

Załącznik
do uchwały Nr XVIII/129/2016
Rady Powiatu Puławskiego
z dnia 30 marca 2016 roku



**POWIATOWY PROGRAM
PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY
W RODZINIE ORAZ OCHRONY
OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE
W POWIECIE PUŁAWSKIM
NA LATA 2016 - 2022**

Puławy 2016 r.

Spis treści

Wprowadzenie	3
1. Charakterystyka zjawiska przemocy w rodzinie.	4
1.1. Rodzaje przemocy.....	5
1.2. Kryteria przemocy.....	5
1.3. Cykl przemocy.....	6
1.4. Charakterystyka osób doświadczających przemocy.....	7
1.5. Skutki przemocy.....	8
1.6. Czynniki ryzyka.....	9
2. Przemoc w rodzinie w kontekście obowiązujących aktów prawnych.	10
2.1. Akty prawne dotyczące zjawiska przemocy w rodzinie.....	10
2.2. Zadania powiatu w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie.....	10
2.3. Procedura Niebieskie Karty.....	11
3. Zasoby instytucjonalne powiatu puławskiego.....	12
4. Diagnoza zjawiska przemocy w rodzinie w powiecie puławskim.....	17
5. Analiza SWOT.....	22
6. Cele strategiczne i kierunki działania – sposób realizacji, wskaźniki i oczekiwane rezultaty.....	23
7. Realizacja programu	26
- odbiorcy programu – grupy docelowe	26
- realizatorzy.....	27
- źródła finansowania	27
- czas realizacji.....	27
- monitoring.....	28

Wprowadzenie

Opracowanie powiatowego programu przeciwdziałania przemocy w rodzinie i ochrony ofiar przemocy w rodzinie jest wykonaniem nałożonego na powiat obowiązku wynikającego z art.6 ust.3 pkt.1 ustawy z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie.

Program określa kompleksowe działania skierowane zarówno na profilaktykę przeciwdziałania przemocy, jak również na ochronę ofiar przemocy i edukację sprawców stosujących przemoc.

Zaplanowane w programie działania są kontynuacją szeregu czynności, które podjęto w ramach realizacji wcześniej uchwalonego „Powiatowego programu przeciwdziałania przemocy w rodzinie i ochrony ofiar przemocy w rodzinie na lata 2011- 2015”.

Obecny program określa cztery zakresy podstawowych działań skierowanych do różnych grup odbiorców:

- 1) uprzedzające: informacyjne, edukacyjne, kierowane do ogółu mieszkańców powiatu puławskiego, a także do osób pracujących z ofiarami i sprawcami przemocy w rodzinie;
- 2) interwencyjne: opiekuńcze i terapeutyczne, kierowane do ofiar przemocy w rodzinie oraz pouczające i izolujące, kierowane do osób stosujących przemoc w rodzinie;
- 3) wspierające: psychologiczne, pedagogiczne, terapeutyczne i inne, kierowane do osób doznających przemocy w rodzinie;
- 4) korekcyjno-edukacyjne, kierowane do osób stosujących przemoc w rodzinie.

Zaplanowane działania są spójne z wyznaczonymi kierunkami w dokumentach strategicznych krajowych i wojewódzkich, tj. „Krajowym Programem Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie na lata 2014 – 2020”, „Wojewódzkim Programem Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie na lata 2014-2016”, „Powiatową Strategią Rozwiązywania Problemów Społecznych Powiatu Puławskiego na lata 2016 - 2022”.

1. Charakterystyka zjawiska przemocy w rodzinie

Problem przemocy w rodzinie, przez wiele lat przemilczany i marginalizowany, obecnie uważany jest za istotny problem społeczny. Samo zjawisko jest trudne do zdiagnozowania, jednak z analizy porównawczej wyników różnych badań wynika, że około 25% rodzin w naszym kraju jest dotkniętych problemem przemocy. Z doświadczenia osób i organizacji zajmujących się przemocą domową wynika, że liczba ta nie odzwierciedla powagi problemu. Wiele sytuacji przemocowych zachodzących wewnątrz rodziny nie wychodzi na światło dzienne i nie jest zgłaszanych. W ostatnim okresie zauważa się jednak większą wrażliwość społeczną i wzrost świadomości, co powoduje większą liczbę zgłaszanych sytuacji przemocy domowej.

W rodzinach przemocy doświadczają najczęściej dzieci, kobiety, osoby starsze i coraz częściej osoby niepełnosprawne.

Przemoc można spotkać w różnych domach we wszystkich zakątkach świata. Ofiarami przemocy w rodzinie mogą być kobiety, mężczyźni, młodzi lub starzy, bogaci albo biedni, pochodzący ze wszystkich warstw społecznych i o różnych wpływach politycznych. Badania wykazują jednak, że prawdopodobieństwo jej wystąpienia wzrasta w tych środowiskach, gdzie obserwowane jest nasilenie zjawisk patologicznych, np. alkoholizmu, narkomanii, przestępczości, w rodzinach zdeintegrowanych i dysfunkcyjnych, a także w rodzinach dotkniętych bezrobociem i biedą w różnych jej odmianach („Przemoc dzieci i młodzieży”, red J. Papież, A. Płukis, wyd A. Marszałek, Toruń 1998).

Aktualny, wiarygodny wymiar zjawiska przemocy domowej nigdy nie będzie dokładnie znany ale jasne jest, że przemoc składa się na sytuację wielu rodzin na całym świecie.

Na potrzeby niniejszego programu przyjęto definicję przemocy określoną w ustawie o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie, gdzie zjawisko przemocy w rodzinie oznacza „jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste osób w rodzinie w szczególności narażające te osoby na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszające ich godność, nietykalność cielesną, wolność, w tym seksualną, powodujące szkody na ich zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a także wywołujące cierpienia i krzywdy moralne u osób dotkniętych przemocą”.

1.1. Kryteria przemocy

O przemocy możemy mówić, gdy jest spełnionych kilka warunków.

- Intencjonalność – działania sprawcy nie są przypadkowe. Intencjonalność nie musi oznaczać celowego krzywdzenia ofiary i zadawania jej bólu. Sprawca przemocy dąży do uzyskania pełnej kontroli, władzy nad osobą doznającą przemocy, do jej bezwzględnego posłuszeństwa. Jest przekonany, że tylko on wie co jest dobre dla pozostałych członków rodziny, a w związku z tym wyłącznie on ma prawo podejmować decyzje, ustalać zasady życia w rodzinie – pozostali muszą się podporządkować.
- Dysproporcja siły – nie chodzi tu jedynie o różnicę sił fizycznych, ale także przewagę związaną z pozycją społeczną, odpornością psychiczną, statusem materialnym itp. W związku opartym na przemocy jeden z partnerów czuje się silniejszy, a drugi – słabszy. W wyniku kolejnych aktów przemocy różnica sił coraz bardziej się pogłębia, ofiara przemocy staje się coraz bardziej bezradna, sprawca – coraz bardziej silny i bezkarny.
- Naruszanie godności i praw – sprawca przemocy narusza godność ofiary, poniża ją, ośmiesza, pozbawia wszelkich praw (np. do kontaktów z rodziną, godziwych warunków życia itp.).
- Powodowanie cierpienia i szkód – ofiary przemocy doznają zarówno szkód fizycznych, jak i psychicznych. W wyniku wieloletniej przemocy mogą dojść do przekonania, że zasługują na takie traktowanie.

1.2. Rodzaje przemocy

- przemoc fizyczna – zamierzone działanie człowieka zwrócone przeciwko fizyczności członków jego rodziny, niosące ryzyko uszkodzenia ciała, tj. zadawanie fizycznych ran, bicie, znęcanie się, głodzenie, zamykanie, kopanie, szarpanie, policzkowanie, duszenie, ciągnięcie za włosy, rzucanie przedmiotami, używanie niebezpiecznych narzędzi, zadawanie bólu;
- przemoc psychiczna (emocjonalna) – sprawowanie przez sprawcę psychicznej kontroli nad ofiarą, poniżanie, straszenie, grożenie zabójstwem, użyciem przemocy, zabranianiem dzieci, niszczeniem rzeczy, upokarzanie, używanie wulgarnych słów, wyśmiewanie, krytykowanie, wmawianie choroby psychicznej;

- przemoc seksualna – zmuszanie osoby do jakiegokolwiek formy aktywności seksualnej wbrew jej woli, tj. wymuszenie pożycia seksualnego i nieakceptowanych praktyk seksualnych, obnażanie się, ukazywanie treści pornograficznych małoletnim, dotykanie narządów płciowych małoletnich;
- przemoc ekonomiczna – kontrolowanie środków niezbędnych do utrzymania ekonomicznej niezależności ofiary, uniemożliwianie podjęcia pracy zarobkowej, odbieranie zarobionych pieniędzy, niezaspokojenie podstawowych potrzeb materialnych rodziny, ograniczanie dostępu do wspólnych pieniędzy, zmuszanie do proszenia o pieniądze;
- zaniedbanie – długotrwale niezaspokajanie podstawowych potrzeb biologicznych i emocjonalnych osoby zależnej powodujące pogorszenie stanu zdrowia i zaburzenia rozwoju.

Formy przemocy często występują łącznie, objawiając się w różnych postaciach i konfiguracjach. Należy podkreślić, że bez względu na formę przemoc powoduje trwałe i nieodwracalne szkody w sferze osobistej osoby doświadczającej przemocy, jak również ma negatywne skutki społeczne.

1.3. Cykl przemocy

- Faza narastania napięcia – wzrost napięcia i narastanie sytuacji konfliktowych

W tej fazie osoba stosująca przemoc staje się napięta i stale poirytowana. Każdy drobiazg wywołuje złość, z byle powodu wywołuje awanturę. Może poniżać ofiarę – jej kosztem poprawiając swoje samopoczucie. Sprawia wrażenie jakby coraz mniej panował nad swoim gniewem. Osoba, która przemocy doznaje uspokaja sprawcę, wywiązuje się ze swoich obowiązków, spełnia wszystkie zachcianki sprawcy. Często go przeprasza i ulega mu. Niektóre osoby mają w tej fazie różne dolegliwości fizyczne jak: bóle żołądka, głowy, bezsenność, utrata apetytu. Inne wpadają w apatię, tracą energię do życia lub stają się niespokojne i pobudliwe nerwowo. Jest to wynik narastania napięcia, który w pewnym momencie staje się nie do wytrzymania.

- Faza gwałtownej przemocy – wybuch gniewu i wyładowanie agresji

W tej fazie partner staje się gwałtowny. Wpada w szał i wyładowuje się, najczęściej na słabszych członkach rodziny. Eksplozję wywołuje z reguły jakiś drobiazg, np. opóźnienie posiłku. Przemoc doznawana w tej fazie może być mniej lub bardziej groźna fizycznie, ale

zawsze jest bardzo krzywdząca emocjonalnie. Po zakończeniu wybuchu osoba doznająca przemocy jest w szoku, nie może uwierzyć w to co się stało, odczuwa wstyd i przerażenie.

– Faza miodowego miesiąca

Partner nagle staje się zupełnie inną osobą. Okazuje skruchę, żal, przeprasza i obiecuje, że taka sytuacja nigdy się nie powtórzy. Przynosi kwiaty, prezenty – zachowuje się jakby przemoc nigdy nie miała miejsca. Osoba doznająca przemocy zaczyna wierzyć w to, że partner się zmienił, a przemoc była jedynie incydentem. Problem z fazą miodowego miesiąca polega na tym, że jak każdy miodowy miesiąc nie trwa długo.

To pułapka, która zatrzymuje ofiary w cyklu przemocy .

Cykle takie mogą trwać przez wiele lat, przy czym zwykle coraz krótsze są fazy „miodowego miesiąca”, a wydłużają się i bardziej dramatycznie przebiegają fazy narastania napięcia i gwałtownej przemocy. Po pewnym czasie faza miodowego miesiąca zanika całkowicie i pozostają tylko dwie fazy cyklu (Fazy przemocy w rodzinie, źródło: www.niebieskalinia.pl).

1.4. Charakterystyka osób doświadczających przemocy

Osoby, które doświadczają przemocy wymagają wieloaspektowego i długotrwałego wsparcia. Pomoc ofiarom przemocy jest bardzo trudna. Trudności te wynikają ze specyfiki osobowości osób doświadczających przemocy (niskie poczucie własnej wartości, brak wiary w zmiany, silne poczucia winy), co powoduje, że osoby te szybko wycofują się z kontaktu, mają wysoki poziom lęku przed sprawcą, czują się od niego uzależnione i zupełnie bezradne. U ofiar przemocy domowej, nakładanie się na siebie niekorzystnych doświadczeń prowadzi m.in. do powstania syndromu wyuczonej bezradności i syndromu sztokholmskiego (uzależnienie ofiary od sprawcy). W celu zapewnienia ofiarom przemocy bezpieczeństwa i odzyskania kontroli nad własnym życiem konieczne jest odizolowanie ich od osoby stosującej przemoc poprzez zapewnienie schronienia i objęcie szeroko rozumianym poradnictwem. Oprócz indywidualnej pomocy osobom doświadczającym przemocy, które zgłaszają problem długotrwałej przemocy fizycznej i emocjonalnej ze strony najbliższych, wskazane są regularne, grupowe spotkania o charakterze wspierającym i psychoedukacyjnym. U osób, które doświadczały przemocy domowej szczególnie ważna jest praca nad własnymi emocjami, przeżyciami, które wpływają na ich relacje z dziećmi i stosowane przez nich metody wychowawcze. Osoby doświadczające przemocy mają małe poczucie wpływu na własne życie, co często skutkuje również ich dużą bezradnością w sprawach wychowywania

własnych dzieci. Dlatego też konieczne jest wsparcie tych osób w zakresie promowania i wdrażania prawidłowych metod wychowawczych w stosunku do dzieci.

1.5. Skutki przemocy

Przemoc w rodzinie jest doświadczeniem traumatycznym. Skutkiem doznawanej przemocy mogą być zaburzenia zdrowia fizycznego i psychicznego, podatność na uzależnienia od substancji psychoaktywnych, trudności w funkcjonowaniu w różnych rolach społecznych. Osoby dorosłe doznające przemocy w wyniku aktu przemocy lub samobójstwa będącego skutkiem przewlekłego stresu lub/i depresji mogą ponieść śmierć, mogą doznać urazów fizycznych lub trwałego kalectwa.

W przypadku dzieci i młodzieży, która doświadcza przemocy, skutkiem mogą być również konflikty z prawem, zachowania agresywne, nieprawidłowo rozwijająca się osobowość, zaburzony proces socjalizacji, demoralizacja, trudności wychowawcze, trudności w nauce oraz problemy w życiu dorosłym.

Osobami doświadczającymi przemocy w rodzinie są także jej świadkowie, m.in. dzieci, osoby zależne. Dzieci wychowywane w rodzinie, w której występuje zjawisko przemocy, nie mają zaspokojonej podstawowej potrzeby psychologicznej, jaką jest potrzeba bezpieczeństwa. Mogą występować u nich zaburzenia emocjonalne i zaburzenia zachowania.

U osób dorosłych, które doświadczały przemocy lub były jej świadkami w dzieciństwie, istnieje ryzyko występowania zachowań agresywnych i przemocowych. Zjawisko przemocy w rodzinie może być problemem międzypokoleniowym. Dorośli, którzy jako dzieci doświadczyli przemocy w rodzinie, mogą mieć trudności z funkcjonowaniem w rolach małżonka, rodzica itp., co może skutkować tym, że ich dzieci mogą mieć niezaspokojone potrzeby życiowe. Krąg osób pośrednio dotkniętych przemocą rozszerza się też na następne pokolenia.

Przemoc w rodzinie zawsze narusza prawa osoby, przeciwko której jest skierowana. Skutkiem ich naruszania jest odpowiedzialność prawna osoby, która stosuje przemoc. Rodzaj odpowiedzialności prawnej zależy do tego, jakich zachowań dopuścił się sprawca. Ze względu na to, że nie ma przepisu, który wprowadzałby jeden rodzaj kary dla osób stosujących przemoc wobec najbliższych oznacza to, że każde pojedyncze zachowanie będące przemocą w rodzinie może powodować dla sprawcy różne konsekwencje prawne. Ustawodawca przewidział za takie zachowanie m.in. sankcję w postaci kary pozbawienia wolności od 3 miesięcy do 5 lat.

1.6. Czynniki ryzyka

- Normy społeczne i kulturowe.

Przemoc w rodzinie jest skutkiem wielowiekowego społecznego przyzwolenia na krzywdzenie osób najbliższych, w szczególności kobiet i dzieci. W wielu środowiskach nadal akceptuje się bicie, stosowanie kar cielesnych oraz panuje przekonanie o dominującej roli mężczyzny w rodzinie. Ponadto nadal silne jest przekonanie, że wszystko, co się dzieje w rodzinie należy do jej sfery prywatności. Z jednej strony wywołuje to poczucie bezkarności sprawcy i bezradności ofiary, a z drugiej – nasila niechęć innych osób do ingerowania w „cudze sprawy rodzinne”. W środowiskach charakteryzujących się dużą społeczną akceptacją przemocy ofiary rzadko mogą liczyć na pomoc i wsparcie osób spoza rodziny, z kolei sprawcy nie muszą obawiać się zewnętrznych nacisków na zmianę zachowań wobec najbliższych. Badania pokazują, że przemoc wobec członków rodziny jest społecznie bardziej akceptowana i tolerowana niż stosowanie jej wobec obcych.

- Dziedziczenie wzorca przemocy.

Przemoc bywa przekazywana z pokolenia na pokolenie. Dzieci wychowujące się w rodzinach, w których krzywdzi się bliskich mogą modelować zachowania dorosłych, których są świadkami lub których bezpośrednio doświadczają. Uczą się, że przemoc to najlepszy i najbardziej skuteczny sposób rozwiązywania konfliktów oraz uzyskiwania przewagi, kontroli, władzy.

- Uzależnienie i nadużywanie alkoholu

Badania dowodzą, że większość sprawców przestępstw popełnionych przy użyciu przemocy jest pod wpływem środków odurzających (alkoholu i narkotyków). Także wielu sprawców przemocy domowej krzywdząc swoich najbliższych znajduje się pod wpływem alkoholu. Osłabia on kontrolę własnych zachowań, zwiększa prawdopodobieństwo reagowania złością i gniewem na trudności i niepowodzenia życiowe, zaburza ocenę sytuacji i może powodować błędną interpretację zachowań innych osób. Uzależnienie od alkoholu nie zwalnia z odpowiedzialności za popełnione czyny, mimo że sprawcy często wykorzystują fakt bycia nietrzeźwym jako usprawiedliwienie swojego zachowania. Ponad połowa pacjentów leczenia odwykowego przyznaje, że ma problemy związane z przemocą wobec najbliższych. Warto jednak podkreślić, że nadużywanie alkoholu nie jest ani koniecznym, ani

wystarczającym warunkiem stosowania przemocy. Obecny stan badań wskazuje na to, że nie ma związku przyczynowo-skutkowego między przemocą a alkoholem, ale można mówić o współwystępowaniu tych zjawisk.

– Środowisko społeczne.

Istotnym czynnikiem sprzyjającym występowaniu przemocy jest stres związany z aktualną sytuacją socjalno-ekonomiczną rodziny. Bezrobocie, problemy finansowe, mieszkaniowe czy zdrowotne, a także nawarstwianie się różnych problemów może wywoływać frustrację. To z kolei może sprzyjać pojawieniu się przemocy w rodzinie (w badaniach przeprowadzonych przez CBOS w 2005 r. Polacy wskazują brak pieniędzy jako główną przyczynę konfliktów w domu). Osamotnienie rodziny znajdującej się w trudnej sytuacji życiowej, izolacja, brak wsparcia z zewnątrz – osobistego lub instytucjonalnego – w sposób znaczący może wpływać na nasilenie zachowań związanych z przemocą.

2. Przemoc w rodzinie w kontekście obowiązujących aktów prawnych

2.1. Akty prawne dotyczące zjawiska przemocy w rodzinie

- Ustawa z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie - Dz. U. 2015 poz.1390
- Ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej tekst jednolity – Dz. U. 2015 poz. 163, ze zm.
- Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 13 września 2011r. w sprawie Procedury „Niebieskie Karty” oraz formularzy Niebieskie Karty – Dz.U. z 2011r. Nr 209 poz. 1245.
- Krajowy Program Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie na lata 2014 – 2020 - Uchwała Rady Ministrów Nr 76 z dnia 29 kwietnia 2014 r.
- Wojewódzki Program Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie na lata 2014 – 2016
- Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. - Kodeks Karny – Dz.U. 1997 Nr 88, poz. 553.
- Ustawa z dnia 25 lutego 1964 r. - Kodeks Rodzinny i Opiekuńczy – Dz.U. z 2015 r. poz. 2082 t.j.

2.2. Zadania powiatu w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie

Powiatowy Program Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie jest zgodny z ustawą o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie oraz Krajowym Programem Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie i Wojewódzkim Programem Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie. Jest również zgodny z Powiatową Strategią Rozwiązywania Problemów Społecznych Powiatu Puławskiego w obszarze pomocy społecznej na lata 2016 – 2022.

Ustawa o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie określa zadania jednostek samorządu terytorialnego w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie (art. 6).

Do zadań własnych powiatu należy w szczególności:

- 1) opracowanie i realizacja powiatowego programu przeciwdziałania przemocy w rodzinie oraz ochrony ofiar przemocy w rodzinie,
- 2) opracowanie i realizacja programów służących działaniom profilaktycznym mającym na celu udzielenie specjalistycznej pomocy, zwłaszcza w zakresie promowania i wdrożenia prawidłowych metod wychowawczych w stosunku do dzieci w rodzinach zagrożonych przemocą w rodzinie,
- 3) zapewnienie osobom dotkniętym przemocą w rodzinie miejsc w ośrodkach wsparcia,
- 4) zapewnienie osobom dotkniętym przemocą w rodzinie miejsc w ośrodkach interwencji kryzysowej.

Do zadań z zakresu administracji rządowej realizowanych przez powiat należy w szczególności:

- 1) tworzenie i prowadzenie specjalistycznych ośrodków wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie,
- 2) opracowywanie i realizacja programów oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych dla osób stosujących przemoc w rodzinie.

2.3. Procedura „Niebieskie Karty”

Dokonana w 2010 r. nowelizacja ustawy z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie nałożyła na Radę Ministrów obowiązek wydania rozporządzenia określającego zasady procedury „Niebieskie Karty” oraz wzory stosownych formularzy. Szczegółowe warunki realizowania procedury „Niebieskie Karty” określa rozporządzenie. Wspomniana procedura postępowania ma na celu zatrzymanie przemocy w rodzinie oraz pomoc w wychodzeniu z tej sytuacji. Uruchomienie procedury następuje poprzez wypełnienie

formularza „Niebieska Karta – A” przez przedstawiciela jednej z następujących służb: policji, jednostek organizacyjnych pomocy społecznej (np. pracownika socjalnego), oświaty (np. pedagoga, dyrektora szkoły, nauczyciela), ochrony zdrowia (np. lekarza, pielęgniarkę, ratownika medycznego), komisji rozwiązywania problemów alkoholowych. Wszczęcie procedury powinno występować nawet w sytuacjach, w których jedynie zaistniało podejrzenie stosowania przemocy, nawet nie poparte dowodami. Dopiero w toku prowadzenia procedury wymaga się aby przypuszczenie stosowania przemocy zostało uzasadnione (uprawdopodobnione).

Karta A – wszczęcie procedury. Osoba wszczynająca procedurę przekazuje wypełniony formularz do przewodniczącego Zespołu Interdyscyplinarnego niezwłocznie, tzn. nie później niż w terminie 7 dni (kopia zostaje u wszczynającego procedurę). Następnie przewodniczący Zespołu Interdyscyplinarnego, nie później niż w ciągu 3 dni przekazuje go członkom Zespołu lub grupie roboczej.

Karta B – przekazuje się ją osobie, wobec której istnieje podejrzenie, że jest dotknięta przemocą w rodzinie.

Karta C – na posiedzeniu członkowie Zespołu Interdyscyplinarnego lub grupa robocza w obecności osoby, co do której istnieje podejrzenie, że jest dotknięta przemocą w rodzinie, dokonują analizy sytuacji rodziny i wypełniają formularz „Niebieska Karta C”. Niestawiennictwo osoby, co do której istnieje podejrzenie, że jest dotknięta przemocą w rodzinie nie wstrzymuje prac Zespołu Interdyscyplinarnego lub grupy roboczej.

Karta D – Członkowie ZI lub grupy roboczej wypełniają formularz „Niebieska Karta D” w obecności osoby, co do której istnieje podejrzenie, że stosuje przemoc w rodzinie. Możliwe jest wypełnienie Karty D w miejscu zamieszkania osoby podejrzanej o stosowanie przemocy. Zakończenie procedury następuje w przypadku ustania przemocy w rodzinie w sposób trwały oraz po zrealizowaniu indywidualnego planu pomocy. Procedura zostaje również zamknięta, gdy zespół rozstrzygnie o braku zasadności podejmowania działań.

3. Zasoby instytucjonalne powiatu puławskiego

W powiecie puławskim funkcjonuje lokalny system wsparcia osób uwikłanych w przemoc w rodzinie, w skład którego wchodzi: Zespoły Interdyscyplinarne ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie oraz ośrodki pomocy społecznej, Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Puławach, Puławskie Stowarzyszenie Ochrony Zdrowia Psychicznego, Komenda Powiatowa Policji, Sąd Rejonowy, Prokuratura Rejonowa. Ponadto placówki

ochrony zdrowia i placówki oświatowe mogą m.in. w przypadku podejrzenia przemocy w rodzinie uruchomić procedurę „Niebieskie Karty”.

Na poziomie gmin działania związane ze wsparciem osób uwikłanych w przemoc domową, w formie bardzo zróżnicowanej wykonują ośrodki pomocy społecznej, które zgodnie z art.7 pkt. 7 ustawy o pomocy społecznej są zobowiązane do udzielania pomocy osobom oraz ich rodzinom w szczególności z powodu przemocy w rodzinie.

Ośrodki pomocy społecznej są zobowiązane m.in. do prowadzenia konsultacji i porad w sprawach przemocy w rodzinie, udziału w sporządzaniu diagnozy sytuacji rodzinnej w kontekście przemocy w rodzinie, udzielania poradnictwa psychologicznego i prawnego osobom znajdującym się w trudnej sytuacji życiowej.

W ramach swoich kompetencji i zadań pracownicy socjalni przeprowadzają wywiad środowiskowy umożliwiający diagnozę sytuacji rodziny lub osoby, mają również możliwość interweniowania w środowisku w celu sprawdzenia sytuacji w miejscu zamieszkania rodziny. Uruchamiają procedurę „Niebieskie Karty” przewidzianą dla pomocy społecznej w związku z uzasadnionym podejrzeniem zaistnienia przemocy w rodzinie (nie wymaga to zgody osoby dotkniętej przemocą) oraz przygotowują plan pomocy i monitorują efekty podjętych działań. Wskazują także miejsca zajmujące się pomaganiem osobom doświadczającym przemocy domowej, informują o możliwości otrzymania schronienia, np. w schroniskach, hostelach, ośrodkach interwencji kryzysowej, a w przypadku stwierdzenia bądź podejrzenia popełnienia przestępstwa powiadamiają organy ścigania. W razie bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia dziecka w związku z przemocą w rodzinie pracownicy socjalni wykonujący obowiązki służbowe w porozumieniu z funkcjonariuszem Policji oraz przedstawicielem ochrony zdrowia, mają prawo odebrać dziecko z rodziny.

Ośrodki pomocy społecznej na terenie powiatu puławskiego:

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Baranowie - ul. Rynek 14, 24-105 Baranów,
tel. 81 883 41 54,

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Janowcu - ul. Lubelska 21, 24-123 Janowiec,
tel. 81 881 55 04,

Ośrodek Pomocy Społecznej w Kazimierzu Dolnym - ul. Lubelska 32/24, 24-120 Kazimierz
Dolny, tel. 81 881 01 53,

Ośrodek Pomocy Społecznej w Końskowoli - ul. Pożowska 3 A, 24-130 Końskowola,
tel. 81 881 69 09,

Ośrodek Pomocy Społecznej w Kurowie - ul. Lubelska 35, 24-170 Kurów, tel. 81 881 14 90,

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Markuszowie - ul. M. Sobieskiego 1,
24-173 Markuszów, tel. 81 881 80 71,
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Nałęczowie - ul. Kolejowa 7, 24-150 Nałęczów,
tel. 81 501 44 81,
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Puławach - ul. Leśna 17, 24-100 Puławy,
tel. 81 458 62 01, 81 458 62 09,
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Puławach - ul. Dęblińska 4, 24-100 Puławy,
tel. 81 889 05 06,
Ośrodek Pomocy Społecznej w Wąwolnicy - ul. Lubelska 39, 24-160 Wąwolnica,
tel. 81 882 50 51,
Ośrodek Pomocy Społecznej w Żyrzynie - ul. Powstania Styczniowego 15, 24-103 Żyrzyn,
tel. 81 881 42 68.

W każdej gminie funkcjonują **Zespoły Interdyscyplinarne ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie**, w których skład wchodzi przygotowani do skutecznego zajmowania się problematyką przemocy specjaliści. Zadaniem Zespołu jest kompleksowe udzielanie wsparcia rodzinom oraz monitorowanie sytuacji w rodzinach, w których dochodzi do przemocy, a w przypadku podejrzenia popełnienia przestępstwa, poinformowanie o tym odpowiednich służb. Zespół Interdyscyplinarny zajmuje się również zbieraniem i przekazywaniem informacji na temat skali zjawiska przemocy w rodzinie, jak również gromadzeniem informacji na temat miejsc, osób i możliwości udzielania pomocy w środowisku. Zespoły Interdyscyplinarne powinny również inicjować działania zmierzające do podniesienia kwalifikacji osób mających w swojej pracy kontakt z osobami uwikłanymi w przemoc - organizowanie szkoleń, konferencji itp.

Zespoły Interdyscyplinarne na terenie powiatu puławskiego:

Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Baranowie –
ul. Rynek 14, 24-105 Baranów, tel. 81 883 41 54

Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Janowcu -
ul. Lubelska 21, 24-123 Janowiec, tel. 81 881 55 04

Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Kazimierzu Dolnym
- ul. Lubelska 32/24, 24-120 Kazimierz Dolny, tel. 81 881 01 53

Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Końskowoli -
ul. Pożowska 3 A, 24-130 Końskowola, tel. 81 881 69 09

Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Kurowie -
ul. Lubelska 35, 24-170 Kurów, tel. 81 881 14 90

Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Markuszowie -
ul. M. Sobieskiego 1, 24-173 Markuszów, tel. 81 881 80 71

Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Nałęczowie -
ul. Kolejowa 7, 24-150 Nałęczów, tel. 81 503 70 04

Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Puławach -
ul. Leśna 17, 24-100 Puławy, tel. 81 458 69 78, 503 657 055

Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Gminie Puławy -
ul. Dęblińska 4, 24-100 Puławy, tel. 81 889 05 06

Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Wąwolnicy -
ul. Lubelska 39, 24-160 Wąwolnica, tel. 81 882 50 51

Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Żyrzynie -
ul. Powstania Styczniowego 10, 24-103 Żyrzyn, tel. 81 881 42 26

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Puławach udziela wsparcia osobom i rodzinom będącym w kryzysie psychicznym, w tym dotkniętym przemocą domową oraz specjalistycznego poradnictwa prawnego w zakresie prawa rodzinnego, oferuje pomoc psychologiczną w ramach bezpłatnej infolinii 800 110 001, udziela schronienia w hostelu dla ofiar przemocy domowej oraz ma w swojej ofercie program korekcyjno-edukacyjny dla osób stosujących przemoc.

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Puławach - al. Królewska 3, 24-100 Puławy, tel. 81 888 04 92, 81 888 53 05, 81 888 53 06 fax 81 888 04 92 pcpr_pul@o2.pl
infolinia 800110001

Puławskie Stowarzyszenie Ochrony Zdrowia Psychicznego realizuje Program pomocy całodobowej dla ofiar przemocy w rodzinie z możliwością udzielenia schronienia, w ramach którego realizuje indywidualne spotkania dla sprawców przemocy, prowadzi hostel dla ofiar przemocy, poradnictwo psychologiczne, poradnictwo prawne, poradnictwo socjalne, terapię indywidualną, interwencje poza stacjonarne oraz telefon zaufania dla mieszkańców miasta Puławy.

ul. Mickiewicza 2a, 24-100 Puławy, tel. 81 888 42 20, fax 81 458 62 28,
psozp@poczta.onet.pl

Program - ul. Wólka Profecka 26, 24-100 Puławy, tel. 81 458 62 22, infolinia: 800 306 833

Sąd Rejonowy w Puławach w związku ze zjawiskiem przemocy domowej zajmuje się rozstrzygnięciem wniosków z Prokuratury bądź Policji w sprawie orzekania środków karnych wobec sprawców przemocy w rodzinie oraz orzekaniem wobec sprawców przemocy obowiązków przewidzianych w art. 72 §1 kodeksu karnego, m.in. powstrzymywania się od nadużywania alkoholu lub używania innych środków odurzających, poddania się leczeniu, w szczególności odwykowemu lub rehabilitacyjnemu albo oddziaływaniom terapeutycznym, uczestnictwa w oddziaływaniach korekcyjno-edukacyjnych, powstrzymywania się od kontaktowania się z pokrzywdzonymi lub innymi osobami w określony sposób lub zbliżania się do pokrzywdzonego lub innych osób, opuszczenia lokalu zajmowanego wspólnie z pokrzywdzonym i jeżeli sprawca tego nie uczyni zastosowaniem środka izolacyjnego w postaci tymczasowego aresztowania.

Zespoły kuratorskiej służby sądowej wykonują m.in. czynności związane ze sprawowaniem dozorów nad skazanymi z art. 207 §1 Kodeksu Karnego („kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą najbliższą lub nad inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy albo nad małoletnim lub osobą nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5). W ramach sprawowanych dozorów kuratorzy zawodowi dla dorosłych wykonują czynności kontrolne, diagnostyczne i resocjalizacyjne w stosunku do skazanych oraz czynności doradczo-edukacyjne dla członków rodzin dozorowanych, tj. żon i dzieci.

II Wydział Karny – ul. Lubelska 7, 24-100 Puławy, tel. 81 888 93 16 lub 19

III Wydział Rodzinny i Nieletnich – al. Partyzantów 6a, 24-100 Puławy, tel. 81 888 55 85

Prokuratura Rejonowa w Puławach przyjmuje zgłoszenia o podejrzeniu popełnieniu przestępstwa, prowadzi i nadzoruje postępowania przygotowawcze, m.in. dotyczące przemocy w rodzinie mające na celu sprawdzenie czy popełniono przestępstwo, zlecenie zebrania i zabezpieczenia dowodów, zatrzymanie podejrzanego o popełnienie przestępstwa.

Prokuratura Rejonowa w Puławach - ul. Lubelska 7, tel. 81 886 10 06, fax 81 886 33 38

Kolejną instytucją jest **Komenda Powiatowa Policji w Puławach**. Do zadań Policji mających na celu ochronę ofiar przemocy domowej zgodnie z obowiązującym prawem należy: interwencja w sytuacji uzyskania zgłoszenia o przemocy w rodzinie, uruchomienie procedury „Niebieskie Karty”, sporządzenie dokładnego opisu zdarzenia (notatka urzędowa),

zatrzymanie sprawców przemocy domowej stwarzających w sposób oczywisty zagrożenie dla życia bądź zdrowia ofiar, a także mienia, wszczęcie postępowania przygotowawczego przeciwko sprawcy przemocy w przypadku zgłoszenia lub stwierdzenia popełnienia przestępstwa, zabezpieczenie dowodów popełnienia przestępstwa, podjęcie działań prewencyjnych wobec sprawcy przemocy, udzielenie informacji osobom doświadczającym przemocy o możliwości uzyskania pomocy.

Komenda Powiatowa Policji w Puławach - ul. Wojska Polskiego 6, 24-100 Puławy,
tel. 81 889 02 10, 81 889 02 09

Komisariat Policji w Kurowie - ul. Lubelska 45, 24-170 Kurów, tel. 81 881 10 07

Posterunek Policji w Kazimierzu Dolnym - ul. Nadrzeczna 30, 24-120 Kazimierz Dolny,
tel. 81 889 02 48

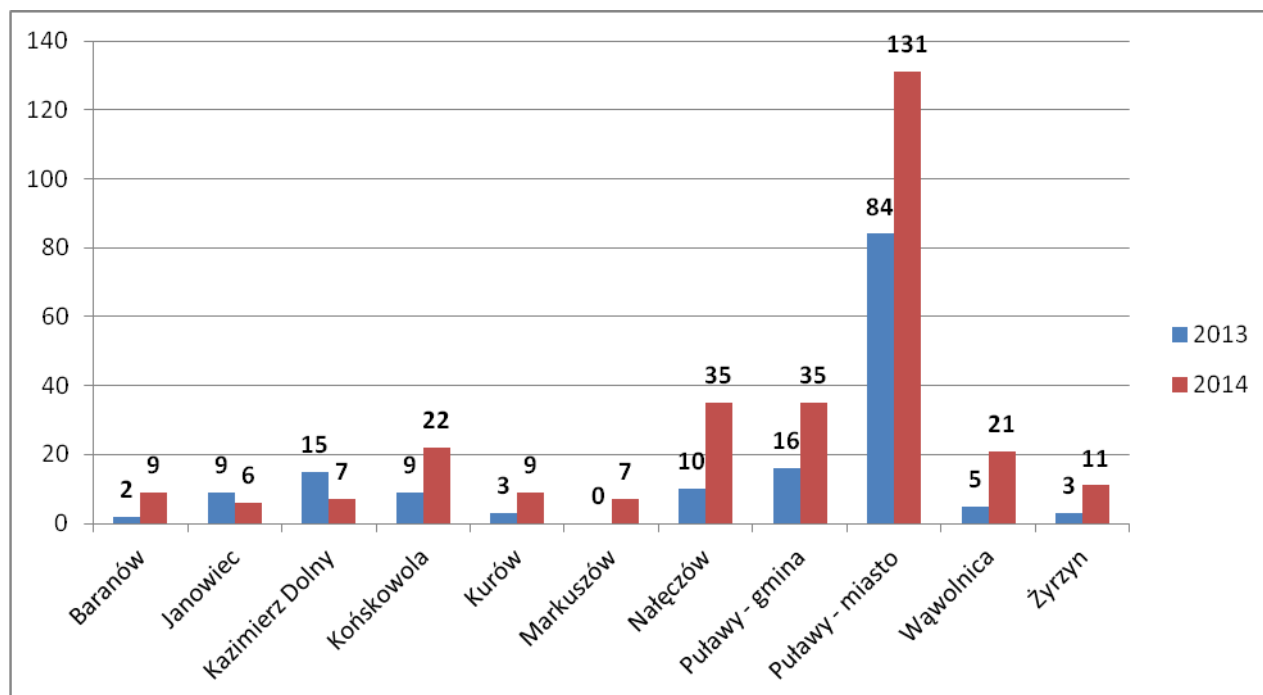
Posterunek Policji w Nałęczowie - ul. Kościuszki 5, 24-150 Nałęczów, tel. 81 889 02 61

4. Diagnoza zjawiska przemocy w rodzinie w powiecie puławskim

Diagnoza zjawiska przemocy w rodzinie na terenie powiatu puławskiego jest oparta o dane za lata 2013-2014 uzyskane od pracowników instytucji zajmujących się problemem przemocy w rodzinie, tj. Zespołów Interdyscyplinarnych ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie z terenu powiatu puławskiego, Prokuratury Rejonowej w Puławach, Komendy Powiatowej Policji w Puławach, Sądu Rejonowego w Puławach, Puławskiego Stowarzyszenia Ochrony Zdrowia Psychicznego oraz Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Puławach.

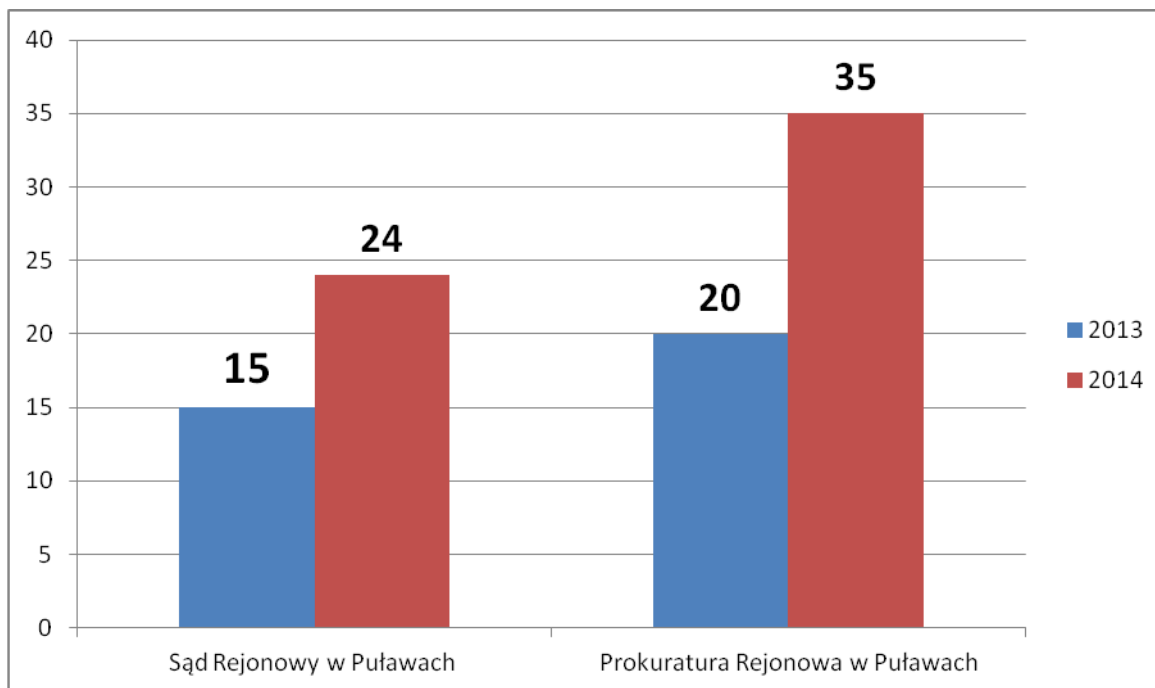
Analizując dane uzyskane od Zespołów Interdyscyplinarnych ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie funkcjonujących w powiecie puławskim można stwierdzić, że w powiecie puławskim we wszystkich gminach zostały powołane zespoły interdyscyplinarne. Statystyki przekazane przez Zespoły Interdyscyplinarne z terenu powiatu puławskiego (wykres 1.) wskazują, że skala ujawniania przemocy w rodzinie utrzymuje tendencję wzrostową. W powiecie puławskim w 2013 roku założono 156 Niebieskich Kart, natomiast w 2014 roku – 293 Niebieskie Karty. Liczba założonych Niebieskich Kart w 2014 roku wzrosła prawie dwukrotnie (87,8%) w stosunku do roku poprzedniego. Najwięcej Niebieskich Kart zostało założonych w mieście Puławy (2013 r. - 84, 2014 r. - 131). Dane te mogą wskazywać na coraz większy stopień zaangażowania pracowników instytucji oraz ich wrażliwość i wzrost świadomości na temat tak poważnego problemu społecznego jakim jest przemoc w rodzinie.

Niebieskie Karty najczęściej dotyczyły przemocy w stosunku do osób dorosłych, natomiast w kilku przypadkach wszczęto procedurę Niebieskie Karty z powodu przemocy stosowanej wobec dzieci (2013 r. – 10, 2014 r. – 7).



Wykres 1. Liczba prowadzonych procedur „Niebieskie Karty” przez Zespoły Interdyscyplinarne z terenu powiatu puławskiego w latach 2013 i 2014.

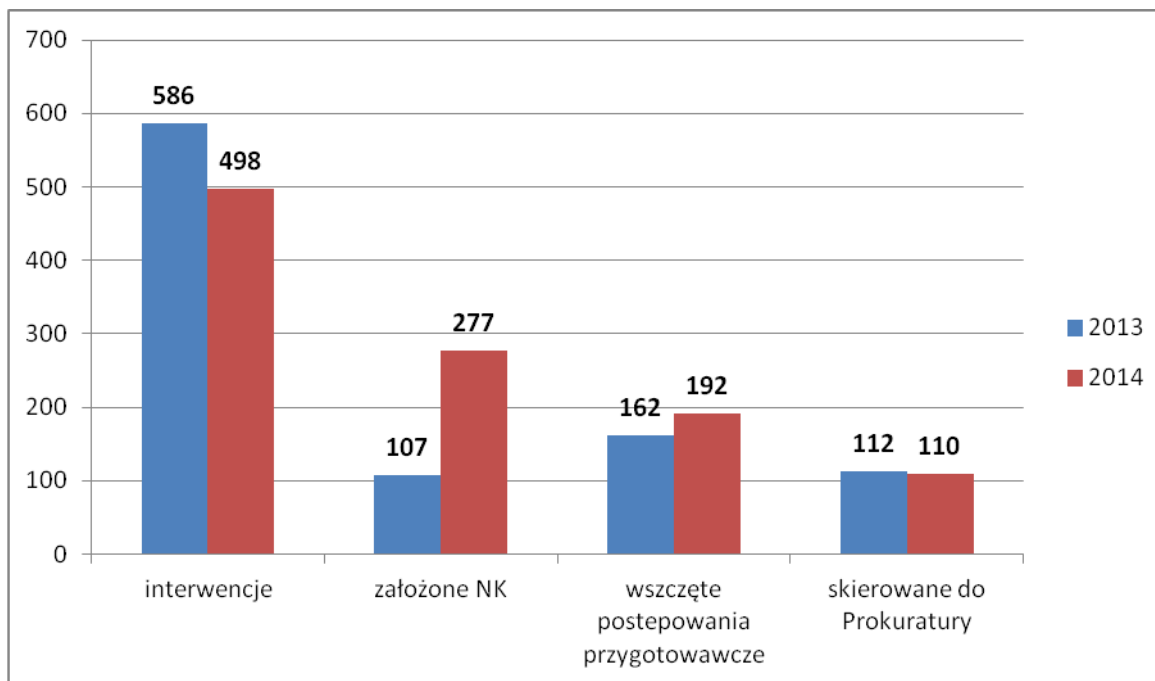
W konsekwencji podjętych czynności w ramach procedury Niebieskie Karty Zespoły Interdyscyplinarne w 2013 r. przekazały do Sądu Rejonowego w Puławach 15 wniosków dotyczących przemocy w rodzinie oraz 24 zawiadomienia o popełnieniu przestępstwa do Prokuratury Rejonowej w Puławach. Natomiast w 2014 r. zaobserwowano wzrost liczby przekazanych wniosków. Było to odpowiednio: do sądu – 24, do prokuratury – 35 zawiadomień.



Wykres 2. Zawiadomienia dotyczące przemocy w rodzinie skierowane przez Zespoły Interdyscyplinarne z terenu Powiatu Puławskiego w latach 2013 i 2014 do Sądu Rejonowego w Puławach i Prokuratury Rejonowej w Puławach.

Z danych przekazanych przez Komendę Powiatową Policji w Puławach (wykres 3.) wynika, że liczba przeprowadzonych w 2013 r. interwencji wyniosła 586, natomiast w 2014 r. - 498, z czego wynika, że zmniejszyła się w stosunku do roku poprzedniego o 88 interwencji. Natomiast liczba założonych Niebieskich Kart wyniosła w 2013 r. - 107, a w 2014 r. - 277, z czego widać że wzrosła ponad dwukrotnie (258,9%). Świadczyć to może o coraz lepszym funkcjonowaniu procedury Niebieskiej Karty oraz wzroście świadomości społecznej w zakresie poszukiwania pomocy w sytuacji doświadczania przemocy w rodzinie.

Komenda Powiatowa Policji w Puławach wszczęła w 2013 r. 162 postępowania w sprawie znęcania się nad rodziną (z art. 207 § 1 kk), natomiast w 2014 r. - 192 postępowania. W efekcie podjętych czynności zostało skierowanych do Prokuratury Rejonowej w Puławach w 2013 r. - 112 wniosków, natomiast w 2014 r. było ich 110.



Wykres 3. Statystyki Komendy Powiatowej Policji w Puławach dotyczące przemocy w rodzinie – liczba interwencji i założonych Niebieskich Kart w latach 2013 i 2014

Kolejną instytucją, która zajmuje się zjawiskiem przemocy w rodzinie jest Sąd Rejonowy w Puławach. Z danych uzyskanych z Sądu Rejonowego w Puławach II Wydział Karny wynika, że w 2013 r. wpłynęły 123 sprawy o czyn z art. 207 § 1 k.k., tj. znęcanie się nad osobą najbliższą lub nad inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy, natomiast w 2014 r. było 141 takich spraw.

W sprawach o ww. czyn, gdzie pokrzywdzonymi byli małoletni, w 2013 r. wydano 24 wyroki, natomiast w 2014 r. - 7 wyroków.

Do uczestniczenia w programach korekcyjno-edukacyjnych w 2013 r. Sąd Rejonowy w Puławach Wydział Karny wyrokiem zobowiązał 2 osoby stosujące przemoc w rodzinie, a w 2014 r. - 5 skazanych za popełnienie tego czynu. W powiecie puławskim jest program korekcyjno-edukacyjny dla osób stosujących przemoc w rodzinie, jednak w związku z trudnościami związanymi z naborem do grupy, zgłaszające się po pomoc osoby stosujące przemoc są objęte indywidualnym wsparciem, w tym oddziaływaniami korekcyjno-edukacyjnymi.

W 2005 r. w wyniku realizacji ustawy z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie w strukturze Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Puławach utworzono Punkt Interwencji Kryzysowej, który od 2007 r. został przekształcony w Ośrodek Interwencji Kryzysowej z Hostelem dla osób doświadczających przemocy w rodzinie. Obecnie Hostel składa się z trzech pokoi z kuchnią i łazienką. Są to niezależne pomieszczenia

przeznaczone dla 8 osób. Lokal użytkowany jest na podstawie porozumienia z Regionalnym Centrum Kształcenia Ustawicznego w Puławach. Bieżące koszty utrzymania hostelu ponosi PCPR. Osoby umieszczone w hostelu są objęte szeroko rozumianą pomocą psychologiczną i prawną przez pracowników OIK, a ich pobyt w hostelu jest bezpłatny.

Mieszkańcom Miasta Puławy Puławskie Stowarzyszenie Ochrony Zdrowia Psychicznego w ramach „Programu pomocy całodobowej dla osób doznających przemocy w rodzinie” udziela schronienia oraz pomocy psychologicznej i prawnej (Centrum Interwencji Kryzysowej).

Poniżej przedstawione są dane (tab.2) dotyczące liczby osób, którym udzielono pomocy w ramach działalności Ośrodka Interwencji Kryzysowej (OIK) oraz Puławskiego Stowarzyszenia Ochrony Zdrowia Psychicznego (CIK).

	2013		2014	
	OIK	CIK	OIK	CIK
Liczba osób doznających przemocy w rodzinie	220	256	180	220
Liczba osób stosujących przemoc w rodzinie	32	10	42	16
Liczba osób, którym udzielono schronienia w hostelu	12	11	14	19
Liczba osób, którym udzielono porad prawnych	77	34	92	25

Tabela 2. Dane liczbowe z działalności OIK i CIK

W 2013 r. z pomocy psychologicznej w OIK i CIK skorzystało łącznie 476 osób doświadczających przemocy w rodzinie, natomiast w 2014 r. z pomocy skorzystało 400 osób. Na indywidualne spotkania terapeutyczne w 2013 r. zgłosiły się 42 osoby zdiagnozowane przez psychologów jako stosujące przemoc w rodzinie, a w roku 2014 było tych osób o 16 więcej, tj. 58. Ze schronienia w hostelu w 2014 r. skorzystały 33 osoby, a w roku poprzednim, tj. 2013, były to 23 osoby. W 2013 r. mieszkańcom powiatu puławskiego udzielono łącznie 111 bezpłatnych porad prawnych, natomiast w 2014 r. udzielono 117 porad.

Prawdziwą skalę problemu przemocy w rodzinie w powiecie puławskim trudno jest określić. Zdecydowanie najważniejszą trudnością w zdiagnozowaniu zjawiska przemocy w rodzinie jest uzyskanie precyzyjnych i odzwierciedlających rzeczywistość danych charakteryzujących rozmiar przemocy, przede wszystkim z uwagi na fakt, że niejednokrotnie jest ona zjawiskiem ukrytym, a ofiary przemocy nie mają odwagi szukać pomocy instytucjonalnej.

ANALIZA SWOT

Mocne strony	Słabe strony
<ul style="list-style-type: none"> - realizacja programów wspierających osoby doświadczające przemocy, - funkcjonowanie lokalnych Zespołów Interdyscyplinarnych ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w każdej gminie powiatu, - pozyskiwanie dodatkowych środków finansowych na realizację szerokiej oferty wsparcia osób doświadczających przemocy oraz szkolenie osób z instytucji pracujących w obszarze przemocy, - dobra współpraca ze służbami, instytucjami i organizacjami zajmującymi się przeciwdziałaniem przemocy w rodzinie, - dobrze przygotowana i stale podnosząca umiejętności kadra specjalistyczna pracująca z osobami doświadczającymi przemocy w rodzinie, - całodobowy hostel dla osób doświadczających przemocy, - udzielanie przez PCPR w Puławach pomocy psychologicznej i prawnej osobom doświadczającym przemocy domowej, - opracowany program edukacyjno-korekcyjny dla osób stosujących przemoc w rodzinie 	<ul style="list-style-type: none"> -zakorzenienie zjawiska przemocy w obyczajowości podtrzymywane przez mity i stereotypy, - niewystarczająca wiedza na temat zjawiska przemocy, zjawisko nierozpoznawalne nawet przez same osoby jej doświadczające, - społeczne przekonanie o braku konsekwencji ponoszonych przez sprawcę w sytuacji ujawnienia przemocy, - niewystarczająca pomoc specjalistyczna dla osób doświadczających przemocy i osób stosujących przemoc w małych miejscowościach i na wsiach, - niewystarczające zabezpieczenie finansowe działań związanych z przemocą, - niewystarczająca infrastruktura instytucjonalna dla osób uwikłanych w przemoc, zwłaszcza na terenach wiejskich, - nie zgłaszanie się osób stosujących przemoc do udziału w programie edukacyjno-korekcyjnym prowadzonym przez PCPR
Szanse	Zagrożenia
<ul style="list-style-type: none"> - możliwość pozyskiwania dodatkowych środków finansowych, m.in. z funduszy unijnych, dotacji celowych, - wzrost świadomości społecznej na temat zjawiska przemocy, - zacieśnienie współpracy instytucji działających w obszarze przeciwdziałania przemocy w rodzinie, - superwizje osób pracujących z ofiarami i sprawcami przemocy domowej 	<ul style="list-style-type: none"> - silne mity i stereotypy społeczne, które powodują ukrywanie zjawiska przemocy oraz opór przed poszukiwaniem pomocy i niechęć we współpracy, - bezradność rodzin w sprawach opiekuńczo-wychowawczych oraz rozwiązywaniu swoich problemów, - poczucie bezkarności u osób stosujących przemoc w rodzinie, - rozciągnięcie w czasie procedur prawnych

5. Cele strategiczne i kierunki działania – sposób realizacji, wskaźniki i oczekiwane rezultaty

Cel główny: zwiększenie skuteczności działań na rzecz przeciwdziałania przemocy w rodzinie w Powiecie Puławskim.

Lp.	Cele strategiczne	Sposób realizacji - działania	Wskaźniki
1.	Profilaktyka i działania informacyjno-edukacyjne dotyczące zjawiska przemocy w rodzinie	1. Upowszechnianie informacji w zakresie możliwości i form uzyskania specjalistycznej pomocy (psychologicznej, medycznej, prawnej, socjalnej) przez osoby dotknięte przemocą w rodzinie poprzez ulotki, na stronach internetowych itp. 2. Organizacja powiatowych kampani, konferencji, szkoleń dotyczących przemocy w rodzinie i jej zapobiegania 3. Opracowanie i realizacja programów mających na celu podnoszenie świadomości społecznej na temat przemocy w rodzinie. 4. Zwiększenie dostępności (rozwijanie) do poradnictwa rodzinnego i zajęć psychoedukacyjnych podnoszących umiejętności wychowawcze. 5. Edukacja dzieci i młodzieży w zakresie sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych, m.in. z agresją, stresem itp.	- liczba przeprowadzonych akcji informacyjnych i konferencji dotyczących przeciwdziałania przemocy w rodzinie, - liczba opracowanych programów i podjętych inicjatyw na rzecz profilaktyki przemocy, - liczba i rodzaj przeprowadzonego poradnictwa oraz korzystających osób, w tym przeprowadzonych warsztatów i programów edukacyjnych,

2.	Zapewnienie ochrony i udzielanie wsparcia osobom dotkniętym przemocą w rodzinie	<p>1. Prowadzenie specjalistycznego poradnictwa psychologicznego i prawnego dla osób doznających przemocy i ich rodzin.</p> <p>2. Zapewnienie schronienia osobom doświadczającym przemocy w rodzinie w sytuacjach kryzysowych (hostel).</p> <p>3. Prowadzenie grup wsparcia i samopomocowej dla osób doznających przemocy w rodzinie.</p> <p>4. Izolacja sprawców przemocy od osób krzywdzonych zgodnie z ustawą o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie.</p> <p>5. Współpraca z instytucjami działającymi w obszarze m.in. przemocy w rodzinie w powiecie puławskim (Prokuraturą, Sądem, Policją, Zespołami Interdyscyplinarnymi ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie itp.).</p>	<p>- liczba udzielonych porad,</p> <p>- liczba osób korzystających ze schronienia,</p> <p>- liczba przeprowadzonych grup i liczba osób uczestniczących w spotkaniach,</p> <p>- liczba izolowanych sprawców,</p> <p>- liczba podmiotów współpracujących,</p>
3.	Działania edukacyjno- korekcyjne skierowane do osób stosujących przemoc w rodzinie	<p>1. Realizacja programów terapeutycznych i psychoedukacja indywidualna dla osób stosujących przemoc w rodzinie.</p> <p>2. Realizacja powiatowego programu korekcyjno – edukacyjnego dla osób stosujących przemoc w rodzinie stanowiącego załącznik do niniejszego programu.</p>	<p>- liczba osób korzystających z psychoedukacji indywidualnej dla osób stosujących przemoc w rodzinie.</p> <p>- liczba osób stosujących przemoc uczestniczących w programach,</p>

4.	<p>Poprawa jakości i skuteczności pomocy udzielanej osobom doświadczającym przemocy oraz uwikłanym w przemoc w rodzinie oraz zwiększenie skuteczności oddziaływań wobec osób stosujących przemoc w rodzinie</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Udział w specjalistycznych szkoleniach i warsztatach. 2. Udział w konferencjach i seminariach, wymiana doświadczeń pomiędzy instytucjami udzielającymi pomocy. 3. Udział w zespołach interdyscyplinarnych ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie. 4. Wzmacnianie współpracy między instytucjami realizującymi zadania z zakresu przeciwdziałania przemocy w rodzinie. 5. Profesjonalizacja udzielanej pomocy oraz przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu osób realizujących zadania z zakresu przeciwdziałania przemocy w rodzinie (m.in. superwizje, szkolenia) 	<p>- liczba szkoleń, warsztatów, itp. i liczba osób w nich uczestniczących, - liczba posiedzeń zespołów interdyscyplinarnych, - liczba superwizji</p>
----	---	--	--

Cele działań i przewidywane rezultaty odnoszą się do obszarów:

- *Profilaktyka* – promowanie wartości rodzinnych, rozwijanie umiejętności interpersonalnych i wychowawczych.
- *Edukacja* - przekazywanie wiedzy na temat zjawiska przemocy, jego skutków, informowanie o możliwościach pomocy.
- *Interwencja* - przerwanie przemocy, ochrona ofiar, propagowanie izolowania sprawców od ofiar przemocy, podejmowanie oddziaływań edukacyjno- korekcyjnych na sprawców.
- *Wspieranie* - przeciwdziałanie poczuciu osamotnienia i bezradności u ofiar przemocy, uświadamianie praw i możliwości rozwiązania problemu poprzez pomoc psychologiczną, prawną i socjalną.

Oczekiwane rezultaty:

1. Zmiana postaw społecznych wobec zjawiska przemocy w rodzinie oraz zwiększenie wiedzy i świadomości społecznej związanej ze zjawiskiem przemocy w rodzinie.
2. Wzrost świadomości osób uwikłanych w przemoc co do znajomości zjawiska przemocy oraz możliwości szukania profesjonalnej pomocy.
3. Upowszechnienie wiedzy o instytucjach zajmujących się profesjonalną pomocą osobom uwikłanym w przemoc.
4. Podniesienie jakości świadczonej pomocy przez podmioty realizujące działania w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie.
5. Zwiększenie dostępności do specjalistycznej pomocy dla osób uwikłanych w przemoc.
6. Interdyscyplinarność działań różnych służb udzielających wsparcia w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie.
7. Zwiększenie różnorodności i liczby działań korekcyjno-edukacyjnych wobec osób stosujących przemoc w rodzinie.

6. Realizacja programu

Odbiorcy programu – grupy docelowe

Powiatowy Program Przeciwdziałania Przemocy oraz Ochrony Ofiar Przemocy w Rodzinie w Powiecie Puławskim jest skierowany do następujących grup odbiorców:

- osób zagrożonych zjawiskiem przemocy,
- osób dotkniętych przemocą w rodzinie, w tym: dzieci, osób starszych, osób niepełnosprawnych, świadków przemocy,

- osób stosujących przemoc w rodzinie,
- podmiotów realizujących działania z zakresu przeciwdziałania przemocy w rodzinie.

Realizatorzy programu

Koordynatorem Powiatowego Programu Przeciwdziałania Przemocy oraz Ochrony Ofiar Przemocy w Rodzinie w Powiecie Puławskim na lata 2016-2022 jest Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Puławach, które przy jego realizacji będzie współpracowało z następującymi podmiotami:

- ośrodkami pomocy społecznej z terenu powiatu puławskiego,
 - zespołami interdyscyplinarnymi ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie z terenu powiatu puławskiego,
 - Komendą Powiatową Policji w Puławach,
 - Sądem Rejonowym w Puławach,
 - Prokuraturą Rejonową w Puławach,
 - Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną w Puławach,
 - organizacjami pozarządowymi i stowarzyszeniami,
 - placówkami oświatowymi i świetlicami środowiskowymi,
 - poradniami specjalistycznymi
- oraz innymi podmiotami działającymi na rzecz osób doświadczających przemocy lub stosujących przemoc.

Źródła finansowania

Realizacja zadań zaplanowanych w Programie będzie finansowana:

- ze środków własnych Powiatu,
- z budżetu państwa,
- z funduszy z Unii Europejskiej,
- inne źródła.

Czas realizacji:

Zakłada się, że Powiatowy Program Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie oraz Ochrony Ofiar Przemocy w Rodzinie w powiecie puławskim będzie realizowany od 2016 r. do 2022 r.

Monitoring

Monitoring programu będzie polegał na corocznej analizie danych zawartych we wskaźnikach dotyczących realizowanych w Programie zadań. Dane będą zbierane od podmiotów realizujących poszczególne zadania przez koordynatora Programu, tj. Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Puławach i zawarte w corocznych sprawozdaniach z działalności Centrum przedkładanych Radzie Powiatu Puławskiego.

„PRZEMIANA”

Program edukacyjno-korekcyjny dla osób stosujących przemoc w rodzinie

Wstęp

Program ma charakter edukacyjno-korekcyjny. Jego podstawowym celem jest pomoc sprawcom przemocy w zaprzestaniu stosowania przemocy, co w efekcie będzie skutkowało zapewnieniem bezpieczeństwa osobom krzywdzonym.

Program jest adresowany do osób pełnoletnich, stosujących przemoc wobec członków rodziny. Kandydaci muszą być zdrowi psychicznie oraz zachowywać abstynencję od alkoholu i innych środków zmieniających świadomość. Zostaną oni wytypowani w ramach nawiązanej współpracy przez kuratorów Sądu Rejonowego w Puławach Wydziałów : Karnego, Rodzinnego i Grodzkiego , policjantów , pracowników Poradni Odwykowej, pracowników Gminnych i Miejskich Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych powiatu puławskiego.

Program będzie realizowany głównie metodami warsztatowymi w grupie liczącej optymalnie od 8-15 osób. Obejmuje trzy sesje indywidualne i trzynastę sesji grupowych po 3 godziny każda (4 godz. dydaktyczne). Zajęcia będą odbywały się raz w tygodniu i zakończone będą stworzeniem indywidualnego planu bezpieczeństwa , który zostanie zweryfikowany na ostatniej sesji indywidualnej. Jego ewaluacja nastąpi po okresie ok. miesiąca od jego utworzenia na sesji grupowej podsumowującej program. W efekcie sprawca musi uznać fakt stosowania i przejąć całkowitą odpowiedzialność za stosowaną przez siebie przemoc.

W części edukacyjnej programu zostanie przekazana uczestnikom szeroko rozumiana wiedza na temat zjawiska przemocy (dynamika przemocy, przekonania i postawy, przy pomocy których sprawcy racjonalizują stosowanie przemocy, wpływ przemocy na poszczególnych członków rodziny oraz na wzajemne relacje).

W części korekcyjnej uczestnicy programu nauczą się i zdobędą umiejętności radzenia sobie bez używania przemocy poprzez ćwiczenie konstruktywnych form rozwiązywania problemów i sporów. Przejdą trening umiejętności społecznych, nauczą się radzić sobie ze złością. Poznają formy dyscypliny bez stosowania przemocy oraz dowiedzą się o roli uczuć w życiu człowieka. Zdobędą umiejętność empatycznego słuchania oraz prawidłowej komunikacji.

W trakcie trwania programu prowadzący będą utrzymywać kontakt osobisty i telefoniczny z osobami wobec których sprawcy stosowali przemoc w celu zdobycia wiarygodnych i rzetelnych informacji o zachowaniu uczestników programu wobec członków swojej rodziny (min. o stosowaniu przemocy) Planuje się trzy rozmowy indywidualne. Pierwsza odbędzie się po I sesji indywidualnej ze sprawcą przemocy w celu pogłębienia diagnozy rodziny, druga w połowie trwania sesji grupowych (po V, VI sesji), trzecia rozmowa przed planowanym zwolnieniem z programu(przed XIII)

Program będzie trwał ok. 5 miesięcy (64 godz. dydaktyczne). Zostanie zakończony oceną uczestnictwa w programie przez uczestników oraz prowadzących program.

TEMATY SESJI INDYWIDUALNYCH

/zawartość merytoryczna programu, problematyka sesji/

I sesja indywidualna - nabór uczestników, selekcja kandydatów, omówienie historii przemocy, pogłębiona diagnoza.

II sesja indywidualna - zawarcie kontraktu, przedstawienie programu.

III sesja indywidualna - (po XII sesji grupowej) Weryfikacja i omówienie planu bezpieczeństwa, uznanie osobistej odpowiedzialności za przemoc.

TEMATY SESJI GRUPOWYCH

/zawartość merytoryczna programu, problematyka sesji/

I sesja: Wprowadzenie do programu, projekcja filmu „Pręgi”. Wypracowanie zasad spotkań grupowych.

II sesja : Definicja przemocy/ cykle przemocy, rodzaje przemocy, mity i stereotypy na temat przemocy, społeczno-kulturowe źródła i okoliczności towarzyszące przemocy. Uświadomienie, że alkohol nie jest przyczyną stosowania przemocy. Rozpoznanie osobistych przekonań związanych z przemocą./

III sesja : Rola uczuć w życiu człowieka.

/zdolność do rozpoznawania uczuć i konstruktywnego wyrażania uczuć, nauka akceptacji uczuć/

IV sesja : Jak żyć ze złością ?

/rozpoznawanie i powstrzymywanie agresywnych zachowań , mechanizmy agresji/

V sesja: Asertywność

/rozdzielenie zachowań asertywnych, agresywnych i uległych/

VI sesja : Przemoc fizyczna

/problemy władzy i kontroli w relacjach międzyludzkich, uczenie odpowiedzialności za własne decyzje/

VII sesja : Przemoc emocjonalna.

/ sytuacja ofiary przemocy-zjawisko prania mózgu, proces wiktyimizacji, rozwijanie zdolności do szacunku i wsparcia w związku; partnerstwo ekonomiczne; technika – „przerwa na ochłonięcie”/

VIII sesja: Przemoc seksualna – rozpoznawanie poniżających i nieakceptowanych przez partnera zachowań i sytuacji związanych z seksem.

/ poszanowanie intymności i szacunek jako alternatywa dla przemocy seksualnej./

IX sesja: Przemoc wobec dzieci.

/wpływ przemocy domowej na psychikę i zachowanie dzieci- mity i stereotypy na temat przemocy wobec dzieci/

X sesja: Wychowanie bez przemocy- nauka umiejętności wychowawczych.

/modelowanie pozytywnych umiejętności rodzicielskich, formy dyscypliny bez przemocy jako alternatywa dla agresywnego karania dzieci/

XI sesja: Komunikacja- nauka rozwiązywania problemów.
/umiejętność empatycznego słuchania ,ćwiczenie umiejętności rozwiązywania konfliktów opartego na negocjacjach i kompromisach/

XII sesja: Zaprzestanie stosowania przemocy – tworzenie „planu bezpieczeństwa” jako alternatywy dla agresywnych zachowań.
/rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych/

XIII sesja: Ewaluacja „Planu bezpieczeństwa”
Zasady zwolnienia z programu edukacyjno- korekcyjnego dla sprawców przemocy.

Spis treści

Sesja	Sesje indywidualne	Strona
I	Kwalifikacja do programu.	4
II	Zawarcie kontraktu i omówienie programu.	5
III	Weryfikacja indywidualnego planu bezpieczeństwa.	6
Sesje grupowe		
I	Wprowadzenie do programu. Projekcja filmu „Pręgi”.	6
II	Definicja przemocy. Cykl przemocy. Rodzaje przemocy. Mity i stereotypy na temat przemocy.	7
III	Rola uczuć w życiu człowieka.	11
IV	Jak żyć ze złością?	14
V	Asertywność.	19
VI	Przemoc fizyczna.	20
VII	Przemoc emocjonalna (psychiczna).	23
VIII	Przemoc seksualna – rozpoznawanie poniżających i nieakceptowanych przez partnerkę zachowań.	26
IX	Przemoc wobec dzieci.	28
X	Wychowanie bez przemocy.	30
XI	Komunikacja, rozwiązywanie problemów.	33
XII	Zaprzestanie stosowania przemocy – „plan bezpieczeństwa”.	36
XIII	Ewaluacja „planu bezpieczeństwa”.	40
	Monitoring	41

Sesje indywidualne

Sesja indywidualna I

Cel: kwalifikacja do programu –szczegółowa diagnoza kandydatów do udziału w programie.

1. Wywiad personalny i rodzinny.

- imię nazwisko
- data urodzenia
- adres zamieszkania, numer telefonu
- wykształcenie, zatrudnienie, źródło utrzymania
- imię i nazwisko partnerki
- dzieci: wiek , płeć
- warunki mieszkaniowe
- historia związków
- doświadczenia związane z wymiarem sprawiedliwości (ograniczenie władzy rodzicielskiej, nadzór kuratora, wyroki, pobyty w zakładach karnych)
- historia pomocy medycznej(przewlekłe choroby somatyczne)
- historia pomocy psychoterapeutycznej (zaburzenia psychiczne, myśli i próby samobójcze)

2. Historia przemocy

- przyczyna zgłoszenia (co zrobił? Konkretnie zachowanie)
- incydenty związane z przemocą – pierwszy , ostatni, najgorszy; częstotliwość, nasilenie ataków agresji)
- czy wiązały się z użyciem niebezpiecznych narzędzi ?
- czy była udzielana pomoc medyczna ?
- czy była interwencja policji ?
- czy byłeś agresywny pod wpływem alkoholu ?
- czy stosowałeś przemoc wobec innych osób(nie członków rodziny)
- czy miałeś doświadczenia przemocy w dzieciństwie?
- czy z powodu twojego zachowania partnerka była zmuszona opuścić dom?

WARUNKI PRZYJĘCIA DO PROGRAMU

1. potwierdzenie przez kandydata, że użył przemocy

2. przyznanie się do tego

3. posiadanie świadomości, że potrzebuje pomocy.

3. Badanie psychologiczne, pogłębiona diagnoza osobowości (metody: ACL, Cattell) w celu wyeliminowania osób wymagających psychoterapii.

Między pierwszą, a drugą sesją indywidualną odbędzie się spotkanie z partnerką –osobą doświadczającą przemocy

Sesja indywidualna II

Cel: zawarcie kontraktu, omówienie programu

1. Kontrakt- omówienie zasad udziału w programie i ich podpisanie przez klienta.
2. Omówienie programu.

Puławy dn.....

WZÓR KONTRAKTU

Jajestem świadomy tego, że potrzebuję pomocy ze względu na używanie w przeszłości przemocy i że chcę uczyć się zachowań nie przemocowych.

Zgadzam się na udział w programie prowadzonym w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Puławach.

Zobowiązuję się do przestrzegania następujących zasad:

1. Będę systematycznie uczęszczał na zajęcia raz w tygodniu w wyznaczonych godzinach.
2. Jestem świadomy, że mogę zostać usunięty z programu za nieobecności na sesjach.
3. Zobowiązuję się do powstrzymywania się od spożywania alkoholu i zażywania środków zmieniających świadomość w czasie udziału w programie.
4. Zobowiązuję się do powstrzymywania od zachowań przemocowych w stosunku do członków rodziny i innych osób.
5. Zobowiązuję się do oddawania zadań domowych i wykonania „planu bezpieczeństwa” w wyznaczonym terminie.
6. Wyrażam zgodę na przekazywanie informacji na mój temat instytucjom , które mnie skierowały do programu oraz członkom mojej rodziny.
7. Oświadczam, że udzielone prze zemnie informacje osobom prowadzącym program są prawdziwe.

PODPIS KLIENTA

PODPIS PROWADZĄCYCH PROGRAM

Sesja indywidualna III

- Cel: a) omówienie i weryfikacja indywidualnego planu bezpieczeństwa
b) uznanie osobistej odpowiedzialności za fakt stosowania przemocy w rodzinie.

Zadaniem uczestnika jest wprowadzenie planu bezpieczeństwa życie. Jego realizacja będzie omawiana na następnej 13 sesji grupowej.

Sesje grupowe

SESJA I

Wprowadzenie do programu, projekcja filmu „Pręgi”

I. Przywitanie członków grupy, przedstawienie się prowadzących.

II. Przedstawienie się członków grupy (imię, coś o sobie, o rodzinie, praca ...).

„ćwiczenie z imionami” – do wyboru:

- przekazanie piłeczki wypowiadając imiona poprzedników
- skojarz imię z...
- kartka – wypełnij, przypnij i przedstaw się innym uczestnikom (załącznik)

III. Przypomnienie zasad kontraktu zawartego indywidualnie.

IV. Ustalenie zasad spotkań w grupie – burza mózgów, prowadzący muszą zadbać, aby pojawiły się następujące zasady:

- *zasady obecności (uczestnictwo w zajęciach jest obowiązkowe, w wyjątkowych przypadkach i za zgodą prowadzących możliwe jest zwolnienie z jednej sesji),*
- *przychodzimy na spotkania punktualnie,*
- *nie przerywamy czyjejs wypowiedzi, jedna osoba mówi reszta słucha,*
- *mówimy o sobie a nie o kimś („ja”),*
- *nie oceniamy siebie nawzajem, każdy ma prawo do swojego zdania,*
- *uczestników grupy obowiązuje tajemnica – sprawy poruszane na zajęciach nie opuszczają tych murów,*
- *ustalamy dwie przerwy w trakcie spotkań po 10 minut,*
- *spotkania mają charakter edukacyjno – korekcyjny a nie terapeutyczny*

(przerwa 10 minut)

V. Przedstawienie celów programu oraz tematów kolejnych sesji,
ustalenie terminów kolejnych spotkań.

VI. Projekcja filmu „Pręgi” (w trakcie 10 min. przerwa).

VII. Pożegnanie uczestników, przypomnienie o terminie następnego spotkania.

SESJA II

Definicja przemocy.

Cykl przemocy.

Rodzaje przemocy.

Mity i stereotypy nt. przemocy.

I. Przywitanie, refleksje nt. pierwszej sesji i obejrzanego filmu (10 minut)

II. Definiowanie przemocy (40minut)

a) pytanie do grupy: „z czym kojarzy się przemoc?” (burza mózgów)
prowadzący wypisują skojarzenia na tablicy, należy zadbać o to aby pojawiły się różne określenia, np.

bicie, szarpanie, popychanie, kopanie, poniżanie, obrażanie, niszczenie przedmiotów, znęcanie psychiczne, gwałt, uderzanie, ograniczanie swobody, szantażowanie, wyzywanie, zastraszanie...

b) podanie definicji przemocy

Istnieje wiele definicji przemocy:

- u Anny Lipowskiej-Teutsch „pojęcie przemocy w rodzinie obejmuje wszelkie odmiany złego traktowania tych członków rodziny, którzy nie są w stanie skutecznie się obronić”,
- prof. J. Melibruda pisze, że „w przemocy domowej najbardziej jest demonstracja i wykorzystanie siły lub władzy w sposób, który jest krzywdzący dla innych członków rodziny”,
- wg. Ghandiego „każda próba narzucenia swojej woli innej osobie jest aktem przemocy”.

c) dyskusja na temat podanych definicji
pytanie: „jakie jest państwa zdanie na ten temat?”

d) podsumowanie

Przemoc w rodzinie charakteryzuje się tym, że:

- ▶ jest intencjonalna – przemoc jest zamierzonym działaniem człowieka i ma na celu kontrolowanie i podporządkowanie ofiary,
- ▶ siły są nierówne – w relacji jedna ze stron ma przewagę nad drugą, ofiara jest słabsza a sprawca silniejszy,
- ▶ narusza prawa i dobra osobiste – sprawca wykorzystuje przewagę siły, narusza podstawowe prawa ofiary (do nietykalności fizycznej, godności, szacunku ...),
- ▶ powoduje cierpienie i ból – sprawca naraża zdrowie i życie ofiary na poważne szkody, doświadczenia i cierpienie sprawia, że ofiara ma mniejszą zdolność do samoobrony

(przerwa 10 minut)

III. Cykl przemocy, rodzaje przemocy

a) cykl przemocy – miniwykład z wykorzystaniem metod aktywizujących (nawiązanie w trakcie pytaniami do własnych doświadczeń uczestników, ewentualnie obejrzanego filmu), rysunek (w załączeniu)

Badania wykazały, że związki, w których kobiety doznają przemocy fizycznej ze strony swoich partnerów, przechodzą przez trzy fazy powtarzającego się cyklu.

1. Faza narastania napięcia

W tej fazie partner jest napięty i stale poirytowany. Każdy drobiazg wywołuje jego złość, często robi awanturę, zaczyna więcej pić, przyjmować narkotyki lub inne substancje zmieniające świadomość. Może poniżyć partnerkę, poprawiając swoje samopoczucie. Prowokuje kłótnie i staje się coraz bardziej niebezpieczny. Sprawia wrażenie, że nie panuje nad swoim gniewem. Kobieta stara się jakoś opanować sytuację - uspokaja go, spełnia wszystkie zachcianki, wywiązuje się ze wszystkich obowiązków. Często przeprasza sprawcę. Ciągłe zastanawia się nad tym, co może zrobić, aby poprawić mu humor, uczynić go szczęśliwym i powstrzymać przed wyrządzeniem krzywdy. Niektóre kobiety w tej fazie mają różne dolegliwości fizyczne, jak bóle żołądka, bóle głowy, bezsenność, utratę apetytu. Inne wpadają w apatię, tracą energię do życia, lub stają się niespokojne i pobudliwe nerwowo. Jest to wynik narastania napięcia, które po pewnym czasie staje się nie do zniesienia. Zdarza się, że kobieta wywołuje w końcu awanturę, żeby "mieć to już za sobą".

2. Faza gwałtownej przemocy

W tej fazie partner staje się gwałtowny. Wpada w szal i wyładowuje się. Eksplozję wywołuje zazwyczaj jakiś drobiazg, np. lekkie opóźnienie posiłku. Skutki użytej przemocy mogą być różne - podbite oko, połamane kości, obrażenia wewnętrzne, poronienie, śmierć. Kobieta stara się zrobić wszystko, żeby go uspokoić i ochronić siebie. Zazwyczaj, niezależnie od tego jak bardzo się stara, wściekłość partnera narasta coraz bardziej. Czuje się bezradna, bo ani przekonywanie sprawcy, ani bycie miłą, ani unikanie, ani bierne poddawanie się mu nie pomaga i nie łagodzi jego gniewu. Po zakończeniu wybuchu przemocy, kobieta jest w stanie szoku. Nie może uwierzyć, że to się na prawdę stało. Odczuwa wstyd i przerażenie. Jest oszołomiona. Staje się apatyczna, traci ochotę do życia, odczuwa złość i bezradność.

3. Faza miodowego miesiąca

Gdy sprawca wyładował już swoją złość i wie że posunął się za daleko nagle staje się inną osobą. Szczerze żałuje za to, co zrobił, okazuje skruchę i obiecuje, że to się nigdy nie powtórzy. Stara się znaleźć jakieś wytłumaczenie dla tego, co zrobił i przekonuje ofiarę, że to był jednorazowy, wyjątkowy incydent, który już się nigdy nie zdarzy. Sprawca okazuje ciepło i miłość. Staje się znowu podobny do tego, jaki był na początku znajomości. Przynosi kwiaty, prezenty, zachowuje się jakby przemoc nigdy nie miała miejsca. Rozmawia z ofiarą, dzieli się swoimi przeżyciami, obiecuje, że nigdy już jej nie skrzywdzi. Dbą o ofiarę spędza z nią czas i utrzymuje bardzo satysfakcjonujące kontakty seksualne. Sprawca i ofiara zachowują się jak świeżo zakochana para. Ofiara zaczyna wierzyć w to, że partner się zmienił i że przemoc była jedynie incydentem. Czuje się kochana, myśli, że jest dla niego ważna i znowu go kocha. Spełniają się jej marzenia o cudownej miłości, odczuwa bliskość i zespolenie z partnerem.

Życie we dwoje wydaje się piękne i pełne nadziei. Ale faza miodowego miesiąca przemijają i znowu rozpoczyna się faza narastania napięci. Zatrzymuje ona ofiarę w cyklu przemocy, bo łatwo pod jej wpływem zapomnieć o koszmarze pozostałych dwóch faz. Prawdziwe zagrożenie, jakie niesie ze sobą faza miodowego miesiąca jest związane z tym, że przemoc w następnym cyklu jest zazwyczaj gwałtowniejsza. Powoduje, że ofiara zaczyna wierzyć w zmianę swojego partnera. Wycofuje swoje zeznania, itp. Zaczyna ufać.

b) rodzaje przemocy

- analiza skójarzeń wypisanych na tablicy (punkt 2 sesji) w celu określenia: „jaka to może być przemoc”- pytanie do grupy, pogrupowanie na 4 rodzaje przemocy: fizyczna, psychiczna/ emocjonalna, seksualna, ekonomiczna,
- rozdanie materiałów zawierających rodzaje zachowań przemocowych – ewentualnie dyskusja

Poniżej przedstawiamy rodzaje i formy przemocy w rodzinie. Sprawdź, jakich zachowań użyłeś w stosunku do swojego partnera / dziecka.

RODZAJE PRZEMOCY	KATALOG ZACHOWAŃ
PRZEMOC FIZYCZNA	popychanie, odpychanie, obezwładnianie, przytrzymywanie, policzkowanie, szczypanie, kopanie, duszenie, bicie otwartą ręką i pięściami, bicie przedmiotami, ciskanie w kogoś przedmiotami, parzenie, polewanie substancjami żrącymi, użycie broni, porzucanie w niebezpiecznej okolicy, nieudzielanie koniecznej pomocy, itp.
PRZEMOC PSYCHICZNA	wyśmiewanie poglądów, religii, pochodzenia, narzucanie własnych poglądów, karanie przez odmowę uczuć, zainteresowania, szacunku, stała krytyka, wmawianie choroby psychicznej, izolacja społeczna (kontrolowanie i ograniczanie kontaktów z innymi osobami), domaganie się posłuszeństwa, ograniczanie snu i pożywienia, degradacja werbalna (wyzywanie, poniżanie, upokarzanie, zawstydzanie), stosowanie gróźb, itp.
PRZEMOC SEKSUALNA	wymuszanie pożycia seksualnego, wymuszanie nieakceptowanych pieszczot i praktyk seksualnych, wymuszanie seksu z osobami trzecimi, sadystyczne formy współżycia seksualnego, demonstrowanie zazdrości, krytyka zachowań seksualnych kobiety, itp.
PRZEMOC EKONOMICZNA	odbieranie zarobionych pieniędzy, uniemożliwianie podjęcia pracy zarobkowej, nie zaspakajanie podstawowych, materialnych potrzeb rodziny, itp.

(przerwa 10 minut)

IV. Mity na temat przemocy

(50 minut)

- przemoc w rodzinie jest zjawiskiem rzadkim,
- nikt nie powinien wtrącać się w prywatne sprawy rodziny
- alkohol jest główną przyczyną przemocy w rodzinie
- przemoc zdarza się tylko w rodzinach z marginesu społecznego
- przemoc jest wtedy, gdy są widoczne ślady pobicia na ciele ofiary
- jeżeli ktoś jest bity, to znaczy, że na to zasłużył
- ofiary przemocy w rodzinie akceptują przemoc, lubią być bite
- to był jednorazowy incydent, który się nie powtórzy
- gdyby sytuacja była taka okropna ofiara odeszłaby od sprawcy
- osoby stosujące przemoc wobec bliskich są chore psychicznie
- gwałt w małżeństwie nie istnieje, kobiety są najczęściej gwałcone poza domem w ciemnych alejkach
- gwałty na kobietach najczęściej dokonywane są przez osoby obce
- wszyscy wiedzą, że kiedy kobieta mówi „nie”, często myśli „tak”
- wychowanie bez klapsa jest niemożliwe
- klapsy nie są przemocą

materiały: kartki z wypisanymi mitami, arkusz pracy zawierający stwierdzenia dotyczące przemocy w rodzinie

ćwiczenie: rozdanie uczestnikom arkusza zawierającego stwierdzenia, opinie społeczne na temat przemocy (praca w małych 2-3-osobowych grupach), następnie przedstawienie efektów pracy i omówienie – zadaniem jest podważenie mitów na temat przemocy,

Lp.	Stwierdzenia na temat przemocy	Prawda	Fałsz	Uzasadnij swój wybór
1.	Przemoc w rodzinie jest zjawiskiem rzadkim.			
2.	Nikt nie powinien wtrącać się w prywatne sprawy rodziny.			
3.	Alkohol jest główną przyczyną przemocy w rodzinie.			
4.	Przemoc zdarza się tylko w rodzinach z marginesu społecznego.			
5.	Przemoc jest wtedy, gdy są widoczne ślady pobicia.			
6.	Jeżeli ktoś jest bity, to znaczy, że na to zasłużył.			
7.	Ofiary przemocy lubią być bite.			
8.	To był jednorazowy incydent.			
9.	Gdyby sytuacja była taka okropna, kobieta odeszłaby.			
10.	Osoby stosujące przemoc są chore psychicznie.			
11.	Gwałt w małżeństwie nie istnieje.			
12.	Gwałty na kobietach najczęściej			

	dokonywane są przez osoby obce.			
13.	Wszyscy wiedzą, że jeśli kobieta mówi „nie”, często myśli „tak”.			
14.	Wychowanie bez klapsa nie jest możliwe.			
15.	Klapy nie są przemocą.			

V. Podsumowanie sesji

(10 minut)

- rundka na temat: „co nowego / ważnego dziś się dowiedziałem / nauczyłem?”

SESJA III

Rola uczuć w życiu człowieka

Mężczyźni kulturowo mają problemy z wyrażaniem uczuć. Powoduje to jednak, że z tego powodu ponoszą określone konsekwencje i koszty. Umiejętności rozpoznawania i wyrażania uczuć można się nauczyć.

I. Przywitanie,

pytanie do grupy: „co było dla państwa ważne z poprzedniej sesji? co wydarzyło się od poprzedniego spotkania, czym chcielibyście podzielić się z grupą?” (15 minut)

(ewentualnie podanie puszki, do której wszyscy anonimowo wrzucają kartkę nt. sytuacji związanej z przemocą – jak się w niej zachowali?- decydując się na taki krok kontynuujemy ten pomysł przez kolejne sesje)

II. Lista uczuć – burza mózgów, prowadzący wypisują na tablicy

(10 minut)

III. Miniwykład na temat: „rola uczuć w naszym życiu” oraz refleksje na ten temat (25 minut)

Nie raz zastanawiamy się, jakie są nasze główne wady, namiętności, skłonności i jak głęboko są one w nas zakorzenione. Pytamy siebie, nad czym właściwie winniśmy pracować. Aby odpowiedzieć sobie na te i podobne pytania trzeba wejść w świat swoich uczuć. One dopiero powiedzą nam, jakie są nasze rzeczywiste problemy. Wszystkie uczucia w człowieku możemy podzielić na dwie kategorie: uczucia „przyjemne” (znak emocji dodatni – odwołanie do listy uczuć) w doświadczeniu oraz uczucia „przykre” (znak emocji ujemny) w przeżywaniu. Przykładem uczuć przyjemnych może być przeżywanie radości, zadowolenia, przyjemności, sympatii, miłości, entuzjazmu. Natomiast przykładem uczuć przykrych może być gniew, złość, zazdrość, wstręt, niechęć, odraza, niezadowolenie. Uczucia przyjemne odruchowo i chętnie są przez nas akceptowane, przyjmowane i decydują o przeżywaniu stanu naszego „szczęścia”. Dobre samopoczucie to trwanie w „dobrych”, „przyjemnych” uczuciach. Uczucia przykre są natomiast przez nas odruchowo odrzucane i stają się źródłem naszego stanu nieszczęścia (sa trudne do przeżywania). Złe samopoczucie to doświadczenie „przykrych” uczuć.

Nie jesteśmy zadowoleni z przeżywanego gniewu, złości, wstrętu, zazdrości itd.

Co to są uczucia? Jest to pewien psychiczny stan człowieka pewne nastawienie wewnętrzne, które towarzyszy każdemu naszemu doświadczeniu. Stan ten ujawnia „na zewnątrz” to, co

jest „wewnątrz” nas. Jak każdy przedmiot materialny posiada swoją temperaturę tak niemal każde nasze ludzkie doświadczenie posiada także swój „uczuciowy stan” uczuciową temperaturę. Może ona wahać się od zera, czyli stanu gdzie brak jest jakiegokolwiek reakcji na doświadczenia do stu stopni gdzie uczucia osiągają niezwykle wysokie natężenie, które nazywamy afektami. Pomiędzy tymi dwoma skrajnymi stanami uczuciowymi istnieją stany pośrednie.

Uczucia towarzyszą nam nie tylko na jawie, ale także podczas snu. Nasze sny odznaczają się zwykle wielkim bogactwem uczuciowym.

Uczucia przykre są dla nas źródłem informacji (znakiem), że dana sytuacja, w której się one budzą odbieramy przede wszystkim jako zagrożenie; przypominają one czerwone światło, które ostrzega: „Uwaga Niebezpieczeństwo!”

Uczucia pozytywne sygnalizują nam natomiast, iż sytuacja, w którą wchodzimy jest dla nas dobra. Jest to jakby zielone światło, które mówi „Możesz wejść w daną sytuację, bo ona jest dla Ciebie dobra”.

Jest rzeczą ogromnie ważną uświadomić sobie, że nasze uczucia są sygnałami subiektywnymi.

Rzeczywiste zagrożenie w wielu naszych subiektywnych odczuciach lękowych winno być rozeznane w rozmowie z osobą, która posiada duże doświadczenie w tej dziedzinie. Takiego rozeznania wymaga wiele naszych uczuć także pozytywnych.

SKĄD SIĘ BIORĄ NASZE UCZUCIA?

Kiedy powierzchownie patrzymy na świat ludzkich odczuć, może nam się wydawać, iż źródła naszych uczuć leżą poza nami. Mówimy nieraz usprawiedliwiając pewien typ naszych reakcji często bardzo niedojrzałych „on” mnie zdenerwował, „on” mnie irytuje, „on” budzi moją sympatię, „on” powoduje moją agresję. W tym typie rozumowania nacisk położony jest na „on”.

Pełniejsze poznanie siebie, uświadomienie sobie zasadniczych postaw życiowych pozwoli nam jednak stwierdzić, iż to nie ludzie problemy czy konflikty budzą nasze uczucia. Sytuacje zewnętrzne stają się jedynie katalizatorem tego, co w nas już od dawna istnieje. Wszystkie nasze uczucia tak przyjemne jak i przykre mają swoje źródło w utrwalonych postawach wewnętrznych, utrwalonych zachowaniach wewnętrznych. Nasze zaś stany, postawy wewnętrzne, utrwalone zachowania kształtowały się w nas od niemowlęcych lat. Niektórzy psychologowie twierdzą nawet, iż okres prenatalny miał także decydujący wpływ na kształtowanie się naszej osobowości. Nasze postawy wewnętrzne utrwalone zachowania są jakąś wypadkową bardzo wielu czynników naszego życia: wychowania, przeżytych doświadczeń, dokonanych wyborów, popełnionych błędów pełnionych przez wiele lat ról, itd. Na utrwalenie się naszych postaw wewnętrznych pracowało całe nasze życie, cała nasza historia. Szczególne znaczenie ma tutaj doświadczenie wyniesione ze środowiska rodzinnego.

DLACZEGO LUDZIE UCIEKAJĄ OD SWOICH UCZUĆ?

Odpowiedzi, dlaczego ludzie uciekają od swoich uczuć może być kilka. Do głównych przyczyn jednak należą:

- Przekonanie ze okazując prawdziwe uczucia moglibyśmy zburzyć wyobrażenie, jakie ludzie mają o nas. Nawet z tymi ludźmi, na których nam najbardziej zależy tylko w niewielkim stopniu dzielimy się prawdziwymi uczuciami. Być może dla tego, że będąc akceptowanymi przez tych ludzi obawiamy się, że przy pełnym poznaniu możemy stracić te uczucia, które oni żywią do nas. Zakładamy przy tym, że, po co ryzykować i nie podejmujemy działań weryfikacyjnych.

● Inna przyczyna, dla której staramy się ukryć własne uczucia jest lęk przed zmianą. Dla większości ludzi zmiana jest przerażająca. Chcemy sądzić, że jesteśmy ze „stali”. Lęk ten wpływa z tego, że nowe doświadczenia mogą rodzić nowe uczucia. Jeśli wcześniej nie nauczyliśmy się radzić sobie z uczuciami, a szczególnie przykrymi to powodowani lękiem będziemy tłumić to, co przykre i bolesne.

● Kolejnym powodem, który sprawia, że nie udaje się wyeksponować prawdziwych uczuć jest to, że nigdy nas nie uczono, jak to zrobić, a w praktyce znacznie więcej dowiedzieliśmy się o tym jak ukrywać nasze prawdziwe przeżycia. Nasze społeczeństwo zachęca nas, a nawet wywiera presję by tłumić wszystkie emocje, które uważa za „nie do zaakceptowania”.

● Jak pokazuje praktyka wielu z nas w dzieciństwie przeszło trening nie przeżywania uczuć. Wychowanie w atmosferze braku poczucia bezpieczeństwa, gdzie nie ma przyzwolenia na otwarte wyrażanie uczuć sprawia, że będziemy starali się je ukrywać. Zaś atmosfera spokoju i akceptacja sprzyja otwartemu okazywaniu uczuć. Trening pozytywny miałby polegać na tym, że przyzwalamy już dziecku na przeżywanie złości, przykrości z powodu straty, a nie karzemy je za to okazując nasze niezadowolenie, niepokój czy zdenerwowanie w sytuacji ich wystąpienia.

W dzieciństwie wielu też przeszło trening skrywania uczuć, np. rodzice, którzy krzyczą na siebie, na pytanie, „o co się złościśz” odpowiadają „wcale się nie złościę”- pokazując sposób ukrywania uczuć. Nic, więc dziwnego, że dzieci w takim domu nauczą się zaprzeczać czemuś, co czują, gdy tylko to będzie przykre lub kłopotliwe („chłopcy nie płaczą”, „dziewczynki są grzeczne”, itp.).

(przerwa 10 minut)

IV. Ćwiczenia w rozpoznawaniu i wyrażaniu uczuć (50 minut)

- a) odgrywanie uczuć – każdy z uczestników przedstawia niewerbalnie (mimiką, gestem) wylosowane uczucia, grupa ma za zadanie je rozpoznać,
- b) rozpoznawanie „buziek” – uczestnicy mają za zadanie rozpoznać na narysowanych twarzach emocje, (arkusz w załączeniu)
- c) ćwiczenie empatycznego odczuwania – na podstawie scen z filmu (z sesji 1) nazywanie uczuć: świadka, sprawcy, ofiary przemocy

(przerwa 10 minut)

- d) podsumowanie ćwiczeń – pytanie: czy łatwo / trudno było pokazać, rozpoznać uczucia?

*wnioski: - nie jest łatwe rozpoznanie co ktoś czuje
- warto mówić o uczuciach
- empatia jest sztuką*

V. Poszanowanie uczuć innych, akceptacja i potwierdzanie uczuć - ćwiczenie

- VI. Zadanie domowe – uczestnicy otrzymują arkusz z emocjami, mają za zadanie w tygodniu do następnej sesji zastanowić się nad uczuciami, które przeżywali

Polecenie – rozpoznaj towarzyszące ci w ciągu każdego dnia wczucia i zaznacz je na arkuszu codziennie wieczorem.

Lp.	Czuję	poniedz.	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
1.	Radość						
2.	Czułość						
3.	Wzruszenie						
4.	Miłość						
5.	Tęsknota						
6.	Smutek						
7.	Strach						
8.	Wstyd						
9.	Poczucie winy						
10.	Żal						
11.	Złość						
12.	Zazdrość						
13.	Nienawiść						
14.	Pogarda						
15.	Zdenerwowanie						
16.	Spokój						
17.	Duma						
18.	Bezradność						
19.	Zachwył						
20.	Pewność siebie						

VII. Podsumowanie sesji

(10 minut)

- rundka na temat: „co nowego / ważnego dziś się dowiedziałem / nauczyłem?”

SESJA IV

Jak żyć ze złością?

I. Przywitanie,

(25 minut)

Pytanie: „co ważnego się wydarzyło przez ostatni tydzień o czym chcielibyście powiedzieć?”. Każdy z uczestników może podzielić się swoimi refleksjami nt. zadania domowego (jakie uczucia przeważały? czy było łatwo zidentyfikować co czujemy?....)

II. Kwestionariusz złości – uczestnicy indywidualnie wypełniają kwestionariusz: „Sprawdź stan swoich nerwów” (w załączeniu)

(duża ilość odpowiedzi twierdzących wskazuje na problemy z wyrażaniem złości, tzn.

wyrażanie jej w sposób agresywny)

(10 minut)

III. Wykład na temat złości z wykorzystaniem metod aktywizujących (pytania w trakcie do uczestników, nawiązanie do filmu oraz do sesji o emocjach) (25 minut)

Złość to bardzo ludzkie uczucie, choć wielu z nas od dziecka słyszy, że złościć się nie wypada. A przecież złość jest naturalną reakcją na frustrację, czyli na takie sytuacje, w których coś jest nie po naszej myśli. Wszelkie emocje, a więc również złość, gniew, oburzenie, wściekłość, irytacja czy zdenerwowanie stanowią tę część naszej egzystencji, którą czasem nazywamy charakterem, psychiką lub osobowością. Emocje są niematerialnym przejawem wszystkiego, co przeżywamy. Emocje – miłe i niemiłe – stanowią nieodzowną część życia człowieka.

Złość, w szczególności, odzwierciedla nasz system wartości i najgłębsze przekonania dotyczące nas samych, innych ludzi i świata w ogóle. Złość pojawia się na ogół wtedy, gdy ktoś pozbawia nas tego, czego głęboko pragniemy lub co uważamy, że nam się należy. Złość jest uczuciem „gorącym”, często przechodzącym natychmiast w agresję. Oto ktoś cię nie słucha – a ty pragniesz, aby cię słuchano lub zgoła uważasz, że posłuch ci się absolutnie należy – ogarnia cię więc złość. Zaczynasz krzykiem domagać się, aby cię posłuchano – nie pomaga. Tupiesz i walisz pięścią w stół – nadal bez skutku. Ciskasz czym popadło w rozmówcę, obrzucasz wyzwiskami, używasz siły wobec „nieposłusznej” osoby tak, by wymusić posłuch. Niekiedy udaje ci się tę nieposłuszną osobę zastraszyć i „dać nauczkę”. W końcu ona mięknie, poddaje się i ustępuje. Masz poczucie, że wygrałeś. Agresja i przemoc pomogły. Zaczynasz więc coraz częściej stosować agresywne metody w celu uzyskania nie tylko posłuchu, ale także w celu wymuszenia najrozmaitszych świadczeń, a nawet dla uzyskania poważania i dominującej pozycji w relacjach z ludźmi, na których ci zależy. Możesz jednak tego nie wiedzieć i nie zauważyć, że te osoby nie szanują cię, lecz się ciebie boją. Nie kochają cię, lecz nie chcą ci się narazić. Nie lubią z tobą przebywać, lecz nie umieją się obronić ani uciec. Jeżeli sposobem wyrażania złości jest agresja, wtedy najbliżsi ludzie stopniowo się oddalają, tracą zaufanie i zaczyna kierować nimi nie miłość, lecz strach.

Co więc mają zrobić ludzie, którzy często wpadają w złość? Którzy przyzwyczaili się do myślenia w kategoriach: „Ma być tak jak ja chcę!” lub „Nikt oprócz mnie nie ma racji!” i „Pokażę im, kto tu rządzi!”

Oczywiście trzeba takie myślenie zweryfikować i skorygować. Po pierwsze, nikt na świecie nie ma monopolu na rację. Inni ludzie też mają pragnienia i potrzeby i niczyje pragnienia ani potrzeby nie są ważniejsze od innych. Chcąc żyć w bliskich i dobrych relacjach z ludźmi trzeba szanować wzajemnie swoje potrzeby. Nikt nie ma prawa naruszać poczucia bezpieczeństwa innych tylko dlatego, że się uparł i chce innym wciąż coś udowodniać. I po drugie, mając rodzinę i przyjaciół, trzeba okazywać im szacunek, a nie poniżenie; zrozumienie, a nie pogardę. Nie mówiąc już o tym, że nie powinno się krzywdzić i straszyć kogoś, z kim dzielimy swoje własne życie. Nawet nie dlatego, że życie krzywdzonych i zastraszonych osób będzie smutne i niedobre, lecz dlatego, że życie agresora i krzywdziciela też będzie nieprzyjemne, niedobre i smutne.

No, dobrze. Ale jeżeli powyższe wskazówki nie wystarczą i nadal człowieka ogarnia często furia lub gniew, to co wtedy? Tłumić ten gniew? Fałszywie się uśmiechać? Udawać, że wszystko jest w porządku? Absolutnie NIE. Udawanie i tłumienie złości nie zmniejszy jej, lecz wepchnie ją głęboko do duszy, albo jak niektórzy mówią, do żołądka. Można dostać od tego wrzodów, nerwicy, nawet raka. Gdy się dużo takiej spychanej złości nabiera, można też eksplodować, nawet kogoś zabić pod wpływem zupełnie drobnego nieporozumienia. Ten groźny efekt przypomina wybuch kotła parowego, w którym nabierało się za dużo pary nie mającej odpowiednio długo ujęcia.

A zatem trzeba nauczyć się złość WYRAŻAĆ. Termin „wrażać” pochodzi od terminu „wyrz”, czyli inaczej „słowo”. Wrażać jakieś uczucie - a więc także złość, gniew, nienawiść czy wściekłość - to znaczy używać słów, mówić, opowiadać. Choć może niektórym wojowniczo nastawionym osobom wyda się to niemożliwe, to jednak jest to najlepszy sposób na to, aby inni dowiedzieli się, co nas gniewa i oburza, czego od nich oczekujemy i z czym trudno się nam pogodzić. Okazywanie złości za pomocą agresji i ataku jest przecież domeną prymitywnych zwierząt, a nie człowieka.

Słowa, którymi należy wyrażać złość powinny być zrozumiałe i odpowiednie do danej okoliczności. Nie mają to być epitety i wulgaryzmy ani obraźliwe wyzwiska pod adresem rozmówcy, lecz: słowa objaśniające źródło naszego gniewu lub oburzenia. Na przykład: „Gdy przyszedłaś spóźniona, poczułem złość. Nie lubię czekać. Bałem się, że coś ci się mogło stać. Pomyślałem, że mnie lekceważysz. Teraz jestem nadal zły. Mam popsuty wieczór. Żle znoszę frustrację. Nie umiem sobie poradzić z własną bezsilnością wobec zachowań innych ludzi. Co mógłbym zrobić, żebyś się więcej nie spóźniała? Chciałbym teraz, żebyś zrobiła coś dla mnie, co pomoże mi przestać się złościć. Może wymasuj mi plecy? To pomoże mi się rozluźnić. A może puścimy sobie płytę i zatańczymy? A może ugotuj coś smacznego? ...”

Sposobów wyrażenia gniewu może być wiele. Pomysłów na poprawę nastroju również wiele. Nie sposób podawać gotowych recept na wszystkie możliwe sytuacje. Istotna jest sama idea wyrażania złości, zgodnie z którą szukamy raczej sposobu na uwolnienie się od złości przy współpracy z naszą „winowajczynią” (lub „winowajcą”), zamiast wyładowywać się i karać tę osobę agresją słowną, fizyczną lub psychiczną.

Dodajmy na koniec, że żadnych uczuć, jakie przeżywasz, nie trzeba się pozbywać. Wyobraźmy sobie, że nagle znikną twoje wybuchowe emocje: przestanie cię wkurzać lenistwo i bałaganiarstwo dzieci, wścibska sąsiadka, arogancki szef, gadatliwa żona, zła reforma zdrowia, za ciasne mieszkanie. Tylko pomyśl, znajdujemy magiczny sposób i już nic tobą nie wstrząsa, nie porusza, żyjesz w błogostanie. Jeżeli uwolnisz się od takich uczuć, jak złość, żal, smutek, ból, rozpacz, niezadowolenie, to niestety uwolnisz się prawie na pewno od czucia w ogóle. Bo albo człowiek jest wrażliwy, albo nie. Wrażliwy czuje nienawiść i miłość, radość i smutek, żal i gniew. Ale także czuje przyjemność, wdzięczność, wzruszenie. Pomyśl - ludzie plotą głupstwa, chamstwo się pleni, niesprawiedliwość daje ci po kieszeni i godności, a ty nic. Promyk, luz i spoko. Czy widzisz absurd? Przecież jeżeli to wszystko cię wkurza, to nie możesz tak po prostu raptem nic nie czuć. A więc nie chodzi o to, by nie odczuwać emocji, lecz o to, by nauczyć się je wypowiadać.

Jeżeli zbyt silne emocje komuś utrudniają życie, jest na nie pewien dobry sposób. Nie ma co ich "wyrzucać", a już na pewno nie warto ich odpryskami ranić innych (bo wtedy oni mogą zranić znowu nas); nie warto manifestować złości w pospolity, agresywny sposób, na przykład krzycząc na otoczenie, waląc pięściami na oślep, rzucając talerzami. Badania naukowe wskazują, że agresja nie uśmierza gniewu, lecz go podsyci i natęży, a ponadto budzi u innych strach, który również wyzwala gniew i agresję. Właśnie dlatego wcale nie pomaga owo "wyrzucanie" złości".

Trzeba raczej wprzęgnąć do pracy rozum. Niech posłuży on nam do przeanalizowania danej sytuacji, która nas denerwuje.. Korygowanie uczuć możliwe jest w następstwie zmiany myślenia. Jeżeli o ludziach i zdarzeniach zaczniesz myśleć bardziej realistycznie i przestaniesz mieć wygórowane oczekiwania, to więcej rzeczy uznasz za "normalne", choć nadal mogą pozostać trochę nieprzyjemne. No, ale trochę nieprzyjemne a "nie do zniesienia" - to ogromna różnica. Zmieniając sposób myślenia i sprowadzając go do realistycznych wymiarów, zmienisz sposób przeżywania i złagodzisz wiele ostrych i gwałtownych emocji.

Podkreślmy na koniec, że wszelka zmiana – czy to myśli, czy zachowań, czy sposobu reagowania – wymaga czasu i treningu. Wszelka zmiana osobista jest formą uczenia się. Ono zaś polega na powtarzaniu nabywanych umiejętności. Nauczyliśmy się kiedyś wyrażać złość

za pomocą agresji i przemocy. Teraz się tego oduczamy. Będzie nam łatwiej, jeżeli przy okazji trochę popracujemy nad tym, aby mniej rzeczy nas denerwowało. Sekret tkwi w uznaniu faktu, iż podobnie jak ty, inni ludzie też mają prawo mieć swoje poglądy, upodobania, słabości i potrzeby.

za: Ewa Woydyło

(przerwa 10 minut)

blok 50 minut:

IV. ćwiczenie – pytanie do grupy: „co to jest złość?”- (burza mózgów) synonimy, skojarzenia prowadzący wypisują na tablicy; zadaniem ćwiczenia jest wypracowanie definicji złości oraz powiedzenie czym złość nie jest (mściwością, karaniem, agresją, itp.)

V. Złość jako nasz wewnętrzny sygnalizator – o czym nas informuje? (pogadanka)

Złość pozwala zidentyfikować elementy otoczenia, które działają na naszą niekorzyść. Informuje o tym, co jest w sprzeczności z naszymi potrzebami, celami, oczekiwaniami. Sygnalizuje intruza na naszym terytorium oraz wskazuje na wiele istotnych dla nas elementów:

- potrzeby - złość pozwala ustalić, co w tej chwili jest dla nas najważniejsze i czego brak nam w tym momencie,
- alarm - złość jest sygnałem, że coś dzieje się wbrew nam. Ktoś łamie nasze zasady, reguły lub granice,
- terytorium - złość mobilizuje nas do obrony naszych psychologicznych granic i naszej odrębności,
- przetrwanie - złość pobudza organizm do walki lub obrony i pomaga przetrwać w trudnych dla nas momentach,
- twórczość - złość przyczynia się do realizowania naszych planów i zamierzeń, umiejętne jej sygnalizowanie i adekwatne mówienie o niej, sprzyja podejmowaniu dalszych wyzwań i stawianiu sobie nowych celów, dodaje skrzydeł,
- relacje społeczne - złość pozwala ustawić swoją pozycję pomiędzy ludźmi oraz we wszystkich relacjach interpersonalnych. Pozwala na naturalność i autentyczność w różnych międzyludzkich interakcjach. Czasami pozwala też zabłysnąć i zdobyć czyjąś uwagę czy zainteresowanie.

VI. Przekonania na temat złości – dyskusja nad przekonaniami, mitami i stereotypami

- powinieneś obawiać się swojej skrywanej złości
- jesteś ludzkim czajnikiem pełnym pary
- kiedy ktoś narusza moje prawa, mam prawo zrobić to samo
- powiedz innym ludziom a nie osobie na którą się złościś
 - uwalnianie złości (przez krzyczenie, wojnę na poduszki, uderzanie przedmiotami)
 - pozwala sobie z nią radzić
- złość zawsze powinna być wyrażana spontanicznie
- złość jest zawsze niepożądanym uczuciem

VII. Normalna złość a złość nałogowa – omówienie różnic

Zdrowy łańcuch złości	Łańcuch osoby uzależnionej od złości
Złość informuje mnie, że mam problem.	Złość informuje mnie, że wszystko jest problemem.
Zastanawiam się, jak mogę go rozwiązać.	Myślę o tym bez przerwy.
Potem coś mówię lub robię.	Potem posuwam się za daleko w tym, co mówię lub robię.
Sprawdzam rezultat tego działania.	Ignoruje informacje o porażkach.
Próbuję inaczej rozwiązać problem (jeżeli mi się nie powiodło) lub	Nie koryguję swoich działań.
Pozwalam złości przeminąć (jeżeli moje działanie odniosło oczekiwany rezultat)	Nie pozwalam, aby moja złość odeszła.

VIII. Ćwiczenie „balony złości”- wizualizacja, co dzieje się z nie wyrażoną złością.

Uczestnicy dostają balony i mają za zadanie je napompować. Balon symbolizuje ciało, powietrze – złość. W pierwszej części pompują, aż balon pęknie (analogia: *tłumiona złość* *W pewnym momencie eksploduje – akty agresji, przemocy*). W drugiej części pompują balony do pewnego momentu, a następnie powoli wypuszczają część powietrza (analogia: *bezpieczne rozładowywanie złości pod kontrolą*).

IX. Zalety i koszty używania złości – burza mózgów lub rozdanie uczestnikom materiałów i dyskusja (załącznik)

X. Bezpieczne złoszczenie – sposoby radzenia sobie ze złością w sposób nie raniący innych

- a) rozdanie do wypełnienia kwestionariusza: „sprawdź, jak radzisz sobie ze złością” (załącznik)
- b) omówienie 3 kroków bezpiecznego złoszczenia:

1 krok - uspokojenie siebie

2 krok - kiedy się opanujesz, zastanów się co naprawdę się dzieje

3 krok - szukanie wyjścia

XI. Zadanie domowe – próba zastosowania techniki opanowania złości

XII. Podsumowanie sesji

(10 minut)

- rundka: „co nowego, ważnego dziś się dowiedziałem, nauczyłem?”

Wniosek: Złość nie jest ani zła ani dobra. Po prostu jest, natomiast sposób, w jaki ją wyrażamy może mieć pozytywne lub negatywne skutki.

SESJA V

Asertywność

I. Przywitanie, pytanie: „co się wydarzyło przez ostatni tydzień, czym chcielibyście podzielić się z grupą”
omówienie zadania domowego (czy się udało? jak się z tym czuli? co myślą na ten temat?) (20 minut)

II. „Drabina złości i przemocy”- omówienie poszczególnych szczebli (uczestnicy otrzymują kartki z rysunkiem - załącznik, rysunek na tablicy) - pogadanka z odwołaniem się do osobistych doświadczeń uczestników (40 minut)

- podstępna złość
- chłodna obojętność
- obwinianie i zawstydzanie
- przekleństwa, krzyki i wrzaski
- żądania i groźby
- nagonki i przepychanki
- przemoc częściowo kontrolowana
- ślepa furia

wniosek: na każdym etapie „drabiny złości” można się zatrzymać

(przerwa 10 minut)

III. Koniec z groźbami i przemocą - jak zejść z drabiny złości? - omówienie 11 zasad, dyskusja odwołaniem się do osobistych doświadczeń uczestników (rozdajemy zasady na kartkach każdemu uczestnikowi) (40 minut)

- 1- daj sobie czas, żeby ochłonać
- 2- rozchmurz czoło i odpręż się
- 3- przestań starać się kontrolować innych
- 4- zaakceptuj odmiennność
- 5- proś zamiast żądać
- 6- nagradzaj zamiast straszyć i karać
- 7- mów spokojnie, nie przeklinaj
- 8- bierz odpowiedzialność za wszystko, co mówisz i robisz
- 9- traktuj innych z szacunkiem
- 10- mów innym, co cię trapi, bądź bezpośredni, konkretny, uprzejmy
- 11- stosuj wypowiedzi typu “ja”

(przerwa 10 minut)

IV. Asertywność

(50 minut)

a) zapoznanie z definicją asertywności

Asertywność – to umiejętność, dzięki której ludzie otwarcie wyrażają swoje myśli, uczucia i przekonania, nie lekceważąc uczuć i poglądów swoich rozmówców. W sytuacjach konfliktowych umiejętności asertywne pozwalają osiągnąć kompromis bez poświęcania własnej godności i rezygnacji z uznanych wartości. Ludzie asertywni potrafią też powiedzieć „nie” bez wyrzutów sumienia, złości czy lęku.

b) różnica między zachowaniem asertywnym a agresywnym i uległym (załączniki)
- rozdanie uczestnikom tabeli i omówienie

c) ćwiczenie - odgrywanie scenek dotyczących zachowań asertywnych lub opis sytuacji rozdajemy na kartce i zadaniem uczestników jest napisanie jak można zachować się: asertywnie, agresywnie i ulegle w podanych sytuacjach, omówienie pracy na forum grupy

przykładowe sytuacje:

- *przychodzi kolega po pożyczkę a ty nie chcesz pożyczyć pieniędzy, bo raz już ci oddał z dużym opóźnieniem*
- *kolega pożyczył wiertarkę i długo nie oddaje a tobie jest potrzebna przy remoncie, który właśnie robisz*
- *żona kolejny raz w tym tygodniu przypaliła kotlety*

V. Zadanie domowe: “spróbuj zachować się asertywnie w trudnej realnej sytuacji”.

VI. Podsumowanie sesji: „co nowego, ważnego dziś się dowiedziałem, nauczyłem?”

SESJA VI

Przemoc fizyczna

I. Przywitanie, pytanie: “ Co ważnego wydarzyło się od ostatniego spotkania o czym chcielibyście powiedzieć grupie ?”

Omówienie zadania domowego: czy się udało? jak się czuli? z czym mieli trudność? Czy zastosowana technika okazała się pomocna? (25 minut)

II. Przypomnienie rodzajów przemocy omawianych na sesji 1 i odniesienie definicji przemocy fizycznej do własnych doświadczeń uczestników (10 minut)

- rozdajemy kwestionariusz (praca indywidualna)

Polecenie: Czy zdarzyło Ci się zachować w wymieniony sposób w stosunku do członków rodziny?

Jeżeli tak, zaznacz “X”

popychanie	
odpychanie	
obezwładnianie	
przytrzymywanie	

policzkowanie	
szczypanie	
kopanie	
duszenie	
bicie otwartą ręką lub pięściami	
bicie przedmiotami	
parzenie	
polewanie substancjami żrącymi	
używanie broni	
porzucanie w niebezpiecznej okolicy	
nieudzielenie koniecznej pomocy	
podlicz ilość odpowiedzi tak	

3. Zyski i koszty ze stosowania przemocy fizycznej dla sprawcy - burza mózgów, prowadzący wypisują na tablicy (15 minut)

przykładowe wypowiedzi:

- zyski*
- władza
 - poczucie kontroli
 - całkowite podporządkowanie
 - dominacja
 - poprawa samooceny (w trosce o innych)
 - posłuszeństwo

- straty*
- odpowiedzialność karna
 - rozpad związku
 - poczucie winy

Jakie potrzeby osobiste zaspokaja sprawca stosując przemoc?

(przerwa 10 minut)

IV. Odwołanie do wybranej sceny z filmu (prezentacja) dotyczącej przemocy fizycznej - jej omówienie z uwzględnieniem:

- emocji, myśli i zachowań sprawcy oraz jego korzyści i strat
- emocji, myśli i zachowań ofiary przemocy oraz jej korzyści i strat . (50 minut)

Uczestnicy otrzymują kwestionariusz - praca indywidualna lub praca w parach.

Podsumowanie pracy - zebranie odpowiedzi i zapisanie na tablicy.

wzór kwestionariusza:

Przemoc fizyczna - analiza sceny z filmu

sprawca - ojciec Wojtka

1. Jak się zachowywał?

.....

.....

.....

2. Co myślał? Jakie były jego przekonania?

.....
.....
.....

3. Co czuł?

.....
.....
.....

4. Co zyskał?

.....
.....
.....

5. Co stracił?

.....
.....
.....

Druga strona:

ofiara – Wojtek

(pytania jak wyżej)

V. Mechanizmy, które stosują sprawcy, aby mieć kontrolę nad ofiarą (odwołanie się do kwestionariusza „historia przemocy” z sesji indywidualnej) (50 minut)

- zastraszanie
- izolacja
- minimalizowanie, wypieranie się i obwinianie
- wykorzystywanie męskiej przewagi
- groźby

- a) krótkie omówienie mechanizmu kontroli (dokładniej będzie omawiany na sesji dotyczącej przemocy emocjonalnej) , ilustracja na podstawie sceny z filmu „Plac Zbawiciela”
- b) analiza sceny z filmu pod kątem stosowania mechanizmu w celu uzyskania kontroli nad ofiarą

*Kwestionariusz dotyczący mechanizmu kontroli
Analiza sceny z filmu*

1. Działanie sprawcy, zachowanie (słowa, gesty, czyny ...)

.....
.....
.....

2. Jaki cel chce osiągnąć sprawca (intencja)

.....
.....
.....

3. Jakie uczucia mu towarzyszą?

.....
.....
.....

4. Jakie przekonania stoją za jego czynami?

.....
.....
.....

5. Zastosowane mechanizmy

.....
.....
.....

6. Jakie skutki miało zachowanie sprawcy? (wpływ czynu)

.....
.....
.....

7. Zachowanie nie kontrolujące – co można było zrobić inaczej w tej sytuacji

.....
.....
.....

VI. Podsumowanie sesji; „co nowego, ważnego dziś się dowiedziałem, nauczyłem?”

(10 minut)

SESJA VII

Przemoc emocjonalna (psychiczna)

I. Przywitanie,

pytanie: „co się wydarzyło od ostatniego spotkania, czym chcielibyście podzielić się na grupie? czy pojawiły się jakieś refleksje po ostatniej sesji?“ (10 minut)

II. Przemoc psychiczna - odniesienie do własnych doświadczeń uczestników

- rozdajemy kwestionariusz pracy indywidualnej (10 minut)

instrukcja:

czy zdarzyło ci się zachować w wymieniony sposób w stosunku do członków twojej rodziny? jeżeli tak, postaw “X” po prawej stronie

zachowanie	
naśmiewanie się z poglądów, pochodzenia, religii, itp.	
narzucanie własnych poglądów	
stała krytyka	
wmawianie choroby psychicznej	
kontrolowanie i ograniczanie kontaktów z innymi osobami	
domaganie się posłuszeństwa	
ograniczanie snu i pożywienia	

wyzywanie	
poniżanie, upokarzanie	
zawstydzanie	
stosowanie gróźb	
szantażowanie	
podlicz liczbę "X"	

III. Wykład na temat przemocy emocjonalnej

(30 minut)

treści realizowane w trakcie wykładu:

- charakterystyka przemocy emocjonalnej,
- strategie stosowane przez sprawcę w celu uzyskania kontroli nad ofiarą,
- skutki przemocy emocjonalnej dla ofiary,
- syndrom wyuczony bezradności,
- zjawisko "prania mózgu",
- zespół zaburzeń stresu pourazowego i proces wiktymizacji

(przerwa 10 minut)

Refleksje na temat wykładu.

IV. Przemoc ekonomiczna - definicja zjawiska, partnerstwo ekonomiczne

(20 minut)

-rozdajemy kwestionariusz pracy indywidualnej :

instrukcja:

czy zdarzyło ci się zachować w wymieniony sposób w stosunku do członków twojej rodziny?
jeżeli tak, postaw "X" po prawej stronie

zachowanie	
odbieranie zarobionych pieniędzy	
uniemożliwianie podjęcia pracy zarobkowej	
niezaspokajanie materialnych potrzeb rodziny	
Szczegółowe rozliczanie z wydatków	
Ciągłe narzekanie na rozrzutność	
Wydzielanie pieniędzy	
Podlicz liczbę „X”	

jakie motywy kierowały zachowaniem? co to jest partnerstwo ekonomiczne?

V. Rozwijanie zdolności do szacunku oraz wsparcia i partnerstwa w związku

(30 minut)

a) szacunek - definiowanie

polecenie do grupy: przypomnij sobie osobę, do której miałaś szacunek... kto to jest /był...
wymień cechy, które miała /ma ta osoba...

- prowadzący wypisują na tablicy podawane cechy, np. *uczciwość, szczerłość, prawdomówność, odpowiedzialność, wrażliwość...*

pytanie do grupy: kto was szanuje?... za co inni was szanują?...(praca indywidualna)

- prowadzący wypisują podawane cechy na tablicy a następnie porównują obie listy

wniosek: są to te same cechy

(przerwa 10 minut)

b) wsparcie i partnerstwo w związku (20 minut)

- prezentacja sceny z filmu “Plac Zbawiciela”- role męskie i kobiece
- definiowanie partnerstwa

pytanie do grupy: na czym polega partnerstwo w związku?... jakie są role mężczyzny i kobiety?...

dyskusja na temat przekonań dotyczących ról męskich i żeńskich w rodzinie: czy są realne?... co utrudnia partnerstwo w związku?...

VI. Prezentacja techniki :“przerwa na ochłonięcie” jako alternatywy dla przemocy emocjonalnej (30 minut)

Już wcześniej uczyliśmy się jak wyrażać złość w sposób nie raniący innych, rozmawialiśmy o naszych emocjach. Zaprezentujemy jeszcze jedną technikę - “przerwa na ochłonięcie”. Technika ta służy opanowaniu złości i napięcia narastającego w sytuacji konfliktowej, aby ochłoniąć i pomyśleć zamiast stosować przemoc. Nie rozwiązuje to problemu lecz daje czas na jego analizę. Pozwala nie zadawać bólu!

- uczestnicy otrzymują materiały na temat techniki,
- analiza poszczególnych kroków (pomysły grupy na ich realizację),

- krok 1 – daj sygnał, że chcesz wziąć przerwę i wyjdź (z pokoju)
- krok 2 – wyładuj nagromadzone napięcie (nie bij i nie uderzaj)
- krok 3 – zrelaksuj się
- krok 4 – pomyśl, co czujesz
- krok 5 – pomyśl o konflikcie
- krok 6 – po upływie 15 do 30 minut wróć do pokoju i kontynuuj rozmowę

VII. Zadanie domowe: zastowanie poznanej techniki przy nadarzającej się okazji.

VIII. Podsumowanie: „co nowego, ważnego dziś się dowiedziałem, nauczyłem? (10 minut)

SESJA VIII

Przemoc seksualna

Rozpoznawanie pożąanych i nieakceptowanych przez partnerkę zachowań Poszanowanie intymności i szacunek dla partnera w związku

I. Przywitanie, pytanie: „co się wydarzyło od poprzedniej sesji, czym chcielibyście podzielić się na grupie?”

Omówienie zadania domowego (czy się udało? jak się z tym czuli? z czym mieli trudności? czy spróbują ponownie? czy to pomocna technika? ...) (30 minut)

II. Przemoc seksualna - co to jest? jakie zachowania mówią o przemocy? (20 minut)

- prowadzący wypisują na tablicy zachowania świadczące o przemocy seksualnej
- pogadanka, dyskusja

- wymuszanie pożycia seksualnego
- wymuszanie nieakceptowanych pieszczot i praktyk seksualnych
- wymuszanie seksu z osobami trzecimi
- sadystyczne formy współżycia seksualnego
- krytyka zachowań seksualnych
- ignorowanie potrzeb seksualnych
- gwałt
- zmuszanie do oglądania pornografii ...

- pytanie: czy kiedykolwiek postępowali w ten sposób w stosunku do partnera? (odp. w myśli, ewentualnie chętni mogą się podzielić na forum grupy)

(10 minut przerwy)

III. Analiza sceny dotyczącej przemocy seksualnej. (50 minut)

- przeczytanie uczestnikom treści scenki:

Od pewnego czasu między Darkiem a Anną dochodzi do licznych konfliktów, co powoduje, że rzadko współżyją ze sobą. Darek pracuje na budowie i ostatnio często wyjeżdża w delegację. Wracając z ostatniej delegacji spotkał kolegę, którego dawno nie widział i poszli do baru na piwo. Wrócił do domu dość późno, po kilku piwach. Anna właśnie kładła się spać. Miała na sobie prawie przezroczystą koszulę. Darek położył się obok niej, przyciągnął ją do siebie, pocałował i próbował pobudzić. Anna odparła, że nie ma ochoty na seks i nie lubi jak wraca po piwie. On jednak kontynuował, dotykał jej i narzekał na brak seksu, że wrócił z delegacji. Powiedział do niej: “to nie w porządku, jesteś moją żoną”. Anna przestała się opierać. Darek odbył z nią stosunek i zasnął. Anna długo nie mogła jednak zasnąć.

- analiza scenki z uwzględnieniem: przekonań sprawcy (stereotypy, mity społeczne),
skutków dla sprawcy i ofiary, konsekwencji dla związku partnerskiego

rozdajemy kwestionariusz - praca indywidualna lub w parach lub omawiamy wspólnie

Analiza sceny między Darkiem a Anną

1. przekonania, mity (przedstawienie i dyskusja)

- w małżeństwie mężczyzna ma prawo do seksu ze swoją żoną, kiedy tylko zapragnie,
- gwałt w małżeństwie nie istnieje,
- kobiety w końcu ulegają, rozluźniają się i czerpią z tego przyjemność,
- wszyscy wiedzą, że kiedy kobieta mówi „nie”, często myśli „tak”,
- jeśli kobieta nie została pobita i nie stawiała oporu, to nie był gwałt,
- mężczyzna był pod wpływem alkoholu, nie był sobą ...

2. Skutki dla Anny:

- upokorzona, pozbawiona szacunku, zła, zgwałcona, poniżona, wykorzystana, boi się sprzeciwić, czuje żal, brak zaufania, unika seksu

3. Skutki dla Darka:

- satysfakcja seksualna, rozładowanie napięcia, poczucie kontroli i władzy, poczucie winy na drugi dzień

4. Konsekwencje dla związku (burza mózgów - gdy analiza na forum grupy)

- unikanie seksu (bo nieprzyjemny)
- zwiększenie dystansu między małżonkami, też w innych dziedzinach życia
- może dojść do rozpadu związku (oddzielne pokoje, szukanie innych partnerów)
- brak zaufania, szacunku, intymności ...

IV. Poszanowanie intymności, szacunek i asertywność seksualna jako alternatywa dla przemocy seksualnej. (45 minut)

a) intymność w związku - pogadanka

Spójrzmy na nasze obecne życie. Zastanówmy się, czego nam najbardziej brakuje. Można spróbować zobaczyć czy czegoś podobnego brakowało nam dawniej, w domu dzieciństwa. A może dziś chodzi nam o coś zupełnie innego, dawne niespełnione potrzeby pogrzebaliśmy wraz ze wspomnieniami i nie chcemy już do nich wracać?

Tak czy owak, pomówmy o sprawach stanowiących wartość i jakość więzi rodzinnych. Jedną z nich jest intymność – ten rodzaj bliskości, po którym odróżniamy więzi rodzinne (małżeńskie, rodzicielskie, braterskie) od stosunków towarzyskich, sąsiedzkich, od zwykłych znajomości z innymi ludźmi. Również przyjaźń, zwłaszcza wierną i długą, chciałoby się powiedzieć „prawdziwą”, cechuje znaczny stopień bliskości, swoistą intymność.

Często jednak na dźwięk tego słowa nasuwają się nam skojarzenia erotyczne lub związane ze współżyciem seksualnym. Rezerwujemy je podświadomie dla określenia więzi między kochankami. Dlatego zresztą dość szybko zapominamy o tym, że w normalnym życiu rodzinnym nieobecność intymności powoduje niedosyt i pustkę.

Każdy pragnie intymności. Takiej, która polega na bezwarunkowym poczuciu bezpieczeństwa emocjonalnego. Intymność jest rezultatem wzajemnej ufności i przekonania, że z drugiej strony nie zaskoczy nas nieoczekiwany atak – wyśmianie, szyderstwo, ironia, łapanie za słówka, wypominanie, nielojalność, nie mówiąc już o ciosach dosłownych – fizycznych.

W intymnej relacji z drugim człowiekiem można być sobą, nie trzeba udawać kogoś, kim się nie jest. W intymnym związku można opuścić tarczę obronną i odsłonić słabe strony.

Można powiedzieć, czego nie umiemy, boimy się, do czego tęsknimy. Jeżeli jest to związek małżeński, to intymność obejmuje również miłość, erotyzm i seks. Podstawa takiej bliskości i poczucia bezpieczeństwa jest jednak przede wszystkim ufność, nie zaś sposoby uwodzenia czy wyrafinowane techniki miłosne.

Intymność jest jednocześnie dopuszczeniem drugiego człowieka blisko do siebie i zbliżeniem się do tego człowieka samemu. Nie tylko fizycznie, dotykalnie. Raczej nawet bardziej w sensie emocjonalnym i psychicznym. Gdy rozmawiamy o problemach, zdarzeniach, i innych ludziach – jest to pokazywanie swoich myśli, opinii i poglądów. Gdy mówimy o sobie: o przeżyciach, uczuciach, marzeniach, tęsknotach, upodobaniach, niezadowoleniach – dzielimy się sobą z drugim człowiekiem. Odślaniamy się, dajemy się poznać, podejmujemy właśnie to ryzyko, że ktoś nas pozna, zbliży się do nas i być może zechce to wykorzystać przeciwko nam. Ale jednocześnie, dopuszczając kogoś blisko do siebie, stwarzamy szansę, że ktoś przeżyje coś razem z nami, podzieli nasze uczucia, zrezygnuje z ataku, przybliży się i zostanie przy nas, bo będzie to obustronnie bezpieczne.

Myślimy często: wielka miłość jest wtedy, gdy ktoś nas bardzo kocha. A może jednak jest na odwrót? Wielka miłość to ta, którą mamy w sobie dla innych. Pewnie ani jedno ani drugie z osobna nie jest absolutnym spełnieniem tęsknoty do miłości. Rzeczywiście dobrze by było, gdyby wielkie uczucie żywiły obydwie strony. Miłość jednakże, a tym samym bardziej kontrakt zwany małżeństwem, można rozwijać, współtworzyć i udoskonalać. I chodź pragniemy często, aby to partner zaczął się zmieniać, to jednak większą gwarancję powodzenia mamy, gdy zaczynamy od siebie.

Pamiętajmy: czułość, ciepło, wzajemna życzliwość składają się na klimat sprzyjający fizycznej bliskości. Najbardziej odpycha uraza. Złość zagłusza miłość, a w gniewie i z pretensjami nikt nie jest pieszczotliwy.

b) szacunek i asertywność seksualna

- wypisujemy, co to znaczy, że mężczyzna ma szacunek seksualny do partnerki
 - dba o potrzeby partnerki
 - akceptuje jej potrzeby
 - jest tolerancyjny
 - szanuje, że partnerka nie chce
 - szanuje intymność związku
 - jest dyskretny
 - widzi w niej kobietę, a nie przedmiot ...

V. Podsumowanie sesji: „co nowego, ważnego dziś się dowiedziałem, nauczyłem?”.

(15 minut)

SESJA IX

Przemoc wobec dzieci

I. Przywitanie, pytanie: „co ważnego wydarzyło się w ciągu ostatniego tygodnia, czym chcielibyście podzielić się z grupą?” (10 minut)

II. Wykład na temat: „Wpływ przemocy domowej na psychikę i zachowanie dzieci” (40 minut)

zawartość merytoryczna wykładu:

- historia przemocy wobec dzieci
- rodzaje przemocy wobec dzieci (fizyczna ,psychiczna, seksualna, zaniedbanie) oraz kategorie przemocy
- przykłady zachowań przemocowych
- szkody i wpływ stosowania przemocy na rozwój dzieci
- konsekwencje doświadczania przemocy w dzieciństwie na funkcjonowanie w życiu dorosłym

przerwa (10 min.)

III. Analiza sceny z filmu „Pręgi” dotycząca przemocy wobec Wojtka (50minut)

Rozdajemy kwestionariusz pracy indywidualnej (praca w parach)

*Kwestionariusz – przemoc wobec dzieci
analiza sceny z filmu*

Jakich rodzajów przemocy doświadczał Wojtek? (podaj konkretne zachowania)

.....

Jakie uczucia przeżywał Wojtek?

.....

W jaki sposób Wojtek radził sobie z sytuacją domową ? Jak się zachowywał ?

.....

Analiza kwestionariusza na forum grupy.

(przerwa 10 minut)

IV. Wpływ doświadczeń Wojtka z dzieciństwa na jego dorosłe życie - na podstawie wybranych scen z filmu. (35 minut)

Ojciec Wojtka	Wojciech (dorosły Wojtek)

(wypisać cechy charakteru, zachowanie, podkreślić podobieństwa i różnice)

Ważne: podkreślić scenę końcową W OJCIEC H

V. Tolerancja i szacunek wobec osób starszych i niepełnosprawnych – pogadanka. (10 minut)

Vi. Zadanie domowe: „Przyjrzyj się jak wychowujesz własne dzieci ? Na następnej sesji będziemy rozmawiać o dyscyplinie bez przemocy”.

VI. Podsumowanie sesji: „co nowego, ważnego dziś się dowiedziałem,nauczyłem?”
(10 minut)

SESJA X

Wychowanie bez przemocy

I. Przywitanie uczestników, pytanie: „ co się wydarzyło przez ostatni tydzień, czym chcielibyście podzielić się na grupie”
Przypomnienie zadania domowego. (10 minut)

II. Ćwiczenie – „przypomnij sobie jakie kary stosowali wobec Ciebie rodzice?...
„jakie Ty stosujesz kary wobec swoich dzieci?

- wypisujemy rodzaje kar na tablicy w dwóch kolumnach: (10 minut)

moi rodzice

kary, jakie stosuję ja

III. Pojęcie dyscypliny, pojęcie kary – pogadanka (30 minut)

Dyscyplina od łacińskiego „discere”, co znaczy uczyć się oraz „disciplus”, co znaczy uczeń. Osoba dyscyplinująca kogoś to ktoś, kto uczy. A osoba zdyscyplinowana to ktos, kto się nauczył. Dyscyplina ma na celu rozwinięcie samokontroli u dziecka , szacunku dla siebie samego, odpowiedzialności i zamiłowania do porządku. Dyscyplina to długi proces, który musi ewoluować wraz z ze zmieniającymi się potrzebami rosnącego dziecka. Systematyczne wpajanie dyscypliny koncentruje się na tym, co chcemy, by dziecko zrobiło, gdy następnym razem znajdzie się w podobnej sytuacji.

Słowo kara w języku łacińskim „punire” oznacza zarówno karać, jak i płacić za coś oraz zadawać ból. Karze się kogoś, kto zrobił coś złego. Kara może obejmować bicie, wyśmiewanie dziecka, straszenie, skazywanie na cierpienie („nie dostaniesz kolacji”), „uziemiaenie” (szlaban), odizolowanie, pozbawienie przywilejów, zabranie ulubionych zabawek ...

Już definicje same w sobie zawierają różnicę między dyscypliną a karą. Zbierzemy ja teraz w tabeli – wypisujemy na tablicy.

- Dyskusja nt. różnic między dyscypliną i karą.

Dyscyplina	Karanie
Rodzice wpajają ją dzieciom	Jest narzucane dzieciom
Może zapobiec następnym problemom	Dotyczy problemów po fakcie
Pielęgnowuje samokontrolę i zwiększa poczucie odpowiedzialności u dziecka	Odpowiedzialność za zmiany w zachowaniu spoczywa na osobie, która kontroluje zachowanie dziecka
Daje dziecku zasady oraz stawia dorosłego w roli przewodnika	Narzucą sankcje i przymusy
Uczy, jak prawidłowo rozwiązywać problemy albo im zapobiegać	Chcąc nie raz hamuje złe zachowanie, nie uczy dobrego
Zachęca dzieci do brania odpowiedzialności za własne decyzje	Nie pozwala dzieciom podejmować własnych decyzji
Zachęca do pożądanego zachowania	Może wzmocnić złe zachowanie, jeżeli dla dziecka jest to jedyny sposób zwrócenia na siebie uwagi rodziców.
Ma na celu chronienie i kształcenie dzieci	Często sprawia emocjonalny albo fizyczny ból
Może zwiększyć dobre samopoczucie dziecka, które zacznie wierzyć w to, że może odpowiedzialnie zmierzyć się ze swoimi potrzebami	Może osłabić poczucie wartości, zwłaszcza gdy kara jest poniżająca
Zachęca dzieci, aby polegały na własnych wewnętrznych regułach zachowania	Zakłada, że odpowiedzialne zachowanie jest wymagane tylko w obecności autorytetów
Promuje współpracę i pozytywną relację między dziećmi a dorosłymi	Powiększa strach i unikanie

- Rozmowa na temat konsekwencji karania:

- uczy dzieci że duzi używają przemocy
- uczy dzieci że siłą i przemocą można rozwiązać problemy i konflikty oraz że w złości tak należy reagować
- zwiększa prawdopodobieństwo, że osoba karana będzie w przyszłości czuła się urażona
- osłabia poczucie wartości dziecka
- kara fizyczna może natychmiast zatrzymać zachowanie dziecka, ale nie na długo
- kara fizyczna często wrogo nastawia dziecko do rodzica
- uczy dzieci, że najważniejsze jest to, aby nie zostać przyłapanym

- Rozmowa na temat efektów dyscypliny:

- uczy samokontroli
- uczy odpowiedzialności
- uczy przewidywania skutków swojego zachowania
- podnosi samoocenę dziecka
- uczy współpracy z dorosłymi
- uczy asertywności

- dowartościowuje

- Omówienie mitów na temat klapsów:

„Lepsze bite niż cacane”
„Klapsy to nie przemoc”
„Samo sobie na to zasłużyło”
„Dziecka nie można wychować bez klapsa”
„Ja byłem bity i wyrosłem na porządnego człowieka”

(przerwa 10 minut)

IV. Techniki dyscyplinujące – przedstawienie i omówienie, ilustracja przykładami

- przerwa na ochłonięcie
- ignorowanie złego zachowania dziecka
- dawanie wzoru pożądanego zachowania
- przekazywanie jasnych reguł, norm i zasad
- naturalne i logiczne konsekwencje
- nagrody i pochwały, zachęcanie do wysiłku
- komunikaty typu”ja”

- refleksje na temat wykładu: „Co Panowie sądzą na ten temat? Czy to jest łatwe trudne/skuteczne?”

(przerwa 10 minut)

V. Ćwiczenie – radzenie sobie z trudnymi zachowaniami dzieci bez użycia przemocy

(40 minut)

- pytanie: proszę opowiedzieć o jakiejś trudnej sytuacji, kiedy nie wiedzieliście jak postąpić z waszym dzieckiem (każdy podaje jeden przykład a prowadzący zapisują na tablicy) zastanówmy się teraz, jak można się zachować w podanych sytuacjach, mając na uwadze zdobytą przed chwilą wiedzę,

lub:

- przedstawienie sytuacji przygotowanych przez prowadzących

W trakcie sesji rozdajemy materiały: apel twojego dziecka, metody skutecznej dyscypliny, pochwały, zamiast karania,

VI. Zadanie domowe – rozdajemy do wypełnienia arkusze

(10 minut)

Polecenie: „rozwiąż trudną sytuację, stosując poznane techniki dyscypliny”

*Zadanie domowe
Dyscyplina bez przemocy*

Co się wydarzyło?

.....
.....
.....

Jak się zachowałeś?

.....
.....

Jaką metodę zastosowałeś?

.....
.....

Jak się czułeś?

.....
.....

VII. Podsumowanie sesji, „co nowego, ważnego dziś się dowiedziałem, nauczyłem”

(10 minut)

SESJA XI

Komunikacja, rozwiązywanie problemów.

I. Przywitanie uczestników, pytanie: „co się wydarzyło przez ostatni tydzień, czym chcielibyście podzielić się z grupą?”.

Omówienie zadania domowego – każdy z uczestników dzieli się wrażeniami (20 minut)

II. Podstawowe pojęcia dotyczące porozumiewania się – miniwykład (15 minut)

Treści realizowane w trakcie wykładu:

- komunikacja (schemat procesu)
- negocjacje i kompromis
- słuchanie
- blokady w komunikacji

III. Ćwiczenie dotyczące blokad w komunikacji

(20 minut)

Blokady w komunikacji:

- wydawanie rozkazów
- ostrzeganie, groźba
- kazanie, moralizowanie
- doradzanie, proponowanie rozwiązań,
- pouczanie, logiczne argumenty
- osądzanie, potępienie, krytykowanie
- przesadne chwalenie, wydawanie ocen pozytywnych
- wyzwiska, wyśmiewanie
- interpretowanie, diagnozowanie, analizowanie
- uspokajanie, okazywanie współczucia, pocieszanie
- wypytywanie, krzyżowy ogień pytań – pytania nie efektywne
- odwracanie uwagi, sarkazm, dowcipkowanie

Odczytujemy uczestnikom zdania ilustrujące poszczególne blokady w komunikacji, zadaniem uczestników jest odpowiedź na pytanie: „jakie uczucia wywołują w Tobie takie stwierdzenia?” (załącznik).

Uczestnicy zapisują odpowiedzi na kartce.

Dyskusja, refleksja: czy była sytuacja, w której czuli się dobrze? Czy zaprezentowane sposoby przynoszą oczekiwany skutek?

(10 minut przerwy)

IV. Umiejętność słuchania – pogadanka, ćwiczenie

(50 minut)

a) pogadanka – w trakcie rozdajemy materiały nt. aktywnego słuchania, komunikacji niewerbalnej, schemat zdania w języku „ja” (załączniki)

- zasady dotyczące słuchania:

- bądź dostępny dla dziecka
- poświęć mu całą swoją uwagę
- traktuj je serio
- nie prowadź śledztwa
- bądź cierpliwy
- jeśli pytasz, rób to tak aby dziecko zachęcić do szczerej opowieści
- nie przerywaj
- pomóż dziecku nazwać uczucia
- jeśli pytasz, pytaj tak aby dziecko cię rozumiało

- czynniki ułatwiające komunikację:

- słuchanie bierne
- słuchanie aktywne
- słuchanie empatyczne
- komunikat „ja”

- komunikacja niewerbalna

b) ćwiczenie aktywnego słuchania – uczestnicy siadają w parach, każdy kolejno przez 3 minuty opowiada np. o ulubionym sposobie spędzania czasu wolnego

- rozdajemy instrukcję osobie, która słucha:

„Słuchaj uważnie, co mówi partner. Ta uwaga musi iść w parze z przyglądaniem się narratorowi. Nie wierć się ani nie rozglądaj się wokół siebie. Daj do zrozumienia, że słuchasz z zainteresowaniem, używając pomrukiwań typu: ach, tak?, hmm, lecz bez przerywania wypowiedzi.”

- na forum grupy osoby opowiadające dzielą się swoimi odczuciami, o tym, jak byli słuchani

- wracamy do par i teraz opowiada druga osoba, osoba słuchająca dostaje instrukcję:

„Kiedy partner zaczyna mówić, wykonuj następujące czynności: rozglądaj się, próbuj słuchać co mówią ludzie w innych parach, pomrukuj, zawiążuj sznurówki, zaglądaj do kieszeni, przeglądaj prasę. Po upływie 2 minut przerwij partnerowi, powiedz że opowiada o tym co ty lubisz robić i zacznij opowiadać o sobie.”

- osoby słuchane dzielą się swoimi wrażeniami na forum grupy

- podsumowanie

c) ćwiczenie komunikatów „ja” – uczestnicy otrzymują arkusz z sytuacjami, zadaniem jest napisanie dwóch odpowiedzi w języku „ty” i w języku „ja” (praca w parach)

*Arkusz pracy indywidualnej
Komunikat „ja”*

	Komunikat „ty”	Komunikat „ja”
1. Twoja żona nic do Ciebie nie mówi. Jest nadąsana jak rzadko kiedy.		
2. Wieczorem oglądasz mecz. Żona prosi żebyś pomógł jej w kuchni.		
3. Umówiłeś się na spotkanie z kolegą. Czekasz. Kolega nie przychodzi, zapomina.		
4. Jesteście u znajomych. Twoja żona jest zmęczona i chce wyjść.		
5. Wróciłeś zmęczony z nocnej zmiany i chcesz odpocząć. Dziecko głośno się bawi.		

- omówienie efektów pracy na forum grupy

(przerwa 10 minut)

V. Umiejętność rozwiązywania problemów – negocjacje i kompromis (50 minut)

a) zasady negocjacji i przebieg negocjacji:

- przygotuj się do negocjacji
- ustal z partnerem zasady negocjowania
- określcie problem
- określcie cel negocjacji
- poszukujcie rozwiązań

b) właściwe i niewłaściwe zachowania w trakcie rozwiązywania spornych kwestii, co pomaga a co przeszkadza? (rozdajemy uczestnikom)

Zachowania właściwe:

- Mówienie pojedynczo, bez przerywania drugiej osobie.
- Mówienie bez dominacji jednej ze stron.
- Szukanie kompromisów.
- Nie generalizowanie.
- Pozwalanie na przerwy i chwile samotnego odpoczynku.

- Trzymanie się wcześniej ustalonych zasad.
- Wykluczenie używania przemocy, wymuszenia, gróźb.
- Okazywanie szacunku.
- Mówienie prawdy i szczerłość wobec siebie.
- Przedstawianie przyczyn własnych reakcji.
- Przyznawanie się do błędu.
- Potwierdzanie zrozumienia argumentów drugiej strony poprzez powtórzenie ich i zapisanie.

Zachowania niewłaściwe:

- Wyzwiska.
- Wyrzebywanie spraw z przeszłości.
- Mówienie nie na temat, dawanie się ponieść.
- Zastraszanie, groźby.
- Odejście od wcześniej ustalonych zasad bez przyznania się do tego.
- Oczekiwanie, że któraś ze stron wygra a druga przegra.
- Gromadzenie uraz, by móc o wszystko naraz mieć pretensje.
- Wyczytywanie w myślach drugiej osoby.
- Wypieranie się faktów.
- Używanie seksu jako narzędzia kontroli.
- Obnoszenie się ze swoim „zwycięstwem”.
- Ignorowanie drugiej osoby, rzeczywiste lub pozorne.
- Przerwanie wypowiedzi drugiej osoby.

c) ćwiczenie rozwiązywania problemów

- zadajemy pytanie: „czy ktoś z grupy ma jakąś trudną sytuację, którą chciałby rozwiązać?”
jeżeli nie, podajemy sytuację:

Żona chce iść do pracy. Przez ostatnie 8 lat zajmowała się domem i dziećmi. Najmłodsze dziecko po wakacjach może już pójść do przedszkola. Mąż nie wyraża zgody na podjęcie pracy przez żonę.

VI. Podsumowanie sesji: „co nowego, ważnego dziś się dowiedziałem, nauczyłem?”

(10 minut)

SESJA XII

Zaprzestanie stosowania przemocy – plan bezpieczeństwa.

I. Przywitanie, pytanie: „co wydarzyło się od ostatniego spotkania, czym chcielibyście podzielić się na grupie?”

(10 minut)

- Wprowadzenie:

W trakcie naszych spotkań zapoznali się Państwo z różnymi sposobami radzenia sobie w trudnych sytuacjach bez użycia przemocy. Wiecie już co to jest przemoc, jakie są jej fazy i rodzaje, jak dużą rolę odgrywają uczucia w życiu człowieka.

Na dzisiejszym spotkaniu zbierzemy wszystkie te informacje i stworzymy schemat „planu bezpieczeństwa”, który pomoże wam opracować swój indywidualny plan na następną sesję. Plan bezpieczeństwa będzie dla Państwa rodzajem instrukcji, jak postępować, aby zminimalizować ryzyko wystąpienia ataku agresji.

II. Przypomnienie treści potrzebnych do skonstruowania planu bezpieczeństwa: (40 minut)

- cykle przemocy i rodzaje
- „przerwa na ochłonięcie”
- „schodzenie z drabiny złości”
- „bezpieczne złoszczenie”
- metody dyscypliny bez przemocy

(treści te przypominają uczestnicy, mając do dyspozycji materiały rozdane w trakcie poprzednich sesji)

Dodatkowo mówimy o pozytywnej rozmowie ze sobą.

(przerwa 10 minut)

III. Prezentacja schematu „planu bezpieczeństwa”- rozdajemy do wypełnienia i omawiamy (70 minut)

Schemat planu bezpieczeństwa

1. Jaki jest Twój cykl stosowania przemocy? (z jaką częstotliwością używałeś przemocy)

- Podaj 5 ostatnich incydentów (minimum 3, jeżeli przemoc zdarzała się rzadko)

.....
.....
.....

- Zaznacz, jak często atakowałeś, obrażałeś innych bez używania przemocy fizycznej

kilka razy dziennie

codziennie

co kilka dni

raz w tygodniu

co kilka tygodni

- W jaki dzień tygodnia jesteś najbardziej agresywny?

poniedziałek

wtorek

sroda

czwartek

piątek

sobota

niedziela

- O jakiej porze dnia jesteś najbardziej agresywny?

rano

przed południem

po południu

wieczorem

późnym wieczorem

w nocy

2. Jakie sytuacje, okoliczności, warunki wywołują w tobie złość?

- W jakich warunkach stajesz się agresywny?

Brak pieniędzy †
 Praca †
 Teściowa †
 Złe zachowanie dzieci †
 Brak seksu †
 Zajęcia domowe †
 Krytyka pod twoim adresem †
 Sposób postępowania partnerki †
 Brak pracy †

Inne

- W stosunku do kogo jesteś agresywny?

Żona / partnerka †
 Dzieci †
 Matka †
 Ojciec †
 Teściowa †
 Koledzy †
 Inni członkowie rodziny †

Inni, kto?.....

- Czy pamiętasz sytuację, kiedy czułeś się sprowokowany do zastosowania przemocy i miałeś wrażenie, że ofiara sobie na to zasłużyła?

Tak † nie †

- Pomyśl, jakich usprawiedliwień używałeś przed udziałem w szkoleniu używając przemocy wobec swojej partnerki?

Ona uderzyła pierwsza †
 Ona oddała mi †
 Nie zrobiła tego co chciałem †
 Byłem pijany, nie wiedziałem co robię †
 Ona obrzuciła mnie przezwiskami †
 Ona stała się niezależna †
 Ona znęcała się nad dzieckiem †

Inne.....

- 3. W jaki sposób twoje ciało ostrzega cię, że możesz być fizycznie agresywny?

Zaciśnięte pięści †
 Zaciśnięte szczęki †
 Wypieki na twarzy †
 Ucisk w piersi †
 Brak oddechu †
 Panika †
 Nadruchliwość †
 Wzmoczone pocenie się †

Inne.....

4. Inne czynniki

- Jak czułeś się kilkanaście godzin przed twoim agresywnym zachowaniem?

Nerwowy	†
Zły	†
Podminowany	†
Nieprzyjemny	†
Smutny	†
Zamyślony	†
Nie miałem apetytu	†
Nie mogłem spać	†

Inne.....

- Czy piłeś alkohol lub zażywałeś narkotyki przed ostatnią awanturą?

tak	†	nie	†
-----	---	-----	---

- Co ci pomaga, aby poprawić sobie samopoczucie?

Nikotyna	†
Kawa, herbata	†
Leki uspokajające	†
Alkohol (piwo, wino, wódka)	†
Narkotyki	†
Słodycze	†

Inne.....

(10 minut przerwy)

IV. Rozdajemy indywidualne plany bezpieczeństwa – uczestnicy mają za zadanie opracować swój plan bezpieczeństwa w domu. Plan ten będzie omówiony i weryfikowany podczas sesji indywidualnej. (30 minut)

MÓJ PLAN BEZPIECZEŃSTWA

Poniżej napisz dokładny plan działania zapobiegający użyciu siły lub przemocy przez Ciebie po pojawieniu się kolejnych sygnałów:

Kiedy używałeś przemocy? (czas)

.....
.....
.....

Plan – co zrobię, żeby nie użyć przemocy

.....
.....
.....

Jakie sytuacje, osoby wywołują twoją złość?

.....
.....
.....

Plan – co zrobię, żeby nie użyć przemocy

.....
.....
.....

Jakie są sygnały z twojego ciała?

.....
.....
.....

Plan – co zrobię, żeby nie użyć przemocy?

.....
.....
.....

V. Ustalenie terminów spotkań indywidualnych.

VI. Podsumowanie sesji: „co nowego, ważnego dziś się dowiedziałem, nauczyłem?”.

Przypomnienie, że następna sesja odbędzie się za 4 tygodnie

(10 minut)

SESJA XIII

Ewaluacja „planu bezpieczeństwa”

I. Przywitanie, pytanie: „co ważnego wydarzyło się od poprzedniej sesji, czym chcielibyście się podzielić z grupą?”

II. Rozmowa na temat „Planu bezpieczeństwa”

Każdy z uczestników musi opowiedzieć:

- Czy zastosował plan bezpieczeństwa?
- Czy okazał się on skuteczny?
- Czy dokonywał zmian w planie?
- Czy zmieniłby coś w swoim planie bezpieczeństwa

Koniecznienależy podkreślić, że każdy plan jest tylko planem i konieczna jest jego weryfikacja w zależności od zmieniających się sytuacji, okoliczności, miejsca...

Planowanie bezpieczeństwa jest procesem.

III. Omówienie zasad zwolnienia z programu, rozdanie kwestionariusza samooceny uczestnikom.

KWESTIONARIUSZ

Ocena mojego udziału w programie

Nazwisko i imię.....

Data wypełnienia.....

Instrukcja: oceń swój udział i postępy w czasie programu na skali.

1. Byłem na wszystkich spotkaniach, przychodziłem punktualnie.
2. Byłem aktywny, przygotowywałem prace domowe.
3. Przestrzegałem zawartego kontraktu.
4. Utrzymywałem abstynencję w czasie trwania programu.
5. Zaakceptowałem fakt stosowania przeze mnie przemocy.
6. Jestem odpowiedzialny za stosowanie przeze mnie przemocy.
7. Stosuję poznane techniki unikania zachowań agresywnych.
8. Nauczyłem się zwracać o pomoc.
9. Nie stosowałem przemocy.

Niezależnie od kwestionariusza, prowadzący oceniają udział każdego uczestnika w programie, uwzględniając:obecność, nie stosowanie przemocy, trzeźwość, zaakceptowanie faktu przemocy, zastosowanie poznanych technik, przygotowywanie zadań domowych,zwracanie się o pomoc, aktywne zaangażowanie, otwartość, kulturalny sposób wyrażania się.

IV. Zakończenie i podsumowanie programu, zasady zwolnienia z programu.

Monitoring programu

Celem monitoringu jest określenie efektywności i przydatności prowadzonych działań z zakresu przeciwdziałania przemocy w rodzinie skierowanych do sprawców. Monitoring uwzględnia 3 fazy:

Faza I

Monitoring związany z analizą informacji zwrotnych dotyczących ilości sprawców przemocy w rodzinie z terenu powiatu, otrzymanych od instytucji współpracujących przy realizacji programu. Głównym celem tego monitoringu jest ustalenie liczby osób, które mogłyby wziąć udział w programie, a także analiza uwag i komentarzy zawartych w pismach zwrotnych od instytucji.

Faza II

Monitoring realizacji programu oraz jego uczestników dotyczący obecności zakwalifikowanych osób na poszczególnych spotkaniach i zajęciach.

Faza III

3 letni monitoring – prowadzenie 3 letniego monitoringu osób, które uczestniczyły w programie korekcyjno-edukacyjnym.

Jednocześnie system monitorowania polega na weryfikowaniu efektów programu oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych oraz zbieraniu rzetelnych informacji o zachowaniu uczestników programu wobec członków swojej rodziny w szczególności poprzez:

- 1) kontakt realizatora/partnerów i/lub prowadzących z osobami bliskimi uczestników programu;
- 2) wizytach funkcjonariuszy policji – dzielnicowych w rodzinach uczestników programu korekcyjno-edukacyjnego, kontroli ilości interwencji policyjnych w trakcie udziału w programie oraz po zakończeniu;
- 3) wywiadach przeprowadzanych w środowisku uczestników programu korekcyjno-edukacyjnego przez kuratorów, pracowników socjalnych właściwych ośrodków pomocy społecznej (wywiady z domownikami oraz z prowadzącym program korekcyjno-edukacyjny).

Wyniki monitoringu i ewaluacji Programu będą wykorzystywane do prac nad dalszym udoskonalaniem i upowszechnianiem metod oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych wobec osób stosujących przemoc domową.