, ul. Rybitwy 61
14. Centrum Kultury „Dworek Białooprądnicki”, ul. Papiernicza 2
15. Klub Kultury „Mydlniki”, ul. Balicka 289
16. Klub Kultury „Przegorzały”, ul. Kamedulska 70



17. Klub Kultury „Paleta”, ul. Wrocławska 91
18. Klub Kultury „Chełm”, ul. Chełmska 16
19. Klub Kultury „Wena”, ul. Meiera 11
20. Klub Kultury „Wola”, ul. Królowej Jadwigi 215
21. Klub Kultury „Łokietek”, ul. Łokietka 267
22. Klub Jędrus, os. Centrum A 6a
23. Klub Dukat, ul. Styczna 1
24. Klub 303, os. Dywizjonu 303 nr 1
25. Klub Karino, ul. Truskawkowa 4
26. Klub Kuźnia, os. Złotego Wieku 14
27. ARTzona, os. Górali 4
28. Nowohuckie Centrum Kultury, al. Jana Pawła II 232
29. Krakowskie Forum Kultury, ul. Mikołajska 2
30. Integracyjny Klub Kultury „Olsza”, ul. Stanisława ze Skalbmierza 7
31. PAL Azory, ul. Jaremy 1
32. PAL, ul. Dąbrówki 7

Szczegółowy program zajęć wszystkich klubów znajduje się w zakładce [Kluby Rodziców](#) oraz na stronach internetowych poszczególnych placówek.