



UCZELNIA
PRZYJAZNA
RODZICOM

PRZEWODNIK

DLA STUDIUJĄCYCH I PRACUJĄCYCH
NAUKOWO RODZICÓW

M I E J S C E N A N O T A T K I



Opracowanie merytoryczne: **Stowarzyszenie Doradców Europejskich PLinEU**

Autorzy: **Marta Chlanda, dr Jakub Piecuch**

Opracowanie graficzne i skład: **DoLasu | pracownia graficzna**

www.dolasu-pracownia.pl

Korekta: **Agnieszka Filosek**

Wydawca: **Stowarzyszenie Doradców Europejskich PLinEU**

ul. J. Kasprowicza 9a/1

31-523 Kraków

www.plineu.org

plineu@plineu.org

Kraków 2015

Publikacja wydana w ramach projektu: „Uczelnia Przyjazna Rodzicom”
współfinansowanego ze środków Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego

Projekt „Uczelnia Przyjazna Rodzicom”
współfinansowany ze środków
Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego



M I E J S C E N A N O T A T K I



SPIS TREŚCI

Wstęp	4
UCZELNIA PRZYJAZNA RODZICOM – o projekcie	6
MAM PRAWO	9
Regulamin studiów	9
Urlopy dla doktorantów i doktorantek	11
Pomoc materialna	13
Nauczanie elastyczne	15
Prawa rodziców pracujących	15
MAM SIŁĘ. INICJATYWY ODDOLNE	19
Inicjatywy rodziców	20
Inicjatywy organizacji studenckich	22
Jak działać skutecznie? Podstawowe narzędzia	24
MAM MOŻLIWOŚCI. RÓWNOWAGA STUDIA – RODZINA	31
Różne style godzenia ról, jakie pełniimy w życiu	31
Wartości, cele, zadania – ćwiczenia rozwijające umiejętność zarządzania czasem	33
Prawdy i mity o wielozadaniowości	40
Dodatek	43



WSTĘP

Szanowni Studenci i Studentki, Doktoranci i Doktorantki – Rodzice,

oddajemy w Wasze ręce poradnik – przewodnik zawierający praktyczne informacje i wskazówki dotyczące łączenia nauki z opieką i wychowywaniem dziecka/dzieci.

Wiemy, że niełatwo jest pogodzić obowiązki rodzica z rolą studenta/studentki, doktoranta/doktorantki czy pracownika/pracownicy. Często stajemy przed wyzwaniami związanymi z organizacją czasu, planowaniem zadań, logistyką dnia codziennego, a także czujemy się zmęczeni, przeciążeni i zestresowani. Jednak z doświadczenia wiemy, że dobra motywacja (a nic tak nie motywuje do działania jak dziecko), pozytywne nastawienie, odpowiednie planowanie zadań i umiejętne wykorzystywanie wszystkich dostępnych możliwości pozwala odnieść sukces w każdej dziedzinie życia.

W niniejszym poradniku chcemy pokazać Wam, że mając dziecko/dzieci, możecie studiować/pracować naukowo i zachować przy tym niezbędną w życiu równowagę. Coraz więcej uczelni wprowadza rozwiązania ułatwiające studiowanie młodym rodzicom (powstają przyuczelniane żłobki i przedszkola, pokoje dla rodziców z dzieckiem, ułatwienia organizacyjne) – ważne jest, żeby o nich wiedzieć i umieć z nich odpowiednio skorzystać.

Przewodnik ten składa się z trzech części. Pierwsza, zatytułowana *Mam prawo*, poświęcona została zagadnieniom prawnym, które dotyczą sytuacji studiujących rodziców. Znajdziecie tu wskazówki, gdzie szukać informacji, jakie akty normatywne regulują poszczególne kwestie i do kogo się zwrócić w danej sprawie.

W części drugiej, *Mam siłę*, zamieściliśmy wskazówki i przykłady dotyczące podejmowania grupowych inicjatyw na rzecz tworzenia na uczelniach warunków



sprzyjających godzeniu nauki z opieką nad dziećmi i ich wychowywaniem. Wierzmy bowiem, że to przede wszystkim Wy – studujący rodzice – macie wpływ na charakter i zakres rozwiązań stosowanych przez uczelnię. To od Waszej aktywności w dużej mierze zależy, w jakim stopniu uczelnia zainteresuje się waszymi problemami i potrzebami oraz wprowadzi przyjazne Wam rozwiązania.

Ostatnia część, *Mam możliwości. Równowaga nauka – rodzina*, to prawdopodobnie najważniejszy fragment tej publikacji. Znajdziecie w nim praktyczne wskazówki i rekomendacje, które możecie wykorzystać w swoim życiu prywatnym. Prezentujemy tu propozycje ćwiczeń i zadań możliwych do samodzielnego wykonania. Opisałyśmy m.in. jak:

- różne są style godzenia ról, jakie pełniimy w życiu
- ustalać bieżące i długookresowe priorytety życiowe,
- delegować zadania i obowiązki związane z prowadzeniem domu i opieką nad dzieckiem osobom trzecim,
- zarządzać swoim czasem.

Ta część publikacji jest ważna, ponieważ niezależnie od warunków, w jakich funkcjonujemy, to, w jakim stopniu godzimy różne obowiązki, zależy przede wszystkim od nas samych – to kwestia indywidualnych wyborów, decyzji, działań.

Mamy nadzieję, że treści zawarte w tym przewodniku wskażą Wam odpowiednie możliwości, kierunki działania oraz zmotywują do podejmowania trudu łączenia obowiązków rodzinnych ze studiowaniem lub pracą naukową, co – jak wierzymy – w przyszłości zaowocuje wieloma sukcesami, zarówno na polu zawodowym, jak i osobistym.



UCZELNIA PRZYJAZNA RODZICOM – o projekcie

Etap studiów to niezwykle ważny czas w życiu. To okres intensywnego zdobywania wiedzy, doświadczeń, poznawania nowych ludzi, często zmiana środowiska, rozpoczęcie samodzielnego życia i wzięcie większej odpowiedzialności za siebie. Coraz trudniejsze

i bardziej wymagające warunki na rynku pracy powodują, że studia przestają być traktowane jako „przedłużona młodość”, czyli czas bez troski, niespiesznego studiowania (tzw. wieczni studenci) i imprezowania, a stają się starannie zaplanowanym początkiem kariery/drogi zawodowej. Taka perspektywa powoduje, że współcześni studenci i studentki muszą świadomie i rozważnie podejmować decyzje dotyczące każdej aktywności – począwszy od doboru przedmiotów, tematu pracy dyplomowej, przez angażowanie się w działalność kół naukowych, samorządu studenckiego, po staże zawodowe, praktyki itd. Na konkurencyjnym rynku pracy sukcesy odnoszą przede wszystkim ci, którzy już w okresie studiów świadomie podejmowali działania wartościowe pod kątem budowania swojego zawodowego CV.

W takim kontekście szczególnej wagi nabiera koncepcja *study-life balance*, czyli idea zrównoważonego rozwoju, umiejętnego łączenia obowiązków związanych ze studiowaniem, życiem osobistym, wszystkimi „okołostudyjnymi” zadaniami i nierzadko dodatkową lub stałą pracą zawodową. *Study-life balance* oznacza umiejętność poświęcania czasu i wysiłku pracy naukowej przy jednoczesnym zachowaniu równowagi czasu i energii poświęcanych na społeczne, sportowe i kulturowe aspekty bycia studentem.

W szczególnej sytuacji są studenci i studentki będący młodymi rodzicami. Opieka nad dzieckiem, codzienne obowiązki z tym związane, odpowiedzialność i konieczność



zapewnienia dziecku warunków do prawidłowego rozwoju to spore wyzwanie. Tym trudniejsze, jeżeli chce się pogodzić je ze studiowaniem bądź pracą naukową.

7

Z problemem godzenia obowiązków rodzinnych z pracą naukową borykają się doktoranci i doktorantki na polskich uczelniach. Przedział wiekowy 25-30 lat to okres, w którym wielu młodych ludzi planuje lub zakłada rodziny. Konieczność utrzymania domu powoduje, że często jedno z rodziców (lub czasem oboje) rezygnuje ze studiów i podejmuje pracę zawodową, która w momencie pojawienia się dziecka staje się zdecydowanie ważniejsza niż kontynuacja edukacji.

Jak wynika z naszych doświadczeń, problem łączenia procesu własnej edukacji z posiadaniem dzieci jest dziś powszechnym zjawiskiem. Co więcej – zjawiskiem, które przybiera na sile wraz ze zwiększającą się grupą młodych osób podejmujących decyzję o zdobyciu wyższego wykształcenia. Rodzicielstwo nie powinno być jednak przeszkodą w zdobywaniu wiedzy i pracy naukowej.

W pierwszej edycji projektu „Uczelnia Przyjazna Rodzicom” (realizowanej w 2014 roku) przeprowadziliśmy badania, aby zidentyfikować dobre praktyki uczelni w zakresie stosowania rozwiązań ułatwiających studentom/studentkom i doktorantom/doktorantkom będącym rodzicami godzenie nauki i pracy badawczej z wychowywaniem dzieci. Rezultaty przeprowadzonych badań dobitnie pokazały, że polskie uczelnie w coraz większym stopniu wdrażają rozwiązania (głównie organizacyjne i infrastrukturalne) wspierające młodych rodziców. Coraz więcej jednostek uczelnianych podejmuje różnorodne działania i wprowadza kompleksową politykę wspierania studiujących i pracujących rodziców. O tych rozwiązaniach i dobrych praktykach można przeczytać w *Podręczniku dobrych praktyk* wydanym w ramach pierwszej edycji projektu „Uczelnia Przyjazna Rodzicom”. Odpowiedzią na potrzeby rodziców oraz wychodzącą naprzeciw ich oczekiwaniom uczelni jest również program „Maluch na uczelni” realizowany przez Ministerstwo Nauki



i Szkolnictwa Wyższego wraz z Ministerstwem Pracy i Polityki Społecznej. Program „Maluch na uczelni” wspiera tworzenie żłobków, klubików dziecięcych i zatrudnianie opiekunów dziennych na uczelniach oraz promuje koncepcję *study-life balance*. Nadal jednak nierozwiązany pozostaje problem niskiej świadomości samych rodziców na temat możliwości i praw, jakie mają, oraz brak zakrojonej na szerszą skalę promocji idei *study-life balance*.

8

Stąd pomysł na przygotowanie *Przewodnika dla studiujących i pracujących naukowo rodziców*. Chcemy pokazać studiującym rodzicom, że istnieją możliwości łączenia sfery naukowej/zawodowej z rodziną, a także, że odpowiedzialność w tym zakresie spoczywa nie tylko na środowisku akademickim, które oczywiście powinno wdrażać rozwiązania pomagające młodym rodzicom, ale zależy w dużej mierze od samych zainteresowanych, którzy powinni znać swoje prawa i możliwości.



MAM PRAWO

Każdy student/studentka ma określone prawa, przywileje i obowiązki, które normowane są zapisami regulaminów studiów danej uczelni, a także wynikają z ustawy Prawo o szkolnictwie wyższym i aktów wykonawczych do ustawy.

Dodatkowo studiujący rodzice, którzy ukończyli 26 rok życia i którzy jednocześnie pracują na podstawie umowy o pracę, są objęci przepisami wynikającymi z prawa pracy oraz ustawy o ubezpieczeniach społecznych i ustawy o świadczeniach pieniężnych z ubezpieczenia społecznego w razie choroby lub macierzyństwa.

Regulamin studiów

Regulamin studiów każdej uczelni jest podstawowym dokumentem zawierającym regulacje obejmujące przebieg studiowania oraz ogólne normy dotyczące organizacji studiów. W regulaminach wielu uczelni znajdują się postanowienia bezpośrednio odnoszące się do sytuacji związanej z urodzeniem lub wychowywaniem dziecka. Postanowienia te dotyczą przede wszystkim możliwości korzystania z urlopu od zajęć, indywidualnej organizacji studiów oraz świadczeń materialnych.

Opieka nad dzieckiem, zwłaszcza najmłodszym, wiąże się często z niezaplanowanymi sytuacjami, które uniemożliwiają przystąpienie do egzaminu/zaliczenia we wcześniej ustalonym terminie. W takiej sytuacji niektóre uczelnie dają możliwość **ubiegania się o przesunięcie terminów składania egzaminów**. Trzeba jednak pamiętać, że z wnioskiem o przesunięcie egzaminów należy wystąpić bezpośrednio przed rozpoczęciem sesji egzaminacyjnej lub w czasie jej trwania.

Podobne zapisy regulaminowe stosuje się w przypadku terminu złożenia pracy licencjackiej/magisterskiej. Termin ten może zostać przesunięty z powodu długotrwałej choroby studenta lub z innych przyczyn (np. urodzenia dziecka). Zazwyczaj termin przedłuża się o nie więcej niż 6 miesięcy.



Najczęściej wykorzystywanym przez studiujących rodziców rozwiązaniem jest **Indywidualna Organizacja Studiów**. W każdym regulaminie studiów istnieją zapisy dotyczące tej formy wsparcia, polegającej na specjalnym trybie organizacji kształcenia, skierowanej do studentów, którzy znaleźli się w sytuacji uniemożliwiającej im kontynuowanie studiów na zasadach ogólnych.

Indywidualna Organizacja Studiów pozwala, po wcześniejszym uzgodnieniu z prowadzącymi, na indywidualne ustalanie terminów zajęć, zaliczeń i egzaminów. IOS zazwyczaj przyznawany jest na jeden semestr. Może dotyczyć wszystkich przedmiotów przewidzianych w planie studiów na dany semestr lub tylko niektórych (wówczas w odniesieniu do pozostałych przedmiotów student zobowiązany jest do uczestnictwa w zajęciach na zasadach ogólnych).

Szczegółowe kryteria udzielania zgody na IOS określone są na poziomie konkretnych wydziałów.

Jeżeli jednak wiesz, że nie dasz rady pogodzić obowiązków studenckich z rolą ojca/matki, możesz ubiegać się o urlop od zajęć, tzw. urlop dziekański. Pozwala on na czasowe zawieszenie studiów bez konieczności rezygnacji z nich. Urlop taki jest przyznawany z reguły przez dziekana na wniosek studenta/studentki (przystępuje zarówno matkom, jak i ojcom) zazwyczaj na okres jednego roku (maksymalnie na cztery semestry).

Niektóre uczelnie odróżniają urlop dziekański od urlopu zdrowotnego czy wychowawczego. Jest to istotne ze względu na to, że udzielanie urlopu długoterminowego (dziekańskiego) jest zazwyczaj możliwe dopiero po zaliczeniu pierwszego semestru lub pierwszego roku studiów. Takim warunkiem natomiast nie jest obwarowany urlop zdrowotny lub wychowawczy.



Dziekan może wyrazić zgodę na zaliczenie przez studenta niektórych zajęć w okresie przebywania na urlopie. W trakcie urlopu od zajęć student zachowuje prawa studenckie, w pewnych przypadkach także prawa do korzystania z niektórych form pomocy materialnej.

11

Urlopy dla doktorantów i doktorantek

Przepisy dotyczące osób kształcących się na studiach doktoranckich reguluje ustawa Prawo o szkolnictwie wyższym, akty wykonawcze oraz regulaminy studiów doktoranckich poszczególnych jednostek naukowych. We wszystkich tych aktach normatywnych znajdziemy przepisy dotyczące doktorantów/doktorantek będących rodzicami.

Rozporządzenie Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 30 października 2014 r. w sprawie studiów doktoranckich i stypendiów doktoranckich (Dz. U. 2014, poz. 1480) wskazuje na możliwość przedłużenia okresu studiów doktoranckich przy jednoczesnym zwolnieniu z uczestniczenia w zajęciach m.in. dla doktorantów wychowujących dzieci.

„Kierownik studiów doktoranckich, na wniosek doktoranta, może (...) przedłużyć okres odbywania studiów doktoranckich, zwalniając jednocześnie doktoranta z obowiązku uczestnictwa w zajęciach, w przypadku: czasowej niezdolności do odbywania studiów spowodowanej chorobą, (...) konieczności sprawowania osobistej opieki nad dzieckiem do 4. roku życia lub dzieckiem posiadającym orzeczenie o niepełnosprawności (...) – łącznie nie dłużej niż o rok” (§6.2).



„Kierownik studiów doktoranckich, na wniosek doktoranta, może dodatkowo przedłużyć okres odbywania studiów doktoranckich o okres odpowiadający czasowi trwania:

- urlopu macierzyńskiego,
- dodatkowego urlopu macierzyńskiego,
- urlopu na warunkach urlopu macierzyńskiego,
- dodatkowego urlopu na warunkach urlopu macierzyńskiego,
- urlopu ojcowskiego,
- urlopu rodzicielskiego,

określonych w ustawie z dnia 26 czerwca 1974 r. Kodeks pracy (Dz. U. z 1998 r. Nr 21, poz. 94, z późn. zm.), zwalniając jednocześnie doktoranta z obowiązku uczestniczenia w zajęciach” (§6.3).

W wielu regulaminach studiów doktoranckich pojawiają się zapisy o tym, że w uzasadnionych przypadkach doktorant może odbywać studia doktoranckie według indywidualnego programu zatwierdzonego przez radę wydziału. To korzystne rozwiązanie dla rodziców, którym obowiązki związane z opieką nad dzieckiem nie pozwalają na uczestniczenie we wszystkich zajęciach, a którzy nie chcą jednak zawieszać studiów.

Niektóre regulaminy przewidują, że doktorant, który nie może z przyczyn losowych zaliczyć roku zgodnie z regulaminowym terminem (zazwyczaj do 30 września), może uzyskać przedłużenie tego terminu. Decyzję o przedłużeniu terminu podejmuje kierownik studiów doktoranckich na uzasadniony wniosek doktoranta. Dodatkowo kierownik studiów doktoranckich może wyrazić zgodę na przeniesienie niektórych obowiązków na następny rok akademicki.



Zapoznaj się dokładnie z regulaminem studiów doktoranckich obowiązującym na Twojej uczelni. Zwróć uwagę na przepisy dające pewne możliwości elastycznego planowania swojej kariery naukowej. Porozmawiaj o swojej sytuacji z kierownikiem studiów doktoranckich, przedstawiając dokładny plan realizacji swoich studiów uwzględniający przerwy lub rozwiązania związane z koniecznością opieki nad dzieckiem.

Pomoc materialna

Dokumentami, które regulują sprawy studentów-rodziców związane z kwestiami finansowymi, są przede wszystkim regulaminy przyznawania pomocy materialnej dla studentów i doktorantów oraz regulaminy przyznawania miejsc i zamieszkiwania w domach studenckich.

Systemy stypendiów i pomocy socjalnej szkół wyższych uwzględniają wsparcie finansowe dla młodych rodziców. Każdy student znajdujący się w trudnej sytuacji materialnej może starać się o **stypendium socjalne**, zasady przyznawania i wysokość którego określają osobne przepisy przyznawania pomocy materialnej na danej uczelni.

Doktoranci mogą otrzymać stypendium socjalne w zwiększonej wysokości z tytułu zamieszkania z niepracującym małżonkiem lub dzieckiem doktoranta w domu studenckim bądź obiekcie innym niż dom studencki.

Przyznanie stypendium socjalnego (a także stypendium mieszkaniowego czy na wyżywienie) jest uzależnione od kryteriów finansowych wyznaczanych według dochodów w rodzinie studenta. Ponieważ nie każdy student spełnia to kryterium, istnieje także możliwość starania się o zapomogę. Zapomoga jest doraźną, bezzwrotną formą pomocy dla studentów i może być przyznana studentowi, który z przyczyn



losowych znalazł się przejściowo w trudnej sytuacji materialnej. Przestanką do przyznania zapomogi może być urodzenie dziecka.

14

Na niektórych uczelniach pierwszeństwo w otrzymywaniu zapomogi mają osoby znajdujące się w trudnej sytuacji rodzinnej (m.in. matki samotnie wychowujące dzieci) oraz studenci i doktoranci, którym urodziło się dziecko (zapomogę można otrzymać w ciągu 6 miesięcy od narodzin dziecka).

Na wielu uczelniach dodatkową formą wsparcia finansowego jest dodatek mieszkaniowy na dziecko w przypadku zamieszkiwania w domu akademickim.

Studenci uczelni niepublicznych, którym urodziło się dziecko lub wychowujący małe dziecko, mogą ubiegać się o pomoc materialną, szczególnie w postaci okresowego obniżenia czesnego lub specjalnych zapomóg.

Zapoznaj się dokładnie z regulaminem studiów uczelni/wydziału, na których studiujesz. Dodatkowo przeanalizuj regulamin przyznawania pomocy materialnej oraz regulamin przyznawania miejsc i zamieszkiwania w domach studenckich. Jeżeli w regulaminie studiów nie znajdziesz informacji odnoszących się bezpośrednio do Twojej sytuacji, pamiętaj, że w każdej sprawie nieuregulowanej regulaminem studiów masz prawo zwrócić się do Dziekana lub Rektora.



Nauczanie elastyczne

15

Coraz więcej szkół wyższych oferuje możliwość studiowania przez Internet. Zazwyczaj studenci zobowiązani są do uczęszczania na zajęcia, jednak wiele kursów jest udostępnianych wyłącznie online. Ponadto, coraz częściej uczelnie oferują studentom wsparcie online, np. w formie informacji i rejestracji w sieci, e-doradztwa, stron samorządów czy gazet studenckich online. Są to rozwiązania bardzo korzystne z punktu widzenia osób o ograniczonych możliwościach czasowych i ograniczonej mobilności (jak w przypadku rodziców małych dzieci). W tradycyjnym systemie studiowania nie ma możliwości całościowego zaliczania przedmiotów w formie e-learningu, ale wykorzystanie nowych technologii może być skutecznie łączone z tradycyjnymi formami nauczania (np. udostępnianie materiałów dydaktycznych na platformach internetowych, możliwość konsultacji online i komunikacji e-mailowej z wykładowcami). Coraz szerzej wykorzystywane są systemy elektronicznej obsługi studenta (e-dziekanat) pozwalające na załatwienie wielu spraw bez konieczności wychodzenia z domu i stania w kolejkach do dziekanatu.

Prawa rodziców pracujących

Jeżeli studiujesz, a jednocześnie pracujesz na podstawie umowy o pracę, masz prawo do korzystania z rozwiązań określanych przez Kodeks pracy w zakresie urlopów związanych z narodzinami i wychowaniem dziecka oraz ochrony zatrudnienia. Od 1 stycznia 2016 roku wchodzi w życie nowe regulacje dotyczące wykorzystywania urlopów związanych z narodzinami i wychowaniem dziecka. Wszystkie informacje dotyczące urlopu macierzyńskiego, rodzicielskiego, opisane szczegółowo i bardzo czytelnie, znajdziesz na stronie Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej (<http://www.rodzicielski.gov.pl>).



Niestety przepisy Kodeksu pracy mówiące o ochronie zatrudnienia lub przedłużeniu umowy do dnia porodu nie dotyczą osób pracujących na podstawie umowy zlecenia (co często zdarza się w przypadku osób studiujących). Zleceniobiorcy nie mają również prawa do urlopu związanego z rodzicielstwem, ale **mogą ubiegać się o wypłatę zasiłku macierzyńskiego z ZUS-u.**

UWAGA: nie dotyczy to studentów do 26 roku życia zatrudnionych na podstawie umowy zlecenia. Studenci do 26 roku życia nie są bowiem objęci obowiązkowym ubezpieczeniem emerytalnym i rentowym z tytułu zatrudnienia na umowę zlecenie. W konsekwencji nie mogą złożyć wniosku o objęcie dobrowolnym ubezpieczeniem chorobowym, co oznacza brak zasiłku macierzyńskiego.

Jeżeli masz ponad 26 lat, studiujesz, a także pracujesz na umowę zlecenie i podlegasz ubezpieczeniu chorobowemu (przy umowie zleceniu odprowadzanie tej składki jest możliwe ubezpieczenie to jest dobrowolne, w związku z czym należy wyrazić chęć przystąpienia do niego przy podpisywaniu umowy lub w trakcie jej trwania), możesz ubiegać się o wypłatę zasiłku macierzyńskiego z ZUS-u. O zasiłek może również ubiegać się ojciec dziecka wykonujący inną pracę zarobkową na podstawie umowy zlecenia. Warunkiem jest podleganie ubezpieczeniu chorobowemu. Wypłata zasiłku następuje za okres wskazany w Kodeksie pracy jako okres urlopu ojcowskiego, czyli 2 tygodnie.

Informacje o zasiłku macierzyńskim uzyskasz w odpowiednim oddziale Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.

Każdy student może ubiegać się – w zależności od swojej sytuacji materialnej – o świadczenia określone w Ustawie o świadczeniach rodzinnych, tj. zasiłek rodzinny i dodatki do zasiłku rodzinnego, świadczenia opiekuńcze: zasiłek pielęgnacyjny i świadczenia pielęgnacyjne, zapomogę wypłacaną przez gminy jednorazową zapomogę z tytułu urodzenia dziecka (Ustawa z dnia 28 listopada 2013 roku o świadczeniach rodzinnych, Dz. U. z 2013 r. Nr 228, poz. 2255, z późn. zm.).



Zasiłek rodzinny przysługuje rodzicom, opiekunom prawnym lub faktycznym, a także osobom uczącym się, jeśli dochód rodziny w przeliczeniu na osobę nie przekracza 574,00 zł (lub 664,00 zł, kiedy członkiem rodziny jest osoba posiadająca orzeczenie o niepełnosprawności).

17

Jednorazowa zapomoga z tytułu urodzenia się dziecka, czyli tzw. becikowe, przysługuje jednorazowo w wysokości 1000,00 zł, jeżeli dochód rodziny w przeliczeniu na osobę nie przekracza kwoty 1922,00 zł (dotyczy to dochodów w roku kalendarzowym poprzedzającym rok, w którym został złożony wniosek o świadczenie). Becikowe przysługuje matce, ojcu lub opiekunowi prawnemu dziecka.

Pisemny wniosek o becikowe można złożyć w urzędzie gminy lub w ośrodku pomocy społecznej (w miejscu, gdzie wypłacane są świadczenia rodzinne) w terminie 12 miesięcy od dnia narodzin dziecka (zmiana wprowadzona w czerwcu 2007 roku; wcześniej obowiązywał termin 3 miesięcy). Wniosek złożony po terminie będzie pozostawiony bez rozpoznania.

Od 1 stycznia 2012 roku do otrzymania becikowego wymagane jest przedstawienie zaświadczenia lekarskiego o pozostawianiu przez matkę dziecka pod opieką medyczną przez okres nie później niż od 10 tygodnia ciąży do porodu. Zaświadczenie potwierdza fakt odbycia co najmniej trzech wizyt u ginekologa w każdym trymestrze ciąży. Musi zostać wypisane na specjalnym formularzu zgodnym ze wzorem określonym w rozporządzeniu ministra zdrowia.



Dodatkowo (oprócz tzw. państwowego becikowego) rodzice mogą otrzymać tzw. becikowe samorządowe, zwane również becikowym gminnym świadczenie rodzinne wypłacane z tytułu urodzenia się dziecka. To, czy w danej gminie dodatkowe świadczenie jest wypłacane, komu i w jakiej wysokości przysługuje, zależy od decyzji samorządu, który je finansuje z własnego budżetu.

Aby sprawdzić, czy masz możliwość otrzymania „gminnego becikowego”, skontaktuj się z urzędem miasta, gdzie uzyskasz informację, czy w twoim regionie w ogóle jest przyznawane. Jeżeli tak, dowiedz się, komu jest przyznawane oraz jakie dokumenty są wymagane i kiedy oraz gdzie trzeba je złożyć.



MAM SIŁĘ. INICJATYWY ODDOLNE

W badaniach przeprowadzonych w 2014 roku w ramach I edycji projektu „Uczelnia Przyjazna Rodzicom” zapytaliśmy przedstawicieli uczelni o to, jakie są główne bariery wprowadzania rozwiązań wspierających studiujących rodziców. Wśród odpowiedzi na pierwszym miejscu znalazły się te dotyczące ograniczeń finansowych uczelni, a zaraz potem odpowiedź, że „nie ma takiej potrzeby” i że sami studenci nie zgłaszają żadnych potrzeb ani problemów. Wyniki tych badań oraz przykłady inicjatyw podejmowanych z sukcesem przez różne środowiska studenckie dobitnie dowodzą, że oczekiwane przez studentów-rodziców zmiany nie zostaną wprowadzone bez ich aktywności i zaangażowania.

Można cierpliwie prosić o pomoc i wносить wózek z dzieckiem po schodach do dziekanatu, można narzekać na brak miejsca, gdzie można by nakarmić lub przewinąć dziecko, można czekać na zmiany w regulaminie, które uwzględnią sytuację studiującego rodzica. Niestety, bierność w sytuacji, która Wam nie sprzyja, nie jest rozwiązaniem. Dopóki nie podejmiecie aktywności, nie zaangażujecie się i nie wyartykułujecie głośno swoich potrzeb i oczekiwań, dopóty pozostaniecie niezauważeni, a Wasze problemy nierozwiązane.

Zwracaliśmy już uwagę w Podręczniku dobrych praktyk, że studenci/studentki często nie mają możliwości sygnalizowania swoich oczekiwań. Większość uczelni nie prowadzi żadnych statystyk ani badań potrzeb studentów-rodziców, nie daje więc możliwości wypowiedzenia swoich opinii. Jednocześnie często młodzi rodzice, nie chcąc zostać uznanymi za osoby roszczeniowe, nie zgłaszają nigdzie swoich



problemów. W taki sposób tworzy się błędne koło. Uczelnie zdają się nie zauważać tej grupy studentów i ich potrzeb, a sami studenci-rodzice nie tworzą społeczności mogącej jednym głosem mówić w swojej sprawie. Głosy pojedynczych studentów i studentek giną wśród innych, pilniejszych kwestii, którymi zajmują się władze uczelni.

Dlatego chcielibyśmy w tym miejscu pokazać na podstawie przykładów i dobrych praktyk, jakie efekty mogą dać aktywne grupowe działania i jak je realizować.

INICJATYWY RODZICÓW

„Mama na studiach”

W 2010 roku młodzi naukowcy z Uniwersytetu Wrocławskiego i Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu rozpoczęli nowatorski i unikalny projekt społeczno-badawczy. W ramach projektu zajmowali się teoretycznie i badawczo problemem macierzyństwa na studiach. „W ciągu kilku miesięcy (...) spontanicznie zrodziło się także szereg sympatycznych, czasem wywrotowych inicjatyw społecznych (swapy ubrań dziecięcych, spotkanie mikołajkowe, inwazja dzieci na uniwersytet, próby „zabijania” idealnej matki itp.) Z intuicyjnie podjętej inicjatywy badawczej zaczęła stopniowo rodzić się chęć wywołania zmiany społecznej. Młodzi ludzie zaangażowani w projekt i, co najważniejsze, studiujące mamy chcieli zmienić coś zarówno w sferze mentalności – jak postrzegane są matki-studentki – jak i „w realu” [Mama na studiach. Wiedza, władza, przestrzeń Uniwersytetu, red. K. Kamińska, Wrocław 2011, s. 7]. Kontynuacją tych działań był projekt „Mama na studiach”, realizowany przez studentów/studentki i doktorantów/doktorantki Uniwersytetu Wrocławskiego. W ramach projektu podjęto dalsze badania, przeprowadzono remont i wyposażono pokój dla „Mam i Tatów” w Instytucie Pedagogiki Uniwersytetu Wrocławskiego, a przede wszystkim uruchomiono warsztaty dla mam, zajęcia dla dzieci i zbudowano grupę wsparcia.



Często spontaniczne, intuicyjnie podejmowane działania, jak np. zorganizowanie wspólnego spotkania dla rodziców z dziećmi z okazji świąt czy wspólnego pikniku, może zapoczątkować ważną inicjatywę oddolną.

Takie przedsięwzięcia charakteryzują się samozaangażowaniem, celowym działaniem osób, w ramach którego powstają konkretne rezultaty.

Nie od dziś wiadomo, że w działaniach grupowych tkwi wielka siła.

Dlatego zachęcamy do nawiązywania kontaktów z innymi studującymi rodzicami, budowania sieci i poszukiwania grup wsparcia, integrowania się i włączania się w działania innych zespołów.

„Przestrzeń MAMY i dla TATY”

Podobna inicjatywa została zapoczątkowana w 2013 roku w Instytucie Pedagogiki Uniwersytetu Jagiellońskiego. Pomysł na zorganizowanie przestrzeni dla rodziców z małymi dziećmi wyszedł od młodej doktorantki – mamy dwójki dzieci i był odpowiedzią na konkretną potrzebę. W budynku Instytutu brakowało miejsca gdzie można by przewinąć dziecko, nakarmić, spędzić z nim czas w oczekiwaniu na wykładowcę itd. Zaczęto się skromnie, od zorganizowania przewijaka dla niemowląt a skończyło na projekcie „Przestrzeń MAMY i dla TATY”, którego celem było stworzenie bezpiecznej i przyjaznej przestrzeni dla rodziców z małymi dziećmi, którzy studiują i pracują w Instytucie. Do użytku przekazano dwa miejsca przyjazne rodzicom z małym dzieckiem. Inicjatywa została zgłoszona do udziału w rankingu Gazety Wyborczej i uzyskała bardzo wysokie oceny, stając się pierwszym uniwersyteckim Miejscem Przyjaznym Maluchom.



Inicjatywy organizacji studenckich

22

Grupa Think Tank Niezależnego Zrzeszenia Studentów UAM zainicjowała akcję „Rodzicielstwo na studiach”. Dostrzegając problemy studiujących rodziców i brak zainteresowania władz uczelni tym tematem, młodzi ludzie najpierw przeprowadzili sondaż wśród studentów UAM dotyczący ich podejścia do rodzicielstwa na studiach. Następnie przygotowali studencką petycję, na którą składają się cztery postulaty skierowane do władz uniwersytetu (podpisało się pod nią 1000 studentów), a także list poparcia akcji przez pracowników naukowych, który podpisało parędziesięciu pracowników naukowych.

Postulaty, które znalazły się w petycji do władz uniwersytetu:

- „W Regulaminie Studiów Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu powinien znaleźć się zapis regulujący status studenta rodzica, dotyczący spraw socjalno-bytowych;
- W każdym z wydziałów Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu powinien znajdować się pokój przystosowany do opieki nad dzieckiem;
- Na wydziałach Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu powinny być ogólnodostępne i bezpłatne mikrofalowe czajniki dla studentów”
- W ramach Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu powinien funkcjonować żłobek oraz przedszkole przeznaczone dla dzieci studentów i pracowników Uniwersytetu [<http://www.nzs-uam.poznan.pl/index.php/92-rodzicielstwo-na-uam>].

Studenci przygotowali także specjalną ulotkę informującą o akcji, w której przedstawili efekty swojej pracy.

Kontynuacją tych działań było zainicjowanie wspólnie z NZS Uniwersytetu Warszawskiego akcji „Żłobek na uczelni”, którą w niedługim czasie poparły organizacje i zrzeszenia studentów z całej Polski. Organizatorzy przygotowali petycję, postulując



o wprowadzenie dotacji celowej z budżetu państwa na tworzenie i utrzymywanie żłobków przyuczelnianych. Studenci z NZS UW przedstawili swój pomysł podczas spotkania z ministrem Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Zwrócili uwagę na problemy młodych rodziców m.in. ze znalezieniem opieki nad dziećmi oraz nieprzychylnym podejściem niektórych wykładowców do studentów z małymi dziećmi. W skrajnych wypadkach posiadanie dziecka, dla niektórych rodziców, oznaczało rezygnację ze studiów. Organizatorom akcji udało się doprowadzić do spotkania z ministrem Pracy i Polityki Społecznej, podczas którego zaprezentowali projekt zmian w ustawie o opiece dzieci do lat trzech, którego celem byłoby uporządkowanie kwestii żłobków na uczelniach.

Akcja cieszyła się dużym zainteresowaniem mediów lokalnych i ogólnopolskich, dzięki czemu udało się problem nagłośnić i zyskać poparcie różnych środowisk.

W efekcie połączono pracę dwóch ministerstw – Nauki i Szkolnictwa Wyższego oraz Pracy i Polityki Społecznej, która zaowocowała szybkim przygotowaniem programu „Maluch na uczelni”. Jak podają przedstawiciele ministerstw, **program ten jest odpowiedzią na zgłaszane przez studentów oczekiwania.**

Program „Maluch na uczelni” jest przykładem tego, że studenci mogą działać i wpływać na swoje otoczenie. To oni wyszli z inicjatywą i ciężko pracowali, aby móc ułatwić studiowanie studentom-rodzicom. Skuteczność tych poczynań to wynik dużego zaangażowania organizatorów, umiejętnego nagłośnienia problemu i zdobycia poparcia w różnych środowiskach.

Te przykładowe projekty i kampanie, poza oczywistą wartością, jaką jest wdrażanie nowych rozwiązań dla rodziców, realizują ważny cel: wpływają na wzrost świadomości społecznej dotyczącej sytuacji studiujących rodziców oraz przyczyniają się do



promowania pozytywnych postaw. To projekty, które służyły także temu, aby rodzice nie czuli się osamotnieni w strukturach uczelni, aby zauważyli, że na uczelni nie brakuje także życzliwych ludzi i osób w podobnej sytuacji.

24

Klimat towarzyszący realizacji inicjatyw oddolnych jest bardzo ważny. Zachęcamy Was do budowania dialogu i porozumienia z uczelnią, a nie atmosfery konfliktu. Ważne jest zwracanie uwagi na istniejące problemy, ale równie istotny jest sposób, w jaki problem jest prezentowany oraz w jakim zakresie uczelnia jest traktowana jako partner do rozmów.

JAK DZIAŁAĆ SKUTECZNIE? PODSTAWOWE NARZĘDZIA

Badanie potrzeb

Wiele inicjatyw jest realizowanych w oderwaniu od realnych problemów występujących w danej grupie oraz potrzeb zgłaszanych przez jej reprezentantów. Często pomija się czy wręcz ignoruje etap związany z właściwą diagnozą potrzeb grupy, na podstawie której powinny być planowane – a w dalszej kolejności realizowane – konkretne działania. A przecież właściwie przeprowadzona identyfikacja potrzeb rodziców nie tylko pozwala zaplanować rozwiązania, które wpisują się w ich oczekiwania, ale także sprzyja większej efektywności oraz skuteczności planowanych do realizacji działań. Dodatkowo zwiększa poczucie sprawstwa i realnego wpływu rodziców na swoje najbliższe otoczenie.



Zachęcamy do dokładnego zdiagnozowania problemów i barier, na jakie napotykają studujący na Waszej uczelni rodzice. Dzięki takiej diagnozie nie tylko Wasze działania będą skuteczniejsze, ale także zyskacie dużo informacji, które pozwolą być wam wiarygodnymi partnerami w rozmowach np. z władzami uczelni.

JAK PRZEPROWADZIĆ BADANIE POTRZEB WŚRÓD RODZICÓW?

Krok 1: Określ ogólnie obszary problemowe

Przystępując do identyfikacji potrzeb studiujących rodziców, w pierwszej kolejności określ – na dość dużym poziomie ogólności – dostrzegane przez Ciebie obszary do zmiany. Zastanów się, jakie konkretne trudności, bariery czy problemy dostrzegasz w funkcjonowaniu rodziców na Twojej uczelni.

Krok 2: Zbierz dane ilościowe

Postaraj się urealnić i uwiarygodnić swoje spostrzeżenia, gromadząc jak najwięcej rzetelnych informacji na temat analizowanej przez Ciebie sytuacji, którą postrzegasz w kategoriach problemu. Informacje te powinny mieć charakter ilościowy – spróbuj określić, ile osób mających dzieci studiuje na Twojej uczelni, na jakich wydziałach jest takich ludzi najwięcej itd.

W celu zebrania danych ilościowych możesz przeprowadzić ankietę wśród studentów/ doktorantów (polecamy ankiety online dające możliwość dotarcia w bardzo krótkim czasie do dużej liczby osób).

Krok 3: Zbierz dane jakościowe

Dane ilościowe przedstawiają skalę danego zjawiska, ale w bardzo ograniczonym stopniu odzwierciedlają jego charakter. Stąd też w ramach analizy wybranego przez Ciebie problemu postaraj się dotrzeć do jak największej liczby informacji, które w sposób opisowy będą prezentować ten problem. Dzięki temu zdobędziesz lub pogłębisz wiedzę na temat tego: w jaki sposób problem oddziałuje na poszczególne osoby/grupy; jakie są dalsze konsekwencje wynikające ze wskazanego przez Ciebie



problemu; jakie czynniki kształtują ten problem; które ze zidentyfikowanych czynników są możliwe do wyeliminowania czy ograniczenia; które ze zidentyfikowanych czynników są w obszarze Twojego realnego oddziaływania. Tak przeprowadzona analiza pozwala spojrzeć na problem w sposób kompleksowy, umożliwiając zarazem wstępne zaplanowanie charakteru wsparcia i działań zmierzających do jego eliminacji. Dane jakościowe można zbierać, przeprowadzając indywidualne rozmowy/wywiady ze studentami/studentkami, organizując spotkania grupowe, zakładając grupę tematyczną w mediach społecznościowych.

Krok 4: Określ potrzeby wynikające ze zidentyfikowanej przez Ciebie sytuacji problemowej

Na podstawie zebranych przez Ciebie informacji dokonaj określenia potrzeb osób/grup wynikających ze wskazanej wcześniej sytuacji problemowej. Zidentyfikowane przez Ciebie potrzeby oceń pod kątem tego, które z nich postrzegasz jako priorytetowe, które z nich powinny być zaspokojone w pierwszej kolejności, a także które oceniasz jako realne do zaspokojenia. Na podstawie tej weryfikacji określ te potrzeby, które jesteś w stanie zaspokoić, podejmując określone działania.

Krok 5: Rozpocznij proces projektowania działań/inicjatyw

Biorąc pod uwagę zidentyfikowane przez Ciebie potrzeby, przystąp do przygotowania akcji, inicjatywy. Dopilnuj, aby na tym etapie nie zabrakło zarówno osób decyzyjnych, jak i tych osób/grup, których bezpośrednio dotyczy zidentyfikowany przez Ciebie problem. Postaraj się włączyć do swojej inicjatywy jak najwięcej osób i grup. Zadbaj o poparcie lub współpracę z organizacjami studenckimi lub innymi organizacjami/osobami, które mogą wesprzeć Twoją koncepcję merytorycznie, organizacyjnie czy promocyjnie. Dobór partnerów do działań powinien być przemyślany i uwzględniać ich wpływ na cele, które chcesz osiągnąć.



JAK NAPISAĆ PETYCJĘ?

27

Petycja jest najlepszym sposobem na to, aby zostać wysłuchanym, zwrócić uwagę szerszej grupy odbiorców na dany problem. Daje ona możliwość zebrania głosów poparcia lub sprzeciwu wobec konkretnej sprawy. Zebrane podpisy stanowią potwierdzenie reprezentowania interesów większej grupy. Poprzez petycję możesz zwrócić się osobiście do władz uczelni, określonych osób, organizacji, które chcesz poprosić o konkretne zmiany.

Pamiętaj, że utworzenie petycji jest tylko pierwszym z trzech zasadniczych kroków gwarantujących sukces. Poniżej przedstawiamy podstawowe zasady związane z przygotowaniem i promowaniem petycji.

Krok 1. Napisz petycję

- **USTAL CEL**
Przemyśl dokładnie, o co walczysz. Zastanów się: co chciałbym/chciałabym osiągnąć (zmienić)? Czy to jest wykonalne? Kto może to zrobić (zmienić to, co jest podstawą Twojej petycji)? Kogo to obchodzi?
- **ZBIERZ I PRZYGOTUJ INFORMACJE**
Zanim zainicjujesz (utworzysz) petycję, musisz przygotować kilka informacji. Jeśli je spiszesz albo dokładnie ułożysz w myślach, będzie Ci prościej napisać treść petycji.
- **PISZĄC, NIE ZAPOMNIJ O NAJWAŻNIEJSZYCH ELEMENTACH PETYCJI:**

Adresat

Do kogo adresujesz petycję? Określ osobę/osoby ze zdolnością do podjęcia decyzji, o którą wnioskujesz. Twoja petycja musi być wykonalna, a Twój adresat właściwą osobą do działania (konkretna osoba, która może podjąć decyzję w sprawie, o którą wnioskujesz w petycji).

Adresat petycji musi być tym, który dokona zmiany (musi mieć władzę, narzędzia) albo przynajmniej musi mieć wyraźny wpływ na osobę podejmującą ostateczną decyzję. Ważne, aby osoba/osoby te były wskazane bardzo konkretnie – imię i nazwisko, instytucja, zajmowane stanowisko.



O co wnioskujesz? Tytuł Twojej petycji

To jest pierwsza informacja, którą każdy przeczyta. Bądź precyzyjny, konkretny i jednocześnie wystarczająco klarowny oraz treściwy. Jeśli to tylko możliwe, nie używaj więcej niż 100–140 znaków.

Dlaczego ta sprawa jest ważna?

Pamiętaj, że szukasz wsparcia, bez którego nie jesteś w stanie osiągnąć celu. Powiedz (tym, których prosisz o wsparcie) krótko, dlaczego ta sprawa jest dla Ciebie tak ważna i dlaczego inni powinni również się nią zainteresować. Zaznacz pilność sprawy i potrzebę wsparcia oraz rozwiązania problemu opisanego w petycji.

Staraj się pisać zwięźle, używając krótkich zdań. Postaraj się zawrzeć w swoim tekście następujące elementy:

DATA I MIEJSCE

ADRESAT

GŁÓWNA TREŚĆ:

Wyjaśnij problem – opisz jego przyczynę i skalę;

Wnioskuj – napisz konkretnie i podaj szczegóły postulatu/postulatów: o co dokładnie wnioskujesz do adresata?;

Podkreśl zalety – opisz korzyści wynikające z rozwiązania problemu, także te dla adresata petycji;

Zwróć uwagę na negatywne skutki nierozwiązania problemu – użyj tych samych argumentów co w powyższym punkcie (zalety), ale uwypuklij możliwe straty dla grupy/osoby, której problem dotyczy (adresata);

Zachęć – podkreśl to, jak pilna jest Twoja petycja, zaproponuj konkretny termin rozwiązania lub zajęcia się problemem;

Zakończ – przyjaźnie i grzecznie, używając standardowych formuł grzecznościowych;

Podpisz – własnoręcznie lub z innymi autorami petycji;

Dołącz podpisy innych osób popierających sprawę.



Krok 2. Rozpowszechnianie

29

Istotą petycji jest to, że podpisuje ją wiele osób, dając tym samym swoje poparcie dla sprawy, której petycja dotyczy. W dobie Internetu i mediów społecznościowych zbieranie podpisów pod petycją jest coraz łatwiejsze. Aby dotrzeć do jak największej liczby osób, możesz zorganizować kampanię społeczną w Internecie i mediach:

- Utwórz fanpage na Facebooku – zamieść na nim link do petycji, informuj o jej losach i wszystkim co się dzieje w tej sprawie, zaproś znajomych, zachęcaj do udostępniania strony;
- Utwórz wydarzenie na Facebooku – zachęć do podpisywania petycji, poinformuj o wydarzeniu znajomych;
- Promuj petycję w innych portalach społecznościowych: Google +, Twitterze, umieść petycję w serwisie Wykop.pl, wyślij dokument e-mailem do swoich znajomych;
- Aktywnie informuj o petycji na forach społecznościowych;
- Zainteresuj petycją media – przekaz informację o petycji do mediów (prześlij e-mail na temat petycji do portali internetowych, głównych stacji TV, radiostacji).

Możesz też zbierać podpisy pod petycją w wersji papierowej, np. organizując specjalne miejsce, gdzie będziesz zachęcać do poparcia petycji, lub uczestnicząc w spotkaniach różnych grup, przy okazji których możesz nagłośnić swoją sprawę i zbierać podpisy.

Aby skutecznie przekonywać innych do poparcia dla Twojej petycji:

- Opowiedz całą historię (tym, których chcesz poprosić o podpisanie petycji i wsparcie w działaniu);
- Poproś wprost (tych, którzy mogą przeczytać Twoją petycję) o zrozumienie tego, że potrzebujesz ich podpisu i wsparcia;
- Wyjaśnij im, dlaczego ta sprawa powinna być dla nich ważna;
- Poproś o podpisanie Twojej petycji teraz! Ponieważ to pilna sprawa, która nie może czekać;
- Podkreśl korzyści (dla wszystkich) uczestniczenia w akcji, włączając w to adresata;
- Zwróć uwagę na możliwe negatywne konsekwencje niewłączenia się w akcję.



Krok 3. Działaj

30

Twoje działanie opiera się na obserwacji tego, jak Twoja petycja zaczęła oddziaływać, a także wzmacnianiu jej wpływu w razie konieczności dodatkowymi informacjami albo działaniami uzupełniającymi. Możesz zorganizować dodatkową akcję społeczną, spotkanie, konferencję prasową. Zaangażuj aktywnych studentów/studentki, organizacje popierające petycję – zorganizuj wręczenie petycji adresatowi, wiec, happening lub marsz społeczny. Sposobów działania jest wiele i tylko od Ciebie (Twojej energii, zaangażowania i motywacji) zależy, które zrealizujesz.

M I E J S C E N A N O T A T K I



MAM MOŻLIWOŚCI. RÓWNOWAGA STUDIA – RODZINA

Różne style godzenia ról, jakie pełniimy w życiu

Godzenie życia osobistego z nauką czy innymi obowiązkami, jakie pełniimy w życiu, to kwestia bardzo indywidualna. Dla jednych godzenie będzie oznaczało możliwość i konieczność ustalania twardych granic pomiędzy czasem poświęcanym na rodzinę i życie osobiste a innymi obowiązkami, takimi jak praca czy nauka. Dla drugich balans będzie oznaczał elastyczność, możliwość przeplatania w ciągu dnia różnych aktywności, a nawet nakładania ich na siebie: na przykład uczę się w czasie, gdy dziecko śpi, a kiedy wstaje, ja przerywam naukę.

W 2012 roku firma Google rozpoczęła program wspierania swoich pracowników w utrzymaniu tak zwanego *Work Life Balance*, czyli harmonii pomiędzy pracą i życiem osobistym. Zanim uruchomione zostały jakiegokolwiek rozwiązania, przeprowadzono wśród globalnej społeczności pracowników firmy badania, które miały pokazać, jaki model *Work Life Balance* jest najlepszy. Czy pracownicy wolą pracować elastycznie, czy wolą mieć ścisłe godziny pracy, a po wyjściu z niej całkowicie poświęcać się sprawom osobistym. Wyniki były dość zaskakujące. Okazało się, że tylko 30% to zwolennicy pierwszej opcji, a 70% ma poczucie równowagi, gdy role zawodowe i prywatne są silnie oddzielone od siebie.

Wyniki są zaskakujące, ponieważ obserwując współczesne trendy, wydaje się, że coraz bardziej popularna staje się praca w domu, elastyczny czas pracy oraz różne inne formy, które pozwalają na swobodną żonglerkę czasem i miejscem, w którym wykonujemy swoje obowiązki. Tymczasem badania w Google pokazały, że większość pracowników potrzebuje i szuka jasnych granic.

M I E J S C E N A N O T A T K I



Te indywidualne preferencje rzutują na to, jakie są najlepsze rozwiązania dla poszczególnych osób. Konsekwencje niedopasowania tych rozwiązań często oznaczają napięcia i stres. Jeżeli jesteśmy zwolennikami ścisłego podziału dnia na czas z rodziną i na czas pracy lub np. nauki, to przykładowo brak przedszkola czy jakiegś innej formy stałej opieki nad dzieckiem może być dużym utrudnieniem. Z kolei dla osoby, która ceni sobie możliwość dopasowania czasu pracy/nauki do różnych sytuacji i okoliczności, ważna będzie dostępność do elastycznej formy opieki (partner/partnerka, opiekunka, rodzina, przyjaciele).

Oczywiście nie zawsze idealne dopasowanie rozwiązań do swoich potrzeb jest możliwe, często konieczne jest nauczenie się funkcjonowania w sytuacji, która nie jest dla nas komfortowa. Niemniej jednak przedłużający się stres czy też poczucie niewystarczającej satysfakcji z pełnionych ról, np. rodzica, studenta, pracownika naukowego, partnera/partnerki, mogą być sygnałem do przyjrzenia się swojemu stylowi godzenia nauki/pracy z życiem rodzinnym.

Przytoczenie przykładu firmy Google w publikacji skierowanej do studentów/studentek nie jest przypadkowe. Współczesne studiowanie bardziej przypomina pracę w innowacyjnej firmie niż dawne pobieranie nauk na uniwersytetach. Konieczność dokonywania wyborów przedmiotów, włączanie się w coraz to nowe projekty i przedsięwzięcia, często równoczesne podejmowanie pracy i doskonalenie kompetencji kluczowych na dodatkowych kursach powoduje, że podobnie jak w przypadku osoby bardzo zajętej pracą, studenci i studentki są bardzo zajęci swoją różnorodną i wielowymiarową edukacją. Jeżeli do tego dochodzi rodzicielstwo, godzenie ról staje się niemałym wyzwaniem. Mówimy wówczas o *Study Life Balance*, czyli o równowadze pomiędzy nauką a rodziną i życiem osobistym.

Na godzenie wpływają zarówno uwarunkowania zewnętrzne, jak i uwarunkowania wewnętrzne. Wpływ na sytuację zewnętrzną często jest ograniczony. Taką sytuację w przypadku studiujących rodziców kreują uczelnie wyższe. Wszystkie te, które przystąpiły do programu „Maluch na uczelni” (w 2015 roku jest ich już 47), są



świadome tego, że posiadanie dzieci nie powinno być przeszkodą w nauce, ale też odwrotnie, że nauka nie powinna być przeszkodą w zakładaniu rodziny (szczególnie biorąc pod uwagę sytuację demograficzną całego kraju).

Czynniki wewnętrzne wpływające na nasz balans między nauką i opieką nad dziećmi są związane z naszymi umiejętnościami, które można rozwijać. Spektrum trybu umiejętności jest bardzo szerokie, poczynając od zarządzania czasem, poprzez radzenie sobie ze stresem, kończąc na skutecznym budowaniu sieci kontaktów, która pomoże nam w wyzwaniach, jakie przynosi każdy dzień.

W kolejnej części publikacji zachęcamy Was do pracy nad kształtowaniem swojej umiejętności zarządzania czasem.

Wartości, cele, zadania – ćwiczenia rozwijające umiejętność zarządzania czasem

W tej części zapraszamy do refleksji nad swoim balansem pomiędzy różnymi rolami, jakie pełnicie w życiu, np. studenta/studentki i ojca/matki. Proponujemy wykonanie kilku ćwiczeń, które będą pomocne w określaniu swoich wartości, celów oraz planowaniu zadań i obowiązków.

Wykonując poniższe ćwiczenia, weź pod uwagę fakt, że godzenie nauki i życia rodzinnego to proces, a nie niezmienny stan, to umiejętność dostosowania się do zmieniającej się sytuacji, reagowania na pojawiające się codzienne wyzwania. Im lepiej znamy siebie, tym łatwiej przychodzi nam definiowanie swoich wartości, wyznaczanie celów i dokonywanie poważnych oraz codziennych wyborów. Dlatego bardzo zachęcamy do pracy nad swoją osobistą perspektywą godzenia.



ĆWICZENIE: WARTOŚCI I PRIORYTETY

34

Proste ćwiczenie dotyczące określania swoich priorytetów znajdziesz w interaktywnym zestawie ćwiczeń Bilans – Balans, który dostępny jest na stronie Stowarzyszenia Doradców Europejskich PLinEU (www.plineu.org). Zamieszczone tam ćwiczenie *Moje priorytety* zawiera listę kilkunastu obszarów, które w życiu wielu ludzi mają duże znaczenie. Lista jest zamknięta, dlatego ćwiczenie ma swoje ograniczenia. Jeżeli jesteś gotowy/gotowa na bardziej pogłębioną pracę, zachęcamy Cię do wykonania następującego zadania:

Krok 1. Przygotuj sobie materiały do pisania: kilka pustych kartek, długopis lub ołówek. Ćwiczenie zajmie Ci około 30 minut.

Krok 2. Odpowiedz sobie na pytanie: Co jest dla mnie w życiu najważniejsze? Postaraj się wymienić jak najwięcej różnych rzeczy. Powinno ich być minimum 12. Następnie spisz je na kartce. Kolejność teraz nie ma znaczenia.

Krok 3. Teraz spróbuj ułożyć wypisane przez siebie wartości w porządku od najważniejszej do najmniej ważnych. Zastosuj do tego prostą technikę pytań konfrontujących, która polega na porównywaniu poszczególnych wartości poprzez zadawanie pytań: Co jest dla mnie ważniejsze? Gdybym mógł/mogła mieć tylko jedną z tych rzeczy, którą bym wybrał/wybrała?

PRZYKŁAD: Często podawanymi wartościami są przyjaciele i pieniądze. W tym kroku pytanie brzmiałoby następująco: Czy ważniejsi są dla mnie przyjaciele czy pieniądze? Wyobraź sobie, że masz pieniądze, ale nie masz w ogóle przyjaciół, nikogo, z kim się możesz spotykać, komu się możesz zwierzyć. A teraz wyobraź sobie, że masz wielu przyjaciół, ale żyjesz na granicy ubóstwa, nie masz pieniędzy. Którą sytuację wybierasz? Są to okoliczności hipotetyczne, dlatego nie zastanawiaj się nad tym, czy jest to realne czy nie, po prostu pomyśl głęboko i wybierz jedną z opcji. Bądź ze sobą szczery/szczera. Tu nie ma wartości złych i dobrych, są tylko Twoje wartości. Nie oceniaj ich. To, co wybierzesz, będzie wyżej w Twojej hierarchii wartości.



35

Konfrontujesz ze sobą wszystkie spisane wartości, tzn. każdą z każdą, i w ten sposób powstaje lista rzeczy, które są dla Ciebie najważniejsze ułożona w porządku hierarchicznym. Najważniejsze wartości to te, które znajdują się na 6 pierwszych miejscach, to one będą Twoją największą motywacją i będą wyznaczać kierunek Twoich wyborów.

**Pamiętaj, że wartości te mogą się zmieniać w trakcie naszego życia,
bo zmieniasz się Ty, zmienia się Twoje otoczenie, zmieniają się
uwarunkowania, które pośrednio mają wpływ na Twoją sytuację.**

M I E J S C E N A N O T A T K I



ĆWICZENIE: WYZNACZANIE CELÓW

Matryca celów to ćwiczenie, które będzie pomocne w dokonywaniu wyborów i w określaniu celów, jakie chcemy osiągnąć. To praca porządkująca różne aspekty naszego życia i ułatwiająca godzenie różnych ról, jakie pełniimy w życiu. Przed wykonaniem tego ćwiczenia warto przywołać wartości, jakimi kierujemy się w życiu. Pomocne może być poprzednie ćwiczenie.

Matryca celów składa się z 4 obszarów:

TO	CO CHCESZ	CZEGO NIE CHCESZ
CO MASZ	A. To, co chcesz utrzymać	B. To, co chcesz wyeliminować
CZEGO NIE MASZ	D. To, co chcesz osiągnąć	C. To, czego chcesz unikać

[Źródło: M. Bennewicz, *Coaching i mentoring w praktyce*, Warszawa 2011]

ZNACZENIE POSZCZEGÓLNYCH ĆWARTEK JEST NASTĘPUJĄCE:

- A. „Chcę i mam” – zasoby umożliwiające mi osiągnięcie zaplanowanych celów, które już mam i chcę utrzymać (na przykład: umiejętności, relacje, przekonania, pomysły, emocje). Tu często pojawiają się: rodzina, przyjaciele, znajomość języków, wiedza i umiejętności;
- B. „Nie chcę, lecz mam” – zasoby utrudniające mi realizację zaplanowanych celów, które mam, choć nie chcę (na przykład: braki, ograniczenia, lęki). Tu często wpisywane są oprócz obaw przed wyzwaniem tzw. „rozpraszacze czasu”, np. spędzanie zbyt dużej ilości czasu na portalach społecznościowych;
- C. „Nie chcę i nie mam” – zasoby, o których wiem, że mogą sprzyjać osiągnięciu zaplanowanych celów, których jednak nie mam i nie chcę mieć (na przykład: rzeczy, zjawiska, emocje). Tu mogą się pojawić preferencje dotyczące miejsca



pracy. Na przykład wiem, że praca na etacie, w stałych godzinach sprzyja budowaniu harmonii, ale zdecydowanie lepiej się czuję w wolnym zawodzie czy takim miejscu, które daje dużą elastyczność;

D. „Nie mam, lecz chcę mieć” – zasoby, których nie mam, ale zamierzam osiągnąć (na przykład: emocje, wartości). Są to zazwyczaj obszary rozwoju i zmiany, które stanowią zarazem największy motor do działania. To bardzo istotna część, na której powinna koncentrować się nasza uwaga. To wszystko to, czego chcę się nauczyć, to umiejętności, które chcę nabyć itp.

Sposób wykonania zadania:

Krok 1. Zapoznaj się z powyższym opisem matrycy i wypełnij poszczególne części tabeli. Możesz zawęzić pracę do jednego z obszarów swojego życia, np. do kwestii godzenia nauki z obowiązkami rodzicielskimi. Zastanów się, co Ci w tym pomaga i co chcesz utrzymać (A); co przeszkadza (B); czego chciałbyś/chciałabyś uniknąć (C). czego Ci brakuje i wiesz, że pomoże Ci lepiej pogodzić wszystkie obowiązki (D).

Krok 2. Teraz spróbuj odpowiedzieć na następujące pytania:

- Jakie ważne cele życiowe wyłaniają się dla mnie po tym ćwiczeniu?
- Jak te cele wpisują się w moją wizję godzenia nauki i życia rodzinnego?
- Jakie ważne elementy (wartości, pomysły, cele) powinny być uwzględnione w moim planie godzenia nauki i rodzicielstwa?



ĆWICZENIE: PLANOWANIE

38

W ostatnim ćwiczeniu prezentujemy prostą i dość popularną metodę planowania czasu poprzez dzielenie czekających nas zadań na ważne i pilne. Pilne to zadania, z którymi nie możemy zwlekać i muszą być wykonane w trybie „Już!”. Zadania ważne to te, które przynoszą nam istotne rezultaty z punktu widzenia stawianych sobie celów, priorytetów, wartości. Poszczególne zadania rozkładane są w 4 ćwiartkach matrycy zarządzania czasem. (tzw. Kwadrat Eisenhowera).

ZADANIA	WAŻNE	NIEWAŻNE
PILNE	Tak zwane pożary, które musimy gasić. Na przykład kończenie pracy zaliczeniowej tuż przed terminem czy nagła choroba dziecka i konieczność zorganizowania pomocy.	Zaległe zadania, które nie są bardzo istotne, ale ich wykonanie staje się konieczne ze względu na czas. Na przykład oddanie książek do biblioteki, wykonanie prośb znajomych, które początkowo nie wydawały się obciążające, ale kiedy zwlekamy z ich wykonaniem, stają się pilne.
NIEPILNE	Kwestie najistotniejsze, o których często zapominamy lub odkładamy na później, bo przede wszystkim zajmujemy się sprawami pilnymi albo bezwiednie wykonujemy rzeczy niepilne i nieważne. W tej ćwiartce umieszczamy zadania związane z: rozwojem osobistym i zawodowym, dbaniem o zdrowie, troszczeniem się o relacje z partnerem/partnerką, spędzaniem czasu z dziećmi; odpoczynkiem i relaksem, budowaniem sieci kontaktów itp.	Pożeracze czasu, czyli zadania, które przeważnie przynoszą nam chwilową przyjemność, ale potem często pojawia się poczucie zmarnowanego czasu. To np. zbyt długie przesiadywanie przed telewizorem czy bezcelowe przeglądanie Internetu.

[Źródło: Stephen R. Covey, *7 nawyków skutecznego działania*, Poznań 2012.
Opracowanie własne]



Matryca najlepiej sprawdza się w planach krótkoterminowych, np. tygodniowych czy wręcz dziennych. Zanim przystąpisz do planowania, postaraj się dokonać analizy swojego typowego dnia w tygodniu, może to być dzień dzisiejszy lub wczorajszy. Najważniejsze, abyś mógł/mogła odtworzyć w pamięci w miarę dokładnie przebieg całego dnia.

Krok 1. Stwórz listę wszystkich zadań, obowiązków, które wykonywałeś/wykonywałaś w tym określonym dniu.

Krok 2. Przeanalizuj wszystkie zadania pod kątem tego, czy były one ważne i pilne, a następnie umieść je w odpowiedniej ćwiartce. Postaraj się określić, ile czasu poświęciłeś/poświęciłaś na wykonywanie poszczególnych zadań.

Krok 3. Przyglądnij się swojej matrycy zarządzania czasem. Zwróć uwagę na to, ile zadań było pilnych i ważnych, ile czasu poświęciłeś/poświęciłaś na zadania ważne i niepilne (czyli te decydujące o Twojej kondycji emocjonalnej i fizycznej oraz o rozwoju), ile czasu zajęły Ci czynności z ostatniej ćwiartki. Zastanów się, co możesz zmienić. Jak lepiej zarządzać czasem, aby mieć go wystarczająco dużo na rzeczy ważne i niepilne, unikać konieczności gaszenia pożarów i minimalizować czas spędzany na sprawach niepilnych i nieważnych.

Po tej refleksji spróbuj zaplanować swój jutrzejszy dzień. Najpierw zrób listę spraw, które Cię jutro czekają. Zapewne będzie w niej kilka rzeczy ważnych i pilnych, i one oczywiście muszą być uwzględnione. Zastanów się, czy zadania nieważne a pilne mogą być komuś oddelegowane, może jest ktoś w Twoim otoczeniu, kogo możesz poprosić o pomoc. Zwróć uwagę, czy zaplanowałeś/zaplanowałaś zadania niepilne, ale ważne. Istotne jest, aby w każdym dniu poświęcić im choć chwilę. Po kilku tygodniach stanie się to Twoim nawykiem. Zapewne na Twojej liście w tym momencie nie ma żadnych zadań niepilnych i nieważnych, ponieważ zwykle takich nie planujemy. To nie znaczy, że one się nie pojawiają i że w ogóle mamy z nich



zrezygnować. Istotne, aby nie zabierały nam czasu wtedy, kiedy go potrzebujemy na inne, ważne sprawy.

40

Po zakończeniu dnia zaplanowanego na matrycy logicznej poświęć chwilę na podsumowanie i wyciągnięcie wniosków. Odpowiedz sobie na pytania: Na ile udało się zrealizować plan? Co Ci przychodziło najłatwiej, a co było najtrudniejsze? Czy jest jeszcze coś, co mogę zrobić, aby pod koniec dnia mieć poczucie większej satysfakcji z dobrze spędzonego czasu oraz poczucie balansu w tym, jak pogodziłam/ pogodziłam naukę i obowiązki rodzicielskie.

Pamiętaj, że odpoczynek, realizowanie swoich pasji, dbanie o zdrowie to sprawy ważne, ale często niepilne i dlatego o nich zapominamy, odkładamy na później. A to dzięki nim mamy energię i motywację do radzenia sobie z innymi pilniejszymi sprawami. Nie rezygnuj także całkiem z rzeczy nieważnych i niepilnych. Jak już zaznaczono w poprzedniej części publikacji, warto czasem nie robić nic i pozwolić odpocząć przepracowanemu umysłowi.

Prawdy i mity o wielozadaniowości

Na koniec krótka refleksja na temat wielozadaniowości, która jest bardzo powszechnym wyzwaniem osoby próbującej godzić różne role życiowe.

Metody i narzędzia zarządzania czasem stają się coraz bardziej zaawansowane, ponieważ ludzie nakładają na siebie coraz więcej obowiązków, zadań i celów. Można zauważyć dążenie do wielozadaniowości i określania takiego stylu działania



jako cechy pozytywnej, pokazującej, że dana osoba jest zaradna, przedsiębiorcza, skuteczna. Tymczasem praktyka wspierania ludzi w godzeniu życia osobistego i zawodowego/edukacyjnego pokazuje, że wielozadaniowość jest źródłem stresu, napięcia emocjonalnego, co rzutuje na naszą kondycję fizyczną, umysłową i emocjonalną. Badania pokazują nawet, że wykonywanie wielu zadań równocześnie nie tylko nie stymuluje pracy mózgu, ale wręcz go ogranicza i spowalnia!

41

Przystępując do planowania zadań i celów, pomyśl o tym, z czego możesz zrezygnować, tak aby w planowanym przez Ciebie czasie znalazły się tylko najistotniejsze zadania. Zrezygnuj lub przetóż na inny termin obowiązki, które nie zostały oznaczone wysokim priorytetem. Pamiętaj – dobre planowanie to nie usilne staranie się, aby wszystkie wymyślone zadania znalazły się w naszym harmonogramie, ale zapewnienie takiego planu, w którym znajdzie się czas na rzeczy dla nas najważniejsze, w tym relaks i przyjemności.

M I E J S C E N A N O T A T K I



OSIĄGNIJ WIĘCEJ – RÓB MNIEJ | 3 MITY, 3 PRAWDY I 3 ROZWIĄZANIA

42

MIT	PRAWDA	WNIOSEK
Wielozadaniowość i bycie zajęтым oznacza, że osiągamy więcej	Wielozadaniowość obniża naszą skuteczność	Pojedyncze zadanie w danym czasie Nasze mózgi nie działają jak komputery. Nie zostały zaprogramowane w sposób umożliwiający nam wykonywanie wielu zadań równocześnie. Przeskakiwanie z jednego zadania do drugiego sprawia, że dużo szybciej się męczymy, jesteśmy mniej efektywni, bardziej podatni na popełnianie błędów. Kiedy natomiast skoncentrujemy się na jednym zadaniu, odłożymy na bok wszystko, co nas rozprasza, wtedy też mniej zwracamy uwagę na upływający czas, czyli czujemy się mniej zajęci, zestresowani. Co więcej, zyskujemy poczucie kontroli nad zadaniem, a nawet czasem.
Im więcej, tym lepiej	Im mniej, tym lepiej	Znajdź minimalną efektywną dawkę (tzw. MED)¹ Minimalna efektywna dawka to pojęcie stosowane w medycynie oznaczające minimalną dawkę lekarstwa, jaką należy podać, aby znacząco poprawić stan zdrowia pacjenta. Poszukaj swojego MED we wszystkim, co robisz: nauce, odpoczynku, spaniu, czasie z dziećmi, partnerem/partnerką, Internecie, spotkaniach z przyjaciółmi itd.
Nic nierobienie to zawsze strata czasu	Gdy my tracimy czas, nasze umysły odpoczywają	Wpatruj się w przestrzeń W momentach przestoju między zadaniami czujemy się nieswojo, dlatego nauczyliśmy się ten czas zapierać kolejnymi zadaniami. Zamiast po prostu oglądać świat za oknem autobusu, sprawdzamy aktualności na Facebooku. Stojąc w kolejce w sklepie, sprawdzamy na telefonie e-maile. Zamiast delektować się obiadem, jednocześnie przeglądamy interesujące nas strony internetowe. Daj sobie czasem szansę na to, aby po prostu bezwiednie wpatrywać się w przestrzeń, uspokój swój umysł na chwilę.

[Źródło: <http://www.mindful.org/achieve-more-by-doing-less/>, dnia 24.08.2015, autor: Christine Carter]

¹MED – z ang. Minimum Effective Dose.



DODATEK

Poniżej prezentujemy trzy prawdziwe historie – wypowiedzi rodziców, którzy łączą studia/pracę naukową z wychowywaniem dzieci i na co dzień doświadczają niełatwych sytuacji związanych z godzeniem różnych ról.

„STUDIUJĄCA MAMA”

Jak to jest być mamą i jednocześnie studiować?

Dla mnie jest to niezwykle ważne. Moje studia są moją pasją. Zanim się na nie dostałam, przez trzy lata liceum, spędzałam każdy wolny czas w laboratorium. W pierwszym semestrze drugiego roku studiów licencjackich zaszłam w ciążę, a w sierpniu urodził się Syn. Odkąd zaszłam w ciążę byłam na zwolnieniu lekarskim, a gdy Maluch się pojawił przyznano mi urlop dziekański, co pozwoliło mi zaliczyć zaległe przedmioty jak i zapisać się na nowe. Zauważyłam, że moja organizacja czasu uległa polepszeniu. Uczę się, gdy tylko mam chwilę (a tych chwil jest niewiele), korzystam, gdy tylko mogę z pomocy swojego Męża, rodziny i przyjaciół w opiece nad dzieckiem. Jestem bardziej skupiona na zajęciach, a gdy wracam do domu staram się pogodzić te dwa światy. Chociaż studiuję dziennie, to nie robię wszystkich wymaganych przedmiotów – stąd konieczność urlopu dziekańskiego. Mając bardzo wymagające studia (długie ćwiczenia laboratoryjne, dużo wykładów) wolę się skupić na paru przedmiotach stuprocentowo, niż studiować w pełnym wymiarze godzin i nie mieć czasu na samodzielną naukę. Dla mnie świadomość, że jestem w tyle, ze względu na urlopy zdrowotne i dziekanę jest trochę ciężka.



Co sprawia, że udaje się pogodzić obowiązki?

Mogę pogodzić obowiązki tylko i wyłącznie dlatego, że mój Mąż mnie niezwykle wspiera i zajmuje się synem, gdy tylko może. Gdy chodzę na zajęcia też przejmuje nad nim opiekę. Polegam też na najbliższej rodzinie, która organizuje się tak, żebym miała możliwie najwięcej czasu na naukę. Każdy z nich pracuje, więc nie jest łatwo, ale mogę na nich liczyć. Wchodzi też w grę pomoc opiekunki. Czasami niestety nie udaje się zorganizować opieki dla Syna, bo są takie sytuacje, gdy tylko ja mogę się nim zajmować (choroba, gorsze samopoczucie itd.). Zdarza się też, że terminy egzaminów (poprawkowych) są podane ze zbyt małym wyprzedzeniem czasowym i okazuje się, że zorganizowanie opieki nad dzieckiem jest niemożliwe (praca Męża, rodziny, niedyspozycyjność opiekunki).

Co jest najtrudniejsze?

Najtrudniejsze chwile są wtedy, kiedy wszystko się dzieje w jednym czasie – sesja sama w sobie jest trudna, ale gdy dochodzi do tego pobyt w szpitalu dziecka, bądź jego gorączka, co niestety często się zdarza, gdy mam duży stres (dziecko reaguje na niego momentalnie). W takich chwilach całość wydaje się nie do opanowania. Inną kwestią jest karmienie i przewijanie dziecka na korytarzach (brak miejsc na naszym wydziale do wykonania tych czynności). Nie mówiąc o braku żłobka uczelnianego dla młodszych studentów (ten dostępny jest tylko dla pracowników naukowych uczelni bądź jej doktorantów). Niestety mam wiele przedmiotów, które wymagają po prostu wyrobienia godzin – dwie nieobecności i przedmiot jest niezaliczony. Przy małym dziecku, którego system immunologiczny dopiero się rozwija nieprzekroczenie limitu dwóch nieobecności na zajęciach jest nie lada wyczynem.

Czego najbardziej brakuje studiującym rodzicom?

Brakuje żłobka dostępnego dla każdego studenta. Nie stać nas na zatrudnienie opiekunki w pełnym wymiarze godzin, ponieważ jej wynagrodzenie przewyższałoby pensję mojego męża, który jest pracownikiem naukowym. Zakwalifikowanie się do publicznego żłobka również jest sporym wyczynem. Na uczelni brakuje miejsca do opieki nad dzieckiem (przewinięcie, nakarmienie). Wróciłam na studia gdy Maluch miał 6 tygodni i karmiłam go piersią na przerwach wykładów, w holu. Brakuje osoby/organizacji, która by koordynowała rodziców na wydziale, a jest ich całkiem sporo. A przecież można by było się zorganizować, tak by pomiędzy sobą zapewnić



opiekę nad potomstwem, nie mówiąc już o udzielaniu wsparcia. Gdy próbowałam się dowiedzieć, co mi przysługuje jako rodzicowi i studentce, nikt nie był w stanie udzielić mi odpowiedzi, nawet nie wspomniano o żłobku...

A co pomaga?

Indywidualne, pozytywne podejście. Jeden wykładowca nawet zaproponował, żebym z niemowlakiem przychodziła na zajęcia (takie dziecko głównie śpi). Nigdy z tego nie skorzystałam, bo był to czas dla mnie, ale wiedziałam, że zawsze mogę się uczyć i przychodzić na ten wykład, nawet jeżeli coś się stanie i nikt nie będzie mógł się zająć Synem (a takie sytuacje bywały). Jest to niesamowity komfort psychiczny, bo jestem rodzicem i studentem i w takim przypadku nie muszę rezygnować z niczego... Zrozumienie dla stanu jakim jest ciąża też dało mi duże wsparcie (zmiany hormonalne, problemy ze skupieniem). Sam fakt zapytania się wykładowcy czy dają radę, czy pomóc, sprawił, że przestałam się wstydzić swoich ogromnych problemów z koncentracją wywołanych ciążą i lekami, które dostawałam na podtrzymanie ciąży.

Anna, autorka bloga www.mamanauczelnia.blogspot.com



„WSPOMNIENIA Z DAWNYCH CZASÓW”

46

Pamiętam jak dziś: pierwszy rok studiów i jestem w ciąży. Pierwsza myśl: „koniec studiowania”, nie dam rady, nie poradzę sobie, nie chcę już studiować. Jednak jak wiadomo, największe lęki generowane są przez iluzje, które sami czynimy rzeczywistością. Dziś z perspektywy kilkunastu lat i codziennego godzenia różnych ról i obowiązków (w tym rodzinnych i zawodowych) bardzo pozytywnie oceniam, ten niełatwy, a jednak piękny czas. Właściwie już nie pamiętam co było najtrudniejsze, czego mi brakowało. Wiem, że był to czas, który wykorzystałam najlepiej jak się dało. Studiowałam dziennie, co było możliwe przede wszystkim, dzięki temu, że opieką nad dzieckiem dzieliliśmy się z mężem (który także studiował dziennie) i dzięki wsparciu naszych rodziców. Nigdy nie byłam tak zdyscyplinowana jak wtedy. Uczyłam się systematycznie, bo wiedziałam, że czas na naukę jest dobrem deficytowym w mojej sytuacji. Jednocześnie miałam dużo czasu dla naszego dziecka (nieporównywalnie więcej, niż dziś kiedy pracuję zawodowo).

Study life balance, Miejsce Przyjazne Maluchom, Mama na uczelni, Maluch na uczelni – kilkanaście lat temu nikt o tym nie słyszał, to były idee nieobecne w dyskursie społecznym. Dlatego też nie myślałam, że mogłabym oczekiwać jakiś udogodnień, wsparcia ze strony uczelni. Żyłam w dwóch różnych, zupełnie odrębnych światach – na uczelni byłam studentką, w domu mamą. Emocjonalnie to było chyba najtrudniejsze. Dziś z radością obserwuję zamiany jakie zachodzą w wielu obszarach: na uczelniach, wśród pracodawców, w przestrzeni publicznej. Zmiany, które uwzględniają obecność i potrzeby dzieci i rodziców. Najbardziej cieszy mnie to, że rodzicielstwo na studiach (i nie tylko) przestaje być tematem pomijanym, niedostrzeganym. Tworzą się grupy wsparcia, powstają różne ciekawe inicjatywy, dzięki którym rodzice mają możliwość w pełni uczestniczyć w życiu studenckim i czuć się komfortowo w roli mamy/taty i studenta/studentki.

Pracującą mamą dwójki dzieci, która skończyła dwa kierunki studiów i studia podyplomowe :)



„DZIEŃ OJCA NAUKOWCA”

47

Początek

Jest godzina 20:55, środa, pierwszy dzień jesieni, niestety. Właśnie skończyłem 14 stronę, III rozdziału mojej trzeciej książki. O tej porze najchętniej zająłbym się czymś interesującym dla odmiany. To może film i lampka czerwonego Egri Bikavera prosto od bratanków znad modrego Dunaju? Tym bardziej, że dzieciaki śpią i po raz pierwszy dzisiejszego dnia mogę słyszeć własne myśli. Niestety, nie ma szans – obowiązki.

Długo trwało szukanie wolnego czasu by rozpocząć pracę nad tą publikacją, terminy ścigają, jak nie przymierzając, promotor magistranta, tak więc z relaksu nici, pozostaje tylko praca.

To o czym mam pisać przybrało w mojej głowie kształt opowieści, opowieści o moim dniu codziennym, środkowo-tygodniowym, zaczynającym się wcześnie, a kończącym się późno. Czasami jego koniec zbiega się z pierwszymi minutami dnia kolejnego. I nie będzie to opowieść Lou Reeda „Perfect Day”, raczej nie, no ale zobaczymy.

Tak więc do dzieła.

Od pewnego już czasu nie ustawiam alarmu, by budził mnie o poranku. Nie potrzebuję. Odkąd mój starszy syn rozpoczął edukację szkolną – od poniedziałku do piątku wstaję wcześnie rano. Od soboty do niedzieli także, organizm przyzwyczał się do porannych pobudek i za nic nie zamierza pozwolić mi spać dłużej, nawet gdy jest taka możliwość. Zresztą zawsze lubiłem wstawać wcześnie rano, gdy w zupełnej ciszy, a często i w porannym półmroku mogłem zaplanować dzień, albo przemyśleć po raz kolejny pisany właśnie artykuł.

Tak więc 05:50 jestem na nogach. Nie po to jednak by otworzyć notebooka i wstukać pierwsze słowa na białej stronie Worda. O tej godzinie białe jest tylko mleko, które podgrzewam dzieciom na śniadanie. Czarna jest natomiast kawa, której nie mogę się doczekać. Czekać, aż się nagrzej ekspres, mielę kawę. Zamykam chłopakom



jeszcze drzwi od pokoju, niech mają te dodatkowe 30 minut w krainie Muminków i Lorda Vadera. Włączam radio. Coś głośniego i bez gadania, please.

Płyta grzewcza rozgrzana do czerwoności. Chłopaki podniosły bunt już wiele lat temu, gdy próbowałem zmusić ich do jedzenia obiadów z cateringu. Mimika twarzy, dźwięki i gesty, które towarzyszyły moim pytaniom o to co było na obiad, skutecznie wyleczyły mnie z prób karmienia ich cateringiem. Od tego momentu catering dostarczamy wspólnie z moją Małżonką. Makaron się gotuje, zupa się podgrzewa, butki się kroją, mleko się kipi, a ekspres jest gotów do wyciśnięcia z czarnych ziarenek kawy mocarnego, niczym Pudzian, espresso.

Tymczasem wstaje, wspomniana powyżej, Małżonka moja. Kochana z niej osoba, ale straszny pracoholik. Wstaje półprzytomna, bo kończyła projekt do 3 nad ranem, no bo deadline i już. Ja już na pełnym rozruchu, więc spod oka spoglądam na wyłaniającą się z sypialni bohaterkę Dead Walking. Ale kofeina z espresso zmienia wszystko i od teraz oboje wkręcamy się na codzienne obroty, które towarzyszyć nam już będą do późnych godzin wieczornych. Pogłaśniam muzykę, otwieram dzieciakom drzwi od pokoju, podnoszę rolety i wydobywam z siebie donośny baryton śpiewając coś w stylu:

Wstawać potwory, bo życie
To nie sen, tralala tralala
Szkota czeka i nie ma spania!

A to wszystko na nutę góralsko – kościelną. Skuteczne w miarę, czego dowodem jest powolna pionizacja starszego. Młodszy klasycznie ojca ignoruje, jeszcze mu się wydaje że ma jakieś szanse wtopić się w poduchę i pozostać niezauważonym. Chłop jest jednak bez szans. Po 12 – krotnym powtórzeniu, że już czas, że się spóźnimy, że mleko wystygnie, a w ogóle to co to ma znaczyć!!! W końcu wstaje i zjada śniadanie. Potem pakowania śniadań i obiadów i termosów i owoców do plecaków, dyskusje, że jest ciepło i krótkie spodenki są właśnie ok., a szron na szybie ma się ni jak do tego, poszukiwania zegarków, telefonów, książek, kaszkietów, zeszytów i butów na wf i w końcu wychodzimy. Oczywiście spóźnieni. Ciekawe, że im dalszy dzień tygodnia tym mniejsze spóźnienie, ale nawet w piątek jest za mało czasu.



Do szkoły mamy kawałek, przy dobrych wiatrach 20 minut autem. Lubię Kraków, ale ruch samochodowy i towarzyszące mu nieprzeliczone korki, zabijają część przyjemności bycia Krakusem, pozostałą część zabija smog, ale to inna historia. Komunikacja miejska z ranka odpada, wepchać się do autobusu z 6-latką, to zadanie karkołomne.

Pod szkołą, na dziedzińcu, wyrzucam chłopaków i patrzę jak pędzą do budynku. Szkołę lubię, na szczęście, i to lubię znacznie bardziej niż ja, gdy byłem w ich wieku. Tyle dobrze, myślę sobie i zostawiam auto na parkingu. Za dużo siedzę przed monitorem, mało ruchu, więc z każdej okazji muszę korzystać. Na uczelnię mam 3,5 km – ok. 30 minut szybkim krokiem. Lubię to, tą energię wzbierającą we mnie o poranku na bulwarach wiślanych. Najlepiej w okresie wiosenno-letnim, bo w trakcie jesieni i zimy smog zabija przyjemność. Lubię też słuchać audiobooków w trakcie marszu, nie zauważam nawet jak docieram na uczelnię.

Jest 8 rano. Na uczelni czeka na mnie praca, ale bardzo często nieco zaskakująca ona jest. Teoretycznie jestem pracownikiem naukowo-dydaktycznym, ale największą ilość czasu spędzam na pracy administracyjnej, czyli w sumie jestem pracownikiem naukowo-dydaktyczno – administracyjnym, choć część dydaktyczno – administracyjna nie liczy się zupełnie i tylko część naukowa ma znaczenie dla uczelni. W związku z tym pojawia się pytanie: dlaczego sprawy dydaktyczno-administracyjne pochłaniają tak dużo czasu, a jednocześnie w ogóle się nie liczą, uniemożliwiając jednocześnie pracę naukową? Jak dotychczas nie znalazłem odpowiedzi. No więc pracuję: poprawiam prace dyplomowe i dyskutuję ze studentami, prowadzę wykłady, wypełniam coraz to nowe ankiety, koordynuję projekty, zajmuję się zagranicznymi gośćmi i stypendystami, uczestniczę w rozlicznych zebraniach i spotkaniach, etc. Dzień mija szybko, już prawie 16. Co prawda czuję się mocno zmęczony, ale uświadamiam sobie, że to co najważniejsze – czyli praca naukowa – nawet nie zostało rozpoczęte. Znowu czeka mnie zarwana noc, by nadgonić zaległości. Bo teraz muszę pędzić po dzieci, 3,5 km pieszo przede mną. Zajęcia się im skończyły, pewnie grają w gałę, albo rozprawiają o pięciu golach Lewego, no ale do domu trzeba je wziąć, nakarmić i zagonić do testów, no bo jak nie rozwiążą testów w czasie egzaminu, to koniec pieśni. Absurd.



Po południu, po przebiciu się przez krakowskie korki, też nie jest lekko. W domu centrum rodzinnych interakcji stanowi kuchnia. Z Małżonką gotujemy przepychając się przy garach, dzieci opowiadają o dniu w szkole, choć w większości kończy się na krótkiej piłce:

- jak było?
- fajnie
- ale powiedz coś więcej!
- ale co?
- no cokolwiek, co robiłeś, co kumple mówili?
- nic

Koniec pieśni.

Po konsumpcji praca nad zadaniami domowymi. Wszyscy zmęczeni, nie za bardzo nam idzie, no ale trzeba przecież. Małżonka polski i angielski, ja majca i hiszpański. Ok, koniec – wszystko zrobione – kolacja i do spania. Krzyk, no bo przecież klocki lego, lektura do przeczytania, a może i w piłę można by pokopać, albo na rowerze pojeździć! Nie ma mowy, jak nie zasną przed 20stą to ich rano nie obudzę. Jestem ojciec zły i niedobry. Ok, mogą jeszcze trochę poczytać w łózkach przed snem, ale krótko i to wszystko i dobranoc. Nigdy nie jest tak prosto, zawsze muszę prosić by poszli spać – 30 razy.

Śpią. Uff.

No to do pracy trzeba się zabrać. Otwieram kompa i staram się sobie przypomnieć o czymże to mądrym rozpisywałem się wczoraj? Nie pamiętam.

Długa noc przede mną.

dr Jakub Piecuch



**Stowarzyszenie Doradców Europejskich PLinEU
Kraków 2015**

M I E J S C E N A N O T A T K I