

# UPROSZCZONA OFERTA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO

## POUCZENIE co do sposobu wypełniania oferty:

Ofertę należy wypełnić wyłącznie w białych pustych polach, zgodnie z instrukcjami umieszczonymi przy poszczególnych polach lub w przypisach.

Zaznaczenie gwiazdką, np. "pobieranie\*/niepobieranie\*" oznacza, że należy skreślić niewłaściwą odpowiedź i pozostawić prawidłową. Przykład: "pobieranie\*/niepobieranie\*".

## I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

<b>1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta</b>	Urząd Miasta Stołecznego Warszawy
<b>2. Rodzaj zadania publicznego<sup>1)</sup></b>	32) przeciwdziałanie uzależnieniom i patologiom społecznym

## II. Dane oferenta(-tów)

<b>1. Nazwa oferenta(-tów), forma prawna, numer w Krajowym Rejestrze Sądowym lub innej ewidencji, adres siedziby, strona www, adres do korespondencji, adres e-mail, numer telefonu</b>	
Nazwa: <b>FUNDACJA DZIKA WIOSKA</b> , Forma prawna: <b>Fundacja</b> , Numer Krs: <b>0001104012</b> , Kod pocztowy: <b>02-972</b> , Poczta: <b>Warszawa</b> , Miejscowość: <b>Warszawa</b> , Ulica: <b>Aleja Rzeczypospolitej</b> , Numer posesji: <b>31B</b> , Numer lokalu: <b>1</b> , Województwo: <b>mazowieckie</b> , Powiat: <b>Warszawa</b> , Gmina: <b>Wilanów (dzielnica)</b> , Strona www: , Adres e-mail: <b>fundacjadzikawioska@gmail.com</b> , Numer telefonu: <b>601663253</b> ,	
<b>Adres do korespondencji jest taki sam jak adres oferenta</b>	
<b>2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)</b>	<b>Magdalena Bukowska-Mazur</b> <b>Adres e-mail: fundacjadzikawioska@gmail.com Telefon: 601663253</b>

## III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

<b>1. Tytuł zadania publicznego</b>	Profilaktyczny Spektakl Interaktywny "Niewystarczający"			
<b>2. Termin realizacji zadania<sup>2)</sup></b>	Data rozpoczęcia	26.06.2026	Data zakończenia	31.07.2026

<b>3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)</b>
---------------------------------------------------------------------------------

## Opis zadania

### CO JEST CELEM?

Profilaktyczny Spektakl Interaktywny "Niewystarczający" to narzędzie psychoedukacyjne o sprawdzonej skuteczności skierowane do rodziców i opiekunów dzieci, którego celem jest przeciwdziałanie przemocy domowej poprzez zwiększanie świadomości mechanizmów prowadzących do przeciążenia, wypalenia rodzicielskiego i eskalacji napięcia w rodzinie. Projekt zostanie zrealizowany poprzez wykorzystanie spektaklu, który powstał w 2025 roku we współpracy z Fundacją Teatr Relacji w ramach Małej Dotacji w Biurze Pomocy i Projektów Społecznych (Zespół Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie): środki z zakresu przeciwdziałania uzależnieniom i patologiom społecznym na realizację działań dot. przeciwdziałania przemocy domowej, wynikających z Programu przeciwdziałania przemocy domowej i ochrony osób doznających przemocy domowej w m.st. Warszawie.

Projekt opiera się na sprawdzonym modelu działań, którego skuteczność została potwierdzona w pilotażowej wersji zadania z 2025 roku:

- projektem objęto ponad 50 rodziców,
- kampania edukacyjna osiągnęła ok. 1500 wyświetleń materiałów informacyjnych,
- odnotowano wzrost świadomości uczestników na poziomie ok. 80% w zakresie rozumienia zależności między przeciążeniem psychicznym, regulacją emocji a ryzykiem zachowań nieadaptacyjnych,
- osiągnięto bardzo wysoki poziom satysfakcji uczestników – wskaźnik NPS wyniósł 91%, co wskazuje na wysoką ocenę użyteczności działań i ich wpływu na zwiększenie świadomości i poprawę dobrostanu psychicznego. Osoby z grupy docelowej, które brały udział w wydarzeniu poleciłyby udział w nim swoim znajomym, przyjaciołom.

Okazało się, że założone cele przerosły zakładane rezultaty i otrzymaliśmy sprawdzony model do pracy z rodzicami i dla rodziców. Spektakl podejmuje temat doświadczeń bliskich wielu rodzicom: chronicznego przemęczenia, nadmiernej odpowiedzialności, osamotnienia, trudności w regulacji emocji oraz poczucia ciągłej niewystarczalności. Pokazuje, że kryzysy rodzicielskie nie są oznaką porażki, lecz naturalnym doświadczeniem wymagającym wsparcia, świadomości i dostępu do narzędzi pomagających zatrzymać mechanizmy prowadzące do przeciążenia i przemocy psychicznej. Projekt wpisuje się w cele „Programu przeciwdziałania przemocy domowej i ochrony osób doznających przemocy domowej w m.st. Warszawie na lata 2026–2030”, w szczególności w obszarze:

- działań profilaktycznych skierowanych do rodzin i rodziców,
- ochrony zdrowia psychicznego,
- wzmocnienia kompetencji opiekuńczo-wychowawczych,
- zwiększania umiejętności regulacji emocji i rozwiązywania konfliktów bez przemocy,
- przeciwdziałania izolacji społecznej rodzin,
- zwiększania świadomości społecznej dotyczącej psychologicznych mechanizmów przemocy domowej,
- wzmocnienia czynników chroniących dzieci przed skutkami przemocy emocjonalnej i psychicznej.

Spektakl pokazuje zależność pomiędzy przewlekłym przeciążeniem psychicznym rodziców, trudnością w regulacji emocji, poczuciem bezsilności a ryzykiem występowania zachowań przemocowych wobec dzieci i partnerów. W bezpiecznej i angażującej formule uczestnicy mogą

rozpoznawać własne emocje, reakcje oraz schematy funkcjonowania w sytuacjach napięcia i konfliktu.

Istotnym elementem projektu jest interaktywność. Widzowie nie pozostają wyłącznie odbiorcami przedstawienia, ale są zapraszani do współuczestniczenia w procesie refleksji i poszukiwania bardziej wspierających sposobów reagowania. Dzięki temu spektakl pełni nie tylko funkcję artystyczną, ale przede wszystkim profilaktyczną, edukacyjną i wzmacniającą kompetencje psychospołeczne.

Dlaczego to takie ważne?

Biorąc pod uwagę, że Polska znajduje się w czołówce państw z najwyższym raportowanym odsetkiem silnie wypalonych rodziców (Piotrowski, 2021; Szczygieł i in., 2020), wydaje się konieczne rozpowszechnianie wiedzy, szybkie wprowadzenie badań przesiewowych, profilaktyki i zmian systemowych. Badania prowadzone przez ostatnie 6 lat przez Uniwersytet SWPS wskazują, że istotna część polskich rodziców doświadcza przewlekłego przeciążenia, wyczerpania emocjonalnego oraz trudności w pełnieniu roli opiekuńczej. Zjawisko to nie tylko obniża dobrostan dorosłych, ale wpływa również na relacje rodzinne i rozwój dzieci.

Wyniki diagnozy przeprowadzonej przez Fundację Dzika Wioska specjalizującej się w tematyce przeciwdziałania wypaleniu rodzicielskiemu wskazują, że wielu rodziców funkcjonuje na granicy przeciążenia psychicznego i fizycznego, doświadczając objawów takich jak chroniczny stres, wyczerpanie emocjonalne, izolacja społeczna oraz obniżone poczucie własnej skuteczności w roli rodzica (wywiady indywidualne i fokusowe przeprowadzone na grupie 120 rodziców, 2025-2026).

Długotrwałe napięcie i brak adekwatnego wsparcia stanowią istotne czynniki ryzyka pogorszenia zdrowia psychicznego oraz trudności w regulacji emocji. Projekt opiera się na aktualnej wiedzy naukowej oraz wynikach badań prowadzonych we współpracy z profesorem Uniwersytetu SWPS Konradem Piotrowskim, specjalizującym się w problematyce wypalenia rodzicielskiego. Trwająca drugi rok współpraca pozwala na bezpośrednie wykorzystanie wyników badań w działaniach profilaktycznych i edukacyjnych, odpowiadających na rzeczywiste potrzeby rodziców.

Badania i doświadczenia pracy z rodzicami pokazują, że przeciążenie i wyczerpanie mogą prowadzić do powstawania mechanizmu błędnego koła: zmęczenie i bezsilność → silne emocje (np. złość) → impulsywne reakcje → poczucie winy i wstydu → pogłębienie stanu przeciążenia. Mechanizm ten utrudnia korzystanie z dostępnych form wsparcia i samodzielne przerwanie kryzysu. Adresatami projektu są rodzice i opiekunowie – mieszkańcy m.st. Warszawy. Zidentyfikowane problemy obejmują m.in.: przewlekłe zmęczenie, napięcie psychofizyczne, trudności w regulacji emocji, obniżone poczucie kompetencji rodzicielskich, ograniczony dostęp do wsparcia oraz społeczną izolację.

Cele szczegółowe projektu

- zwiększenie świadomości związku pomiędzy przeciążeniem psychicznym, wypaleniem rodzicielskim a ryzykiem przemocy domowej,
- rozwój kompetencji samoregulacji emocjonalnej i zatrzymywania impulsywnych reakcji,
- wzmacnianie umiejętności stawiania granic bez poczucia winy,
- rozwój postaw samowspółczucia i łagodności wobec siebie,
- zwiększenie gotowości do korzystania ze wsparcia społecznego,
- przeciwdziałanie izolacji i osamotnieniu rodziców,
- wzmacnianie kompetencji komunikacyjnych i relacyjnych,

- zwiększanie bezpieczeństwa emocjonalnego dzieci poprzez wspieranie bardziej świadomych i nieprzemocowych postaw rodzicielskich.

#### JAK ZREALIZUJEMY ZADANIE?

Spektakl pt. „Niewystarczający”, oparty na realnych doświadczeniach rodziców, stanowi punkt wyjścia do refleksji nad przeciążeniem, stresem oraz sposobami radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych. Uczestnicy będą mogli rozpoznawać własne schematy emocjonalne i behawioralne oraz poszukiwać bardziej adaptacyjnych sposobów reagowania.

Spektakl opowiada historię rodzica doświadczającego przeciążenia emocjonalnego, presji społecznej i poczucia niewystarczalności. Bohaterka mierzy się z codziennymi trudnościami związanymi z opieką nad dzieckiem, relacją partnerską, samotnością oraz wysokimi oczekiwaniami wobec siebie. Narracja spektaklu prowadzi widzów przez mechanizm narastającego napięcia: „bezsilność → frustracja → złość → poczucie winy → dalsze przeciążenie”. Spektakl pokazuje, że zatrzymanie tego mechanizmu wymaga:

- zauważenia własnych emocji i granic,
- rozwijania umiejętności samoregulacji,
- budowania sieci wsparcia,
- odchodzenia od perfekcjonizmu i nadmiernego samokrytycyzmu,
- rozwijania bardziej świadomych i nieprzemocowych sposobów reagowania.

W trakcie spektaklu uczestnicy są angażowani w refleksję i interakcję z bohaterami. Dzięki temu możliwe jest uruchomienie procesu identyfikacji, zwiększenie świadomości własnych doświadczeń oraz wzmacnianie motywacji do poszukiwania wsparcia i zmiany codziennych wzorców funkcjonowania.

Model pracy opiera się o cykl Kolba i składa się z 4 modułów:

1. Pokazanie historii, która jest założona jako antymodel relacji w rodzinie
2. Spotkania w mniejszych grupach i praca nad pytaniem: „Co można zrobić inaczej?” Publiczność w grupach ujawnia swoje strategie, dzieli się doświadczeniami
3. Interwencje w każdą scenę (mogą być indywidualne lub grupowe), których celem jest pokazanie jak można było inaczej zareagować, poprowadzić cały proces komunikacji, aby nie dochodziło do zachowań przemocowych
4. Podsumowanie i poprowadzenie dyskusji w jaki sposób można te doświadczenia zaimplementować do swojego życia.

Działania w ramach projektu obejmują:

1. Prace koordynujące projekt od strony organizacyjnej i formalnej (cały projekt):
  - bieżący kontakt z uczestnikami projektu (m.in. ustalanie terminów prób) i inne
  - podpisanie umów (na udział w projekcie, pokaz teatralny, RODO zgody na wizerunek),
  - kontakt z osobami wspierającymi realizację projektu (Centrum Kultury Wilanów na korzystanie z przestrzeni na próby i pokaz teatralny),
  - kontakt z księgową (na nadzór księgowy nad projektem a w finale, rozliczenie księgowo projektu),
  - prace organizacyjne związane ze spektaklem (zorganizowanie przestrzeni dla uczestników i publiczności)
  - ewaluacja projektu po spektaklu (przeliczenie wyników kwestionariuszy, podsumowanie wyników).
2. Kampania edukacyjna i promocja wydarzenia w mediach społecznościowych (trwająca ok. 2 tygodnie):
  - stworzenie wydarzenia w mediach społecznościowych,

- opis, jak dotrzeć na spektakl i czego dotyczy (materiały promocyjne),
- działania mające na celu promocję wydarzenia (posty, kampanie, filmy w mediach społecznościowych i na forach parentingowych).

3. Rekrutacja uczestników. Warunkiem udziału będzie:

- wypełnienie formularza rekrutacyjnego i kwestionariuszy przed i po spektaklu, których celem będzie ocena poziomu świadomości na temat powiązania wypalenia rodzicielskiego i mechanizmów prowadzących do przemocy (błędne koła bezsilności-wybuchów złości-poczucia winy).

4. Udział w interaktywnym spektaklu angażującym uczestników poznawczo, emocjonalnie i behawioralnie,

- możliwość aktywnego testowania nowych sposobów reagowania w bezpiecznych warunkach,
- rozwój świadomości i wagi proszenia o pomoc i korzystania ze wsparcia,
- wzmacnianie odpowiedzialności za własne zdrowie psychiczne i dobrostan.

Spektakl pełni funkcję narzędzia edukacji zdrowotnej, umożliwiającego doświadczeniowe uczenie się i zwiększającego skuteczność oddziaływań profilaktycznych. Wspiera rozwój praktycznych kompetencji chroniących przed eskalacją napięcia i przemocą domową, w szczególności:

- stawiania granic bez poczucia winy,
- rozpoznawania własnych emocji i sygnałów przeciążenia,
- samowspółczucia i łagodnego traktowania siebie,
- proszenia o pomoc i korzystania ze wsparcia społecznego,
- regulacji emocji i zatrzymywania impulsywnych reakcji,
- komunikacji opartej na dialogu i odpowiedzialności,
- zwiększania świadomości wpływu własnego stanu psychicznego na dziecko i relacje rodzinne.

#### DLACZEGO SPEKTAKL?

Zastosowana metoda teatru interaktywnego (Teatr Forum) jest uznanym narzędziem pracy z grupami w obszarze zdrowia psychicznego i zmiany zachowań. Umożliwia aktywne uczestnictwo, zwiększa zaangażowanie oraz wspiera proces uczenia się poprzez doświadczenie.

Metoda ta:

- sprzyja lepszemu rozumieniu własnych emocji i reakcji,
- umożliwia testowanie nowych strategii radzenia sobie,
- wzmacnia poczucie wpływu i sprawczości,
- redukuje poczucie izolacji poprzez doświadczenie wspólnoty.

Dzięki swojej formie spektakl stanowi skuteczne narzędzie profilaktyki i promocji zdrowia psychicznego, szczególnie w pracy z osobami dorosłymi.

Projekt obejmie działaniem ok. 40 rodziców. Zostanie poprzedzony kampanią promocyjną dotyczącą przeciążenia rodzicielskiego i zachęcający do udziału w wydarzeniu. Efekty będą monitorowane poprzez narzędzia psychologiczne (m.in. pomiar regulacji emocji i poziomu stresu rodzicielskiego), co pozwoli ocenić zmianę w zakresie:

- świadomości zdrowia psychicznego,
- gotowości do korzystania ze wsparcia.

Projekt będzie kontynuowany poprzez kolejne działania, w tym spotkania (procesy grupowe), warsztaty pogłębiające kompetencje psychologiczne i rodzicielskie, wzmacniające trwałość efektów zdrowotnych (dla chętnych uczestników wydarzenia):

- Warsztat 1.

Spotkanie z krytykiem, podczas którego uczestnicy będą odkrywać swoje ograniczające przekonania nt. rodzicielskiej roli. Aktor wcielający się w postać jednego z bohaterów spektaklu odegra sytuację, dzięki którym uczestnicy będą mogli lepiej radzić sobie ze swoim wewnętrznym głosem krytycznym, rozwijać swoją elastyczność, podejmować nowe działania, na które dotychczas trudno im było sobie pozwolić.

- Warsztat 2.

Racja, czy relacja, czyli praca wokół konfliktów relacyjnych. Celem warsztatu będzie odkrywanie wzorców w relacji, które już nie służą i szukanie nowych-bardziej użytecznych sposobów rozwiązywania problemów. Bohaterem ze spektaklu będzie partner głównej bohaterki, a uczestnicy wcielając się w jej rolę będą szukać bardziej skutecznych sposobów rozwiązania relacyjnych trudności i ćwiczyć oddawanie odpowiedzialności.

- Warsztat 3.

Budowanie sieci wsparcia, podczas którego w scenach z przyjaciółką uczestnicy przekroczą swoje ograniczające przekonania dotyczące proszenia o pomoc. Będą próbować nowych zachowań wcielając się w rolę głównej bohaterki. Będą budować zaufanie poprzez przyjmowanie zarzutów w relacjach, branie odpowiedzialność za swoje zachowania i popełnione błędy oraz doskonalić swoje umiejętności komunikacyjne.

- Warsztat 4.

Spotkanie ze swoją rodzicielską mocą, którego celem będzie lepsze zrozumienie siebie i swoich potrzeb a także postawienie się w miejscu osoby, która odzyskuje sprawczość i podmiotowość (za swoje życiowe wybory). Rodzice będą pracować z braniem swojej rodzicielskiej rangi (uświadamiając sobie przywileje, jakie posiadają) i reagować na kryzysy w relacji z dzieckiem z miejsca swojej siły-a nie bezsilności.

Zapewniamy realizację zadania publicznego w sposób gwarantujący dostępność architektoniczną, cyfrową oraz informacyjno-komunikacyjną osobom ze szczególnymi potrzebami, zgodnie z ustawą z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami, a w razie braku możliwości technicznych lub prawnych – zapewnimy dostęp alternatywny. Sala, w której odbywać się będzie wydarzenie, jest dostosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. W przypadku zgłoszenia indywidualnych potrzeb zapewniamy odpowiednie wsparcie, np.: dla osób głuchych lub słabosłyszących – możliwość skorzystania z pętli indukcyjnej lub tłumacza języka migowego; dla osób niewidomych lub słabowidzących – asystenta pomagającego w przemieszczaniu się i korzystaniu z przestrzeni; inne formy dostosowania – w zależności od zgłoszonej potrzeby.

W odpowiedzi na rekomendacje wynikające z ewaluacji Programu przeciwdziałania przemocy domowej i ochrony osób doznających przemocy domowej w m.st. Warszawie oraz wskazaną potrzebę rozszerzenia sieci grup wsparcia i zapewniania opieki nad dziećmi uczestników, planujemy wdrożenie rozwiązania ułatwiającego rodzicom udział w wydarzeniu.

Podczas realizacji spektaklu „Niewystarczający” uczestnicy będą mieli możliwość skorzystania z bezpłatnej opieki nad dziećmi (w wieku 3-10 lat). W razie zgłoszenia takiej potrzeby w sąsiedniej sali zorganizowana zostanie przestrzeń animacyjna prowadzona przez wykwalifikowaną animatorkę, zapewniająca dzieciom bezpieczne i atrakcyjne zajęcia dostosowane do wieku.

Rozwiązanie to ma na celu ograniczenie jednej z istotnych barier utrudniających rodzicom korzystanie z działań wspierających – konieczności zapewnienia opieki nad dzieckiem – a tym samym zwiększenie dostępności wydarzenia, wzmocnienie uczestnictwa oraz stworzenie warunków sprzyjających korzystaniu z oferowanych form wsparcia.

W odpowiedzi na zidentyfikowany problem niewystarczającej wiedzy mieszkańców o dostępnych formach pomocy, pod koniec spektaklu uczestnikom zostanie wyświetlony kod QR kierujący do przygotowanej listy bezpłatnych form wsparcia dla rodziców dostępnych na terenie m.st. Warszawy. Rozwiązanie to ma ułatwić szybki dostęp do rzetelnych informacji o miejscach, instytucjach i inicjatywach oferujących pomoc oraz zwiększyć świadomość możliwości korzystania ze wsparcia.

Miejsce realizacji: Centrum Kultury Wilanów, Kolegiacka 3, sala baletowa (parter)

#### 4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Zakładane rezultaty projektu:

- zwiększenie świadomości uczestników dotyczącej mechanizmów prowadzących do przemocy domowej,
- wzrost wiedzy na temat wypalenia rodzicielskiego i jego wpływu na relacje rodzinne,
- rozwój kompetencji emocjonalnych i relacyjnych rodziców,
- zwiększenie gotowości do korzystania z pomocy i wsparcia,
- ograniczenie poczucia osamotnienia i przeciążenia rodziców,
- wzmacnianie postaw opartych na empatii, odpowiedzialności i bezpieczeństwie emocjonalnym dzieci,
- zwiększenie dostępności działań profilaktycznych wspierających zdrowie psychiczne rodzin w m.st. Warszawie.

Projekt odpowiada na potrzebę rozwijania nowoczesnych, angażujących i dostępnych form profilaktyki przemocy domowej, łączących działania edukacyjne, psychologiczne i artystyczne, zgodnych z kierunkami działań wskazanymi w Programie przeciwdziałania przemocy domowej i ochrony osób doznających przemocy domowej w m.st. Warszawie na lata 2026–2030.

#### Miejsce realizacji

Próby oraz spektakl odbędą się w Centrum Kultury Wilanów przy ulicy Kolegiackiej 3.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Liczba osób uczestniczących w spektaklu	Planowany wskaźnik: 40	Lista
Liczba spektakli	Planowany wskaźnik: 1	Lista

Kampania edukacyjna (zasięg dotarcia do potencjalnej grupy przeciążonych rodziców doświadczających silnych emocji, bezsilności i poczucia winy), której celem jest uświadomienie i naświetlenie skali problemu.	Zasięg filmu promującego spektakl w mediach społecznościowych na poziomie 500 wyświetleń	Sposób monitorowania: profil FB, Instagram
Zwiększenie świadomości rodziców na temat powiązania wypalenia rodzicielskiego i mechanizmów prowadzących do przemocy (błędne koła bezsilności-wybuchów złości i poczucia winy).	Zwiększenie świadomości rodziców o 40% (średnia grupowa), że to rodzic jest odpowiedzialny za dbałość o własne zdrowie psychiczne (przeciążenie, odpoczynek, proszenie o pomoc) i to jego odpowiedzialnością jest szukanie systemowego wsparcia i umiejętność proszenia o pomoc.	Kwestionariusz wiedzy i samooceny emocjonalnej wypełniany przed i po udziale w spektaklu (papierowo lub online), którego celem będzie: - świadomość odpowiedzialności za dbałość o własne zdrowie psychiczne, - gotowości do szukania pomocy, - poczucie wpływu na swoje reakcje rodzicielskie.

#### 5. Krótka charakterystyka Oferenta, jego doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie oraz zasobów, które będą wykorzystywane w realizacji zadania.

##### Charakterystyka oferenta

Fundacja Dzika Wioska łączy rodziców budując sieć wsparcia. Misją fundacji jest profilaktyka i przeciwdziałanie wypaleniu rodzicielskiemu, które prowadzi do sytuacji konfliktowych i przemocy wobec dzieci. Realizujemy programy przeciwdziałania wypaleniu rodzicielskiemu o sprawdzonej skuteczności. W ramach profilaktyki pomagamy budować wioski rodzicielskie, w których codzienne wyzwania stają się mniejsze i pojawia się dla nich więcej rozwiązań. Budujemy społeczność rodziców organizując cykliczne spotkania blisko natury, podczas których zapewniamy dzieciom bezpieczną przestrzeń do swobodnej zabawy a rodzicom możliwość rozmowy z innymi dorosłymi. Do tej pory w ramach naszych spotkań i rodzinnych pikników spotkaliśmy ponad 400 rodzin.

Projekt zrealizujemy we współpracy z Fundacją Teatr Relacji, która inspirowała do zmiany społecznej w wielu obszarach i różnymi metodami tj. taniec, warsztat tematyczny, spektakl interaktywny, w którym publiczność ma szansę na aktywny udział i dobrą zabawę. Działania Fundacji koncentrują się na pracy z tematami istotnymi społecznie i psychologicznie, takimi jak: przemoc, konflikty relacyjne, wykluczenie, tożsamość czy zdrowie psychiczne. Projekty realizowane są zarówno z udziałem profesjonalnych twórców, jak i osób bez doświadczenia scenicznego, co wzmacnia ich autentyczność i oddziaływanie społeczne. Działania są realizowane przez Agatę Brzozowicz (projekty taneczne) i Ewę Brzozowicz (warsztaty tematyczne, projekty teatralne) oraz grupę zaproszonych osób, które biorą udział w twórczych procesach i pokazach.

##### Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Zrealizowaliśmy Spektakl interaktywny Niewystarczający w 2025 roku we współpracy z Fundacją Teatr Relacji w ramach Małej Dotacji w Biurze Pomocy i Projektów Społecznych (Zespół Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie): środki z zakresu przeciwdziałania uzależnieniom i patologiom społecznym na realizację działań dot. przeciwdziałania przemocy domowej, wynikających z Programu przeciwdziałania przemocy domowej i ochrony osób doznających przemocy domowej w m.st. Warszawie.

Była to wersja pilotażowa:

- projektem objęto ponad 50 rodziców,
- kampania edukacyjna osiągnęła ok. 1500 wyświetleń materiałów informacyjnych,
- odnotowano wzrost świadomości uczestników na poziomie ok. 80% w zakresie rozumienia zależności między przeciążeniem psychicznym, regulacją emocji a ryzykiem zachowań nieadaptacyjnych,
- osiągnięto bardzo wysoki poziom satysfakcji uczestników – wskaźnik NPS wyniósł 91%, co wskazuje na wysoką ocenę użyteczności działań i ich wpływu na zwiększenie świadomości i poprawę dobrostanu psychicznego. Osoby z grupy docelowej, które brały udział w wydarzeniu poleciłyby udział w nim swoim znajomym, przyjaciołom.

Zrealizowałyśmy też trzy edycje programu Zrównoważone Rodzicielstwo (w tym dwie finansowane z Małej Dotacji BPiPS) pod superwizją prof. Uniwersytetu SWPS dr hab. Konrada Piotrowskiego, które przyczyniły się do obniżenia poziomu wypalenia wśród rodziców średnio do 40%. Realizujemy też indywidualne sesje interwencyjne, po których rodzice odczuwają znaczny spadek objawów i poprawę zdrowia psychicznego.

Fundacja Teatr Relacji posiada wieloletnie doświadczenie w projektowaniu i prowadzeniu interaktywnych spektakli opartych na metodzie Teatru Forum oraz innych technik teatru partycypacyjnego,

wywodzących się z nurtu teatru zaangażowanego społecznie Augusto Boala. Fundacja zrealizowała od 2017 roku spektakle dla zróżnicowanych grup odbiorców – od kilkudziesięciu do kilkuset uczestników – każdorazowo dostosowując formę interakcji i metody pracy do specyfiki grupy. Teatr Relacji stworzył i zrealizował 20 spektakli interaktywnych w tym:

- spektakle dotyczące przemocy rówieśniczej, wykluczenia i presji społecznej wśród młodzieży (np. „Kozioł off”, „Odrzucona”),
- projekty eksplorujące relacje społeczne i role w grupach (np. „Role w szkole”),
- działania łączące teatr z refleksją nad tożsamością, emocjami i funkcjonowaniem w świecie realnym i wirtualnym (np. „Bezkresy”),
- spektakle realizowane w przestrzeniach edukacyjnych i społecznych, często we współpracy z instytucjami oraz grupami młodzieży i dorosłych.
- w miejscach pracy jako przeciwdziałanie mobbingu ("Zakaz gotowania żaby").

Więcej na: [www.Teatrrelacji.pl](http://www.Teatrrelacji.pl)

### **Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania**

Magdalena Bukowska-Mazur i Marta Sieńko, psycholożki i ekspertki dedykowane do realizacji projektu, które towarzyszą rodzicom i parom w sytuacjach kryzysowych, okołorozwodowych oraz gdy rodzicielstwo staje się zbyt dużym wyzwaniem. Posiadają wykształcenie psychologiczne i są odpowiednio przygotowane do pracy na sali warsztatowej. Są certyfikowanymi terapeutkami prowadzącymi program Zrównoważone Rodzicielstwo pod kierownictwem prof. Uniwersytetu

SWPS, dr hab. Konrada Piotrowskiego. Swoją pracę poddają regularnej superwizji.

Ewa Brzozowicz / trenerka, mediatorka, copywriterka. Tworzy i reżyseruje spektakle interaktywne, projekty społeczne, pisze scenariusze. Prowadzi szkolenia metodą dramy, specjalizuje się w przemocy, konflikcie i różnorodności. Ukończyła min. dwuletnie studia podyplomowe Negocjacje i Mediacje na Uniwersytecie SWPS. Psychologię Zorientowaną na Proces w IPP. Uczyła się rozwiązywania najbardziej konfliktogennych sytuacji na świecie - podążając za pracą z procesem A. Mindella (Zurych, Londyn, Warszawa). Uczestniczyła w wielu kursach dot. przemocy w Fundacji "Niebieska Linia". Jest mediatorką i założycielką Instytutu Rozwiązywania Konfliktów. Współpracowała ze szkołami wyższymi tj. SWPS; Pedagogium. WS.B Jańskiego w Warszawie. Zrealizowała kilkaset szkoleń dotyczących zarządzania konfliktem. Konsultowała konflikty i mobbing w urzędach i firmach. Teatr Relacji stworzył i zrealizował 17 spektakli interaktywnych w tym Teatru Forum min dotyczące przemocy w szkole (pt Kozioł off i Bezkręsy) oraz mobbingu w miejscach pracy (Zakaz gotowania żaby ) [www.Teatrrelacji.pl](http://www.Teatrrelacji.pl)

Zespół rodziców i dziadków nie aktorów (5 osób), którzy wezmą udział w spektaklu: to osoby doświadczające trudów rodzicielskich o bardzo różnorodnych doświadczeniach, których historie osobiste staną się inspiracją do stworzenia wiarygodnej historii. Są to rodzice dzieci z rodzin patchworkowych, z niepełnosprawnościami, samotni rodzice, dziadkowie, którzy chcą pomagać ale ich wsparcie okazuje się nie takie, jak oczekiwania rodziców.

Możliwość bezpłatnego wykorzystania sal w ramach współpracy z Centrum Kultury Wilanów.

#### IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
-----	---------------	-------------	-----------	-----------------

1.	<p>Prace koordynujące projekt od strony organizacyjnej i formalnej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bieżący kontakt z uczestnikami projektu (m.in. ustalanie terminów prób) i inne</li> <li>- podpisanie umów (na udział w projekcie, pokaz teatralny, RODO zgody na wizerunek),</li> <li>- kontakt z osobami wspierającymi realizację projektu (Centrum Kultury Wilanów na korzystanie z przestrzeni na próby i pokaz teatralny),</li> <li>- kontakt z księgową (na nadzór księgowy nad projektem a w finale, rozliczenie księgowe projektu),</li> <li>- prace organizacyjne związane ze spektaklem (zorganizowanie przestrzeni dla uczestników i publiczności,</li> <li>- ewaluacja projektu po spektaklu (przeliczenie wyników kwestionariuszy, podsumowanie wyników).</li> </ul>	1 500,00		
2.	<p>Poprowadzenie spektaklu interaktywnego pt. "Niewystarczający" dla grupy 40 rodziców (w tym dwóch prób przygotowujących aktorów do gry) przez Ewę Brzozowicz z Teatru Relacji. Honorarium obejmuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poprowadzenie dwóch prób (2 x 2 h) z zespołem aktorów przygotowujących do zagrania spektaklu</li> <li>- poprowadzenie spektaklu pt. "Niewystarczający" (tzw. jokerowanie), czyli moderowanie przebiegu spotkania z udziałem aktorów i widzoaktorów-rodziców biorących udział w interaktywnym wydarzeniu (ok 2,5h)</li> </ul>	2 000,00		

3.	Wynagrodzenie dla 5 aktorów grających w spektaklu interaktywnym pt. "Niewystarczający" dla grupy 40 uczestników (w tym dwóch prób przygotowujących aktorów do gry). Honorarium obejmuje: - udział w dwóch próbach (2 x 2 h) z zespołem przygotowujących do zagrania spektaklu - zagranie spektaklu pt. "Niewystarczający", czyli odegranie ról zgodnie ze scenariuszem i kartą postaci oraz udział w interwencjach z widzo-aktorami biorących udział w wydarzeniu (ok. 2,5h)	6 500,00		
<b>Suma wszystkich kosztów realizacji zadania</b>		10 000,00	10 000,00	0,00

## V. Oświadczenia

Oświadczam(y), że:

- 1) proponowane zadanie publiczne będzie realizowane wyłącznie w zakresie działalności pożytku publicznego oferenta(-tów);
- 2) pobieranie świadczeń pieniężnych będzie się odbywać wyłącznie w ramach prowadzonej odpłatnej działalności pożytku publicznego;
- 3) oferent\* / oferenci\* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ją)\* / zalega(-ją)\* z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
- 4) oferent\* / oferenci\* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ją)\* / zalega(-ją)\* z opłacaniem należności z tytułu składek na ubezpieczenia społeczne;
- 5) dane zawarte w części II niniejszej oferty są zgodne z Krajowym Rejestrem Sądowym\* / inną właściwą ewidencją\* ;
- 6) wszystkie informacje podane w ofercie oraz załącznikach są zgodne z aktualnym stanem prawnym i faktycznym;
- 7) w zakresie związanym ze składaniem ofert, w tym z gromadzeniem, przetwarzaniem i przekazywaniem danych osobowych, a także wprowadzaniem ich do systemów informatycznych, osoby, których dotyczą te dane, złożyły stosowne oświadczenia zgodnie z przepisami o ochronie danych osobowych.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(podpis osoby  
upoważnionej  
lub podpisy osób  
upoważnionych  
do składania oświadczeń  
woli  
w imieniu oferenta)

Data.....

Załączniki:

1. w przypadku, gdy oferent nie podlega wpisowi w Krajowym Rejestrze Sądowym oraz w ewidencjach prowadzonych przez Prezydenta m.st. Warszawy – kopię aktualnego wyciągu z innego rejestru lub ewidencji, ewentualnie inny dokument potwierdzający status prawny oferenta. Odpis musi być zgodny ze stanem faktycznym i prawnym, niezależnie od tego, kiedy został wydany; *(fakultatywny)*
2. w przypadku wyboru innego sposobu reprezentacji oferentów składających ofertę niż wynikający z Krajowego Rejestru Sądowego lub innego właściwego rejestru - dokument potwierdzający upoważnienie do działania w imieniu oferenta(-ów); *(fakultatywny)*
3. kopię umowy lub statutu spółki - w przypadku gdy oferent jest spółką prawa handlowego, o której mowa w art. 3 ust. 3 pkt 4 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie. *(fakultatywny)*
4. Fakultatywne załączniki oferenta. *(fakultatywny)*

<sup>1)</sup> Rodzaj zadania zawiera się w zakresie zadań określonych w art. 4 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz. U. z 2018 r. poz. 450, z późn. zm.).

<sup>2)</sup> Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.