

**POWIATOWY PROGRAM  
ODDZIAŁYWAŃ  
KOREKCYJNO-EDUKACYJNYCH  
DLA OSÓB STOSUJĄCYCH PRZEMOC  
W RODZINIE**

*“W postaci człowieka jest pewien paradoks. Walczy o wolność, walczy o to, żeby jak najwięcej wiedzieć, żeby wszystko poznać. Ale nie bardzo walczy o to, by być odpowiedzialnym”.*

*Józef Tischner*

## **SPIS TREŚCI**

Wprowadzenie do Programu oddziaływań korekcyjno – edukacyjnych.....	3
I. ZARYS PROBLEMATYKI PRACY ZE SPRAWCAMI PRZEMOCY DOMOWEJ.....	5
1.1. Założenia pracy z osobami stosującymi przemoc.....	10
1.2. Standardy pracy i wymagania wobec osób prowadzących Program.....	14
1.3 Kryteria prawne.....	15
II. SCENARIUSZE ZAJĘĆ.....	16
2.1. SCENARIUSZE ZAJĘĆ DLA MĘŻCZYŹN.....	17
2.2. SCENARIUSZE ZAJĘĆ DLA KOBIEC.....	25
2.3. SCENARIUSZ ZAJĘĆ- RODZICE.....	34
III. EWALUACJA I MONITORING.....	46
IV. ZAŁĄCZNIKI DO PROGRAMU.....	49

## **Wprowadzenie do Programu oddziaływań korekcyjno - edukacyjnych**

W 2005 roku wprowadzony został w Polsce ustawowy zapis o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie, który wzorem krajów zachodnich zakładał, że aby skutecznie pomagać ofiarom należy również podjąć kroki w celu zmiany negatywnych wzorców zachowań ich partnerów. W tym celu powstały programy korekcyjno-edukacyjne dla osób stosujących przemoc w rodzinie. Program ten ma na celu edukację związaną z poszerzeniem wiedzy o problemie przemocy oraz korekcję negatywnych zachowań. Program korekcyjno-edukacyjny jest jednym z nielicznych programów skierowanych między innymi do sprawców przemocy domowej przebywających na wolności, zarówno kobiet jak i mężczyzn oraz rodziców i opiekunów, którzy stosują przemoc wobec dzieci.

Zjawisko przemocy w rodzinie jest jednym z dominujących obecnie problemów społecznych, i to nie tylko w naszym powiecie, dlatego wymaga wnikliwej analizy umożliwiającej podjęcie konkretnych, wielopłaszczyznowych działań w tym zakresie.

Aby właściwie pomagać osobom doświadczającym przemocy niezbędna jest wiedza dotycząca tego zjawiska. Zrozumienie, dlaczego tak trudno osobom doznającym przemocy zmienić swoją sytuację, umożliwi dopiero analiza relacji między sprawcą a osobą doznającą przemocy. Pomagający osobą ofiarom przemocy oraz pracujący ze sprawcami zawsze musi być świadomy, że może sam sobie nie poradzić i trzeba będzie zasięgnąć opinii różnych specjalistów. W przypadku zjawiska przemocy może dojść do wielorakich zaburzeń, w każdej ze sfer życia człowieka i zaplecze w postaci ekspertów z innych dziedzin jest niezbędne. Dlatego też najbardziej skuteczne są działania systemowe, wykorzystujące instytucjonalne i społeczne sieci pomocy i wsparcia.

Pamiętać należy o tym, że państwo zobowiązane jest do podejmowania wszelkich możliwych działań, które mają na celu przeciwdziałanie przemocy (w szczególności przeciwdziałanie przemocy domowej). Zobowiązania te wynikają z ogólnych standardów w dziedzinie ochrony praw człowieka. Przemoc nie tylko wprost narusza prawo osoby do życia, wolności i bezpieczeństwa osobistego, ale również ogranicza i uniemożliwia korzystanie z innych praw i wolności, które człowiekowi przysługują. Dlatego tak ważna jest to kwestia. Nie jest to łatwe zadanie, dlatego, że rodzina powinna być skutecznie chroniona przed ingerencjami zewnętrznymi. Zajmowanie się przemocą domową wymaga zarówno

rozumienia złożoności zjawisk życia rodzinnego, jak i szczególnej troski oraz rozwagi w trakcie interwencji<sup>1</sup>.

Chcąc mówić o systemie przeciwdziałania przemocy, należy zapewnić jego powszechność zarówno w zakresie dostępności dla każdego poszukującego pomocy, jak i interweniującego. W rozwiązaniu systemowym należy wskazać instytucję odpowiedzialną za integrację i koordynację działań wszystkich służb zajmujących się problemem. Należy odejść od dominacji form represyjnych i penalizujących na rzecz form pomocy opartych o oddziaływania mediacyjne, profilaktyczne, prewencyjne i korekcyjno-edukacyjne<sup>2</sup>. Ważne jest też, aby oddziaływaniami objąć nie tylko osoby doznające przemocy, choć oczywiście im w pierwszej kolejności należy się pomoc i wsparcie, ale także sprawców przemocy, jak też jej świadków. Tylko takie działania umożliwią skutecznie przeciwdziałanie przemocy domowej. Zapobieganie przemocy, jak już wielokrotnie podkreślano, wymaga wieloaspektowych działań. Samo karanie sprawcy niewiele daje, gdyż nie zmienia się jego sposób myślenia i działania. Po odbyciu kary wraca on do domu i najczęściej podejmuje stary sposób zachowania, co wiąże się ze stosowaniem przemocy.

Powiatowy Program Oddziaływań Korekcyjno-Edukacyjnych dla Osób Stosujących Przemoc Domową ma być jednym z elementów spójnego systemu przeciwdziałania przemocy domowej na terenie powiatu żywieckiego i stanowi uzupełnienie realizowanych w tym obszarze od 2006 roku działań oraz stanowi załącznik do Powiatowego Programu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie oraz Ochrony Ofiar Przemocy w rodzinie w powiecie żywieckim na lata 2011-2016.

---

<sup>1</sup> J. Mellibruda, *Przemoc domowa*, „Charaktery”, nr 9/1997, s.12.

<sup>2</sup> Odwrócenie dotychczasowych proporcji z 70% interwencji represyjnych z udziałem policji na rzecz oddziaływań „miękkich” z przewagą metod mediacyjno-terapeutycznych.

## **I. ZARYS PROBLEMATYKI PRACY ZE SPRAWCAMI PRZEMOCY DOMOWEJ**

Ruch pomocy dla sprawców przemocy sięga lat siedemdziesiątych XX wieku, kiedy to w ramach aktywnego ruchu feministycznego zaczęto rozwijać ruch pomocy sprawcom. W 1977 roku w Bostonie powstała grupa o nazwie EMERGE (skupiała ośmiu mężczyzn), która zajęła się organizowaniem pomocy dla sprawców przemocy. Z punktu widzenia osoby pomagającej istotne jest zapoznanie się z najczęściej występującymi teoretycznymi podejściami w leczeniu sprawców przemocy domowej<sup>3</sup>:

### **Podejście psychoterapeutyczne skupione na czynnikach indywidualnych**

W tradycyjnym ujęciu przemoc jest traktowana jako indywidualny problem sprawcy, psychodynamiczne spojrzenie koncentruje się na czynnikach intrapsychicznych, tłumacząc agresję słabą kontrolą popędów, niską tolerancją na frustrację, lękiem przed bliskością i przed porzuceniem, zależnością, deficytami ego, będącymi efektem traumy z dzieciństwa.

Koncentracja leczenia wokół wewnętrznych konfliktów i zaburzeń osobowości zakłada zniknięcie przemocy po wyleczeniu zaburzeń.

Nurt tradycyjny obejmuje również spojrzenie na przemoc, gdzie źródłem agresji i przemocy jest tłumiona wrogość i gniew. Dlatego konstruktywne wyrażanie siebie i swoich stanów emocjonalnych jest drogą zahamowania przemocy.

Podejście to jest coraz mniej popularne wśród praktyków, jednak ważne jest aby było ono znane.

### **Podejście interakcyjne**

Przemoc rozumiana jest w tym spojrzeniu nie jako próba dominacji i kontroli w rodzinie, lecz jako przejaw deficytu komunikacji w parze. Odpowiedzialność ponoszą obydwój partnerzy. Celem naprawy sytuacji jest poprawa komunikacji małżeńskiej, a także terapia pary. Podejście to jest ostro krytykowane za rozłożenie odpowiedzialności między ofiarą a sprawcą.

### **Podejście behawioralno-poznawcze**

Przemoc to zachowanie społecznie wyuczone i wzmacniane, aby móc pomóc sprawcy należy nauczyć go rozpoznawania stanów emocjonalnych i konstruktywnego zachowania, alternatywnego do dotychczas stosowanego, tzw. umiejętności społecznych w podejściu tym przemoc jest zasadniczym przedmiotem terapii, czy korekcji.

---

<sup>3</sup> Hamby,1998; Healey,Smith,1998, za:Badura-Madej,Dobrzańska-Mesterhazy – "Przemoc w rodzinie"Wyd.UJ Kraków 2000, s.75-83.

### **Podejście skupione na czynnikach społecznych**

Przemoc to intencjonalne zachowanie, służące sprawowaniu władzy i kontroli nad partnerem, przemoc w tym ujęciu to każde zachowanie, które wywołuje strach i podporządkowanie się ofiary. Sprawca ponosi całkowitą odpowiedzialność za stosowaną przemoc. W działaniach terapeutycznych używa się określenia "interwencja terapeutyczna" gdyż przedmiotem pracy jest obszar związany z mechanizmami obronnymi, które stosuje sprawca, bardzo istotna jest postawa terapeuty - aktywna, często dyrektywna.

### **Podejście eklektyczne**

W ujęciu tym specjaliści łączą różne elementy koncepcji psychologicznych, socjologicznych, terapeutycznych. Podejście to spaja koncepcje feministyczną i poznawczo-behawioralną, których celem jest uczenie umiejętności społecznych, praca nad zmianą postaw sprawcy wobec przemocy, a także roli kobiety i mężczyzny w życiu<sup>4</sup>.

To podejście obecnie jest promowane w Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej. Wybierając formę pomocy i koncepcję w której chcemy pracować należy także uwzględnić typologię sprawców.

Holtzworth-Munroe i Stuart (1994) podają różne charakterystyki sprawców przemocy w rodzinie, wyróżniając trzy typy małżeńskiej przemocy.

#### **Różne typy sprawców**

<b>ZAKRES PRZEMOCY</b>	<b>CHARAKTERYSTYKI</b>
Tylko w rodzinie, niewielkie problemy emocjonalne.	Duża zależność od partnera Niski poziom impulsywności Słabe umiejętności komunikacji społecznej Przemoc w rodzinie pochodzenia
Tylko w rodzinie, zaburzenia osobowości typu borderline lub dysforyczne	Bycie ofiarą w rodzinie pochodzenia Odrzucenie przez rodziców Duża zależność od partnera Słabe umiejętności społeczne Słabe umiejętności komunikacji społecznej Wrogość do kobiet Słabe wyrzuty sumienia

<sup>4</sup> Za: Badura-Madej, Dobrzańska-Mesterhazy, *Przemoc w rodzinie*, Kraków: Wyd.UJ, 2000, s.75-83.

<b>ZAKRES PRZEMOCY</b>	<b>CHARAKTERYSTYKI</b>
Agresywni w rodzinie i poza nią	Przemoc w rodzinie pochodzenia Przestępczość Deficyty w umiejętnościach społecznych i komunikacji Przemoc jest traktowana jako właściwa odpowiedź na jakąkolwiek prowokację

Źródło: W. Badura-Madej, A. Dobrzańska-Mesterhazy, "Przemoc w rodzinie", Kraków: Wyd.UJ 2000, s.75-83.

Realia naszego kraju pokazują, że do tej pory nie było spójnego programu dla sprawców przemocy domowej, dlatego tak ważne są doświadczenia innych krajów w tym względzie, jednak należy pamiętać, że rozwiązania prawno-administracyjno-pomocowe są odmienne w naszym kraju i programy te powinny uwzględnić ten aspekt.

Profesjoniści tworzący systemową pomoc rodzinie mówią o dwu etapach pomocy sprawcom:

- pierwszy zakłada pracę nad zahamowaniem przemocy i przejęciem odpowiedzialności za przemoc przez sprawcę, poprzez działania korekcyjno-edukacyjne,
- drugi etap to leczenie problemów osobowościowych - tzw. terapia indywidualna lub grupowa ( o tym decyduje diagnoza specjalisty).

Program korekcyjno-edukacyjny nie gwarantuje w stu procentach zerwania z przemocowymi zachowaniami, nie ma jednak jednego modelu pracy, który zapewniłby sukces. Można powiedzieć, że istnieje pewien proces zmian, czy też etapy rozwoju zmian na drodze do zaprzestania stosowania przemocy.

Zmiany nie przyjdą od razu, jeśli jednak się pojawią, wzrosną szanse na przejęcie odpowiedzialności przez sprawcę i uporanie się z problemem przemocy. Przejęcie odpowiedzialności za stosowanie przemocy stanowi niezbędny warunek do jej przerwania. Sam fakt przyznania się do stosowania przemocy nie jest równoznaczny z jej zaprzestaniem. Jest to tylko część procesu zmian. Odpowiedzialność za własne postępowanie wymaga wprowadzenia zmian, przede wszystkim bezwzględnego zaprzestania zachowań przemocowych.

Wzorce zachowań sprawców przemocy są u większości osób podobne, często przechodzą one przez te same etapy na drodze powrotu do zdrowia:

- **prośba o pomoc,**
- **uznanie używania przemocy,**
- **zerwanie z zaprzeczaniem,**
- **przyjęcie odpowiedzialności za swoje zachowanie,**
- **zrozumienie konsekwencji stosowania przemocy,**
- **poznanie mechanizmów reakcji przemocowych,**
- **nauka nowych sposobów zachowań.**

Pierwszy etap w procesie zmian to szukanie pomocy, choć może wydawać się, że stosowanie przymusu poprzez nakaz sądu czy policji, aby sprawca uczestniczył w programie, wyklucza jego rzeczywistą motywację szukania pomocy. Można jednak powiedzieć, że ten etap w przypadku sprawcy, to właśnie podjęta decyzja o udziale w programie. Utwierdza go to i zapewnia, że potrzebuje on pomocy. Nie następuje tu refleksja czy rzeczywiście ma problemy związane ze stosowaniem przemocy. Jednak udział w programie może pomóc nazwać i ukazać problem stosowania przemocy i konieczność zmiany zachowań przemocowych. Rolą rodziny jest podtrzymywanie decyzji, że udział w zajęciach jest niezbędny, a ponoszenie odpowiedzialności za swoje zachowania koniecznością dalszego wspólnego życia.

Rodzina nie może brać odpowiedzialności za proces zmian, sprawca sam odpowiada za dokonywane zmiany i ponosi za nie odpowiedzialność, szczególnie wtedy, gdy uczestnicząc w zajęciach nadal stosuje przemoc.

Sprawcy przemocy stosują całą gamę mechanizmów obronnych, które usprawiedliwiają ich zachowania lub powodują niedopuszczanie do siebie realności swych zachowań. Zaprzeczanie rzeczywistości to fundamentalny mechanizm, który chroni sprawcę przed nazwaniem problemu i odpowiedzialnością. Sprawca nie zauważa cierpienia, bólu, krzywd, upokorzeń i przerażenia ofiar, nie potrafi ocenić swoich zachowań oraz ich wpływu na członków rodziny.

Konfrontacja z rodziną zazwyczaj nie przynosi zmiany zachowań, należy zaznaczyć, że dochodzi do niej niezwykle rzadko lub po jakimś okresie stosowania przemocy. Sprawca zazwyczaj deklaruje chęć poprawy. Stała zmiana zachowania jednak jest mało realna, gdyż brak jest alternatywnych metod zachowania się, najczęściej powraca stary sposób zachowania - „przemocowy”.



Konsekwencja i stanowczość ze strony rodziny są niezbędnym elementem wspierającym proces decyzyjny sprawcy o zaprzestaniu stosowania przemocy, i motywującym go do szukania pomocy dla siebie.

Praca ze sprawcami rozpoczyna się w momencie pojawienia się takiej osoby w poradni, od pierwszego spotkania indywidualnego zależeć będzie dalszy kontakt, dlatego ważnym elementem pierwszego kontaktu jest zagwarantowanie poczucia szacunku osobie i jasne ustalenie granic współpracy, tendencją osób stosujących przemoc jest to, że nie szanują granic innych ludzi. Spotkania indywidualne mają na celu także poznanie osoby, zebranie informacji o historii przemocy, stanie zdrowia i problemach występujących w tym obszarze, używaniu alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych.

Według wytycznych do tworzenia modelowych programów korekcyjno - edukacyjnych dla osób stosujących przemoc w rodzinie, "rozpoznanie indywidualnej sytuacji powinno obejmować m.in. takie zagadnienia jak:

- rzeczywiste okoliczności skierowania do programu,
- określenie czy uczestnik programu aktualnie stosuje przemoc,
- najgroźniejsze i typowe formy oraz okoliczności przemocowych zachowań,
- aktualna sytuacja rodzinna i zawodowa,
- cechy osobiste istotne dla pracy korekcyjnej.

Istotne wydaje się sprawdzenie czy wśród kandydatów do programu znajdują się osoby z poważnymi zaburzeniami emocjonalnymi, w szczególności z zaburzeniami osobowości antyspołecznej oraz zaburzeniami osobowości pogranicznej. Udział takich osób w programie mógłby tworzyć poważne przeszkody w realizacji zajęć edukacyjno-korekcyjnych" <sup>5</sup>.

Wszelkie informacje dotyczące uczestników programu, ich życia osobistego, przeszłości, powinny być objęte zasadą poufności z wyjątkiem informacji wskazujących na popełnianie czynów zabronionych przez prawo.

---

<sup>5</sup>Za: Wytyczne do tworzenia modelowych programów korekcyjno-edukacyjnych dla osób stosujących przemoc w rodzinie-załącznik nr. 4, str.7.

## 1.1. Założenia pracy z osobami stosującymi przemoc

### CEL PROGRAMU:

Cele oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych wobec osób stosujących przemoc w rodzinie określone zostały w Rozporządzeniu Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 22 lutego 2011 roku (Dz. U. z 2011r. Nr 50, poz. 259) w sprawie standardu podstawowych usług świadczonych przez specjalistyczne ośrodki wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie, kwalifikacji osób zatrudnionych w tych ośrodkach, szczegółowych kierunków prowadzenia oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych wobec osób stosujących przemoc w rodzinie oraz kwalifikacji osób prowadzących oddziaływania korekcyjno-edukacyjne. Są nimi:

- powstrzymanie osoby stosującej przemoc w rodzinie przed dalszym stosowaniem przemocy,
- rozwijanie umiejętności samokontroli i współżycia w rodzinie,
- kształtowanie umiejętności w zakresie wychowania dzieci bez używania przemocy w rodzinie,
- uznanie przez osobę stosującą przemoc w rodzinie swojej odpowiedzialności za stosowanie przemocy,
- zdobycie i poszerzenie wiedzy na temat mechanizmów powstawania przemocy w rodzinie,
- zdobycie umiejętności komunikowania się i rozwiązywania konfliktów w rodzinie bez stosowania przemocy,
- uzyskanie informacji o możliwościach podejmowania działań terapeutycznych.

Ważnym elementem pracy jest ukazanie zjawiska przemocy jako procesu o pewnej cykliczności i fazach, gdyż często sprawca traktuje przemoc jako odosobnione akty agresji, nie zauważa jej ciągłości i zależności pomiędzy nimi (patrz - cykl przemocy w Aneksie Nr 5). Zadaniem uczestników jest rozpoznanie u siebie ciągłości i cykliczności własnych zachowań przemocowych. Ta analiza własnych doświadczeń pozwala w sposób zindywidualizowany rozpoznać sygnały ostrzegawcze świadczące o zagrożeniu atakiem. Własne poznanie siebie pokazuje indywidualne sygnały płynące z procesów poznawczych, ciała, zachowań, sytuacji, zdarzeń, które mogą spowodować atak. Uczenie umiejętności rozpoznawania ich i zatrzymywania zanim dojdzie do przemocy w postaci pewnych gotowych „recept” zachowania się, ma zminimalizować zachowania przemocowe. Ważnym elementem pracy jest uczenie uczestników zajęć istotnych umiejętności społecznych, które zastąpią zachowania przemocowe, będą pewną alternatywą dla dotychczas stosowanych.

Zajęcia te w całości będą ćwiczeniami umiejętności dobrej komunikacji werbalnej i niewerbalnej, w tym nawiązywania prawdziwego kontaktu z drugim człowiekiem, wypowiadania własnych opinii i przyjmowania opinii innych osób, rozwijania umiejętności słuchania ze zrozumieniem, uczenia się udzielania i przyjmowania pomocy, podejmowania racjonalnych decyzji, rozwiązywania konfliktów, radzenia sobie ze stresem, złością, gniewem w sposób konstruktywny, mediacji i negocjacji w sytuacjach trudnych, zachowań asertywnych, kształtowania postawy akceptacji i tolerancji.

#### DOBÓR TREŚCI PROGRAMOWYCH:

Dobór treści zajęć został oparty o Zalecenia dotyczące realizacji programów oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych dla osób stosujących przemoc w rodzinie na terenie województwa śląskiego.

"Do szczególnie istotnych tematów, wokół których powinna koncentrować się większość oddziaływań edukacyjnych można zaliczyć:

- a) **społeczno-kulturowe źródła i okoliczności towarzyszące przemocy domowej** - powiązania między przemocą a stereotypami dotyczącymi płci i relacji między kobietami i mężczyznami oraz rodzicami i dziećmi, realne i wyobrażane różnice między mężczyznami i kobietami,
- b) **problemy władzy i kontroli w relacjach międzyludzkich** – potrzeby sprawców dotyczące władzy i kontroli, zaprzeczanie odpowiedzialności za przemoc i obwinianie ofiar, proces wiktyimizacji, rozróżnianie zachowań agresywnych i asertywnych, rozpoznawanie osobistych postaw związanych z przemocą, uczenie się odpowiedzialności za własne decyzje,
- c) **planowanie i rozwijanie samokontroli** – mechanizmy agresywnych zachowań, zaprzeczanie aktom przemocy i zniekształcanie obrazu minionych wydarzeń, zniekształcenie myślenia i unikanie świadomego wyboru oraz decyzji, rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych, ćwiczenie „przerwy na ochłonięcie”, jako doraźnej techniki powstrzymywania agresywnych reakcji, przygotowywanie indywidualnego planu zapobiegania agresywnym zachowaniom,
- d) **uzależnienia i patologia społeczna** – rozpoznawanie uzależnienia od alkoholu i narkotyków, specyfika związku między nadużywaniem substancji chemicznych a stosowaniem przemocy (uświadomienie, że alkohol nie jest przyczyną przemocy), zaburzenia życia rodzinnego spowodowane patologicznym zachowaniem rodziców,

rozpoznawanie jak ślady bycia krzywdzonym przekształcają się we wrogość wobec innych,

- e) **komunikacja interpersonalna** – zdolność do rozpoznawania i konstruktywnego wyrażania uczuć, intymność i umiejętność empatycznego słuchania innych i reagowania z szacunkiem, umiejętności rozwiązywania konfliktów oparte na negocjacjach i kompromisach, rozpoznawanie różnych form wyrażania wrogości i braku szacunku oraz uczenie się konstruktywnych postaw wobec innych,
- f) **promocja pozytywnych standardów i wartości życia rodzinnego** – wzmacnianie poczucia odpowiedzialności za bezpieczeństwo w związkach i w rodzinie, szczerść i solidność, akceptowanie osobistej odpowiedzialności za czyny, rozwijanie zdolności do szacunku i wsparcia oraz akceptacji dla uczuć, opinii, postępowania i przyjaciół partnerki, sprawiedliwość i równość w podziale praw i obowiązków w rodzinie, partnerstwo ekonomiczne i gotowość do materialnego wspierania dzieci niezależnie od formalnego statusu małżeństwa,
- g) **przemoc seksualna** – rozpoznawanie poniżających i nieakceptowanych przez partnerkę zachowań i sytuacji związanych z seksem, jako ważnej formy przemocy, konfrontowanie seksistowskich stereotypów typu „kobiety to lubią”,
- h) **dzieci, przemoc i wychowanie** – wpływ przemocy domowej na psychikę i zachowanie dzieci, uświadomienie, że agresywne metody wychowawcze krzywdzą dzieci i uczą je stosowania przemocy, modelowanie pozytywnych form i umiejętności rodzicielskich, formy dyscypliny bez przemocy, jako alternatywa dla agresywnego karania."
- i) **tolerancja i szacunek wobec osób starszych i niepełnosprawnych będących często ofiarami przemocy** – sprawcy przemocy powinni uczyć się pozytywnych zachowań wobec ludzi starszych i niepełnosprawnych (członków ich rodzin) i radzenia sobie z sytuacjami kryzysowymi, o wiele częściej pojawiającymi się w rodzinach gdzie są osoby starsze i niepełnosprawne, w sposób inny niż stosowanie wobec nich przemocy, treści edukacyjne powinny przekazywać informacje o trudnościach w kontaktach interpersonalnych osób zdrowych w sile wieku z osobami starszymi lub niepełnosprawnymi,
- j) **możliwości podejmowania przez osobę stosującą przemoc w rodzinie działań terapeutycznych** - sprawcom przemocy należy przekazać informacje o możliwościach podjęcia takich działań."

## ADRESACI PROGRAMU:

Do programu kwalifikowane są osoby zamieszkujące na terenie województwa śląskiego – sprawcy przemocy domowej (osoby te mogą nie być skazane pełnoprawnym wyrokiem sądu, jeśli same uznają fakt stosowania przemocy przez siebie, jednocześnie mogą to być osoby na warunkowym zwolnieniu lub mające zawieszenie wykonywania kary) oraz osoby, których agresywne zachowanie było przyczyną wszczęcia procedury „Niebieskiej Karty”. Warunkiem uczestnictwa, w przypadku osób uzależnionych, jest zadeklarowanie abstynencji od alkoholu i innych środków odurzających.

Na terenie powiatu żywieckiego planowana jest realizacja cyklicznych programów skierowanych do trzech typów sprawców przemocy domowej:

- mężczyzn,
- kobiet,
- rodziców i opiekunów, którzy stosują przemoc wobec osób zależnych.

Podstawowe zasady uczestnictwa w Programie określone są w Kontrakcie, którego podpisanie warunkuje uczestnictwo w Programie. (załącznik nr 6).

## SPOSOBY REALIZACJI PROGRAMU:

Zalecenia dotyczące realizacji programów oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych dla osób stosujących przemoc w rodzinie na terenie województwa śląskiego określają sposób realizacji programu: Rozdz. I pkt.2. *Oddziaływania korekcyjno-edukacyjne wobec osób stosujących przemoc w rodzinie powinny być prowadzone w formie programów działań psychologicznych, edukacyjnych i socjalizacyjnych, ukierunkowanych na taką zmianę zachowań i postaw osób stosujących przemoc, która zmniejszy ryzyko dalszego stosowania przez nie przemocy oraz zwiększy ich zdolność do samokontroli agresywnych zachowań i do konstruktywnego współżycia w rodzinie*. Program będzie realizowany poprzez spotkania indywidualne i grupowe z osobami stosującymi przemoc oraz spotkania indywidualne z członkami rodzin.

Selekcja i nabór uczestników opierać się będzie głównie na współpracy realizatora Programu z instytucjami, które w szerokim ujęciu zajmują się pracą ze sprawcami przemocy. Każdy z potencjalnych uczestników spotyka się przynajmniej jeden raz z osobą, która dokonuje wstępnej diagnozy i wstępnie kwalifikacji osoby do udziału w zajęciach grupowych /na tym etapie zakłada się też Kartę Klienta. (załącznik nr 7).

## **1.2. Standardy pracy i wymagania wobec osób prowadzących Program.**

Profesjonaliści którzy zaangażują się w pracę ze sprawcami przemocy domowej muszą odpowiedzieć sobie na pytanie, czy ten rodzaj pracy metodą zajęć korekcyjno-edukacyjny jest dla nich odpowiedni, gdyż mogą pojawić się wątpliwości dotyczące formy pracy, szczególnie u osób pracujących w obszarze psychoterapii. Zajęcia korekcyjno-edukacyjne mają inną specyfikę i nie mogą być traktowane jako forma psychoterapii. Wątpliwości może być wiele szczególnie, że taki sposób pracy jest dopiero wprowadzany w Polsce. Osoba skutecznie chcąc pomagać osobom stosującym przemoc powinna znać wiele podejść i strategii pomagania. Głównym zadaniem prowadzących jest zapewnienie uczestnikom jasnej struktury pracy, która pozwoli przenieść wiedzę i doświadczenie pracy korekcyjnej do codziennego życia rodzinnego.

Mówi się o osobistych predyspozycjach prowadzącego do pracy grupowej. Podstawą skutecznego modelu prowadzenia zajęć w grupie jest zaufanie i rozumienie się ze współprowadzącym. Grupa dla osób stosujących przemoc domową powinna być prowadzona przez dwie osoby. Wymóg ten uwarunkowany jest dużym poziomem zaprzeczania, manipulacji, a także przeniesieniami, które mogą być uruchamiane w pracy korekcyjnej. Najlepszym rozwiązaniem jest praca w parze koedukacyjnej ze względu na to, iż relacje między prowadzącymi mogą stać się dla uczestników modelowym przykładem komunikacji partnerskiej. Doświadczenie pokazuje, że nie zawsze powyższe rozwiązanie jest możliwe. Ważne jest, aby prowadzący ściśle ze sobą współpracowali, rozumieli się, i przekazywali spójne treści.

Prowadzącym zajęcia stawia się wysokie wymagania merytoryczne – dotyczące wiedzy i umiejętności oraz etyki. Ważne jest aby prowadzący pracowali w zespole lub mieli możliwość superwizji. Wanda Badura-Madej i Agnieszka Dobrzańska-Mesterhazy stawiają jasne wymagania osobom prowadzącym programy dla sprawców<sup>6</sup>.

---

<sup>6</sup> Za:Badura-Madej,Dobrzańska-Mesterhazy, *Przemoc ...*, Op. Cit., s.83.

### **Wymagania stawiane osobom prowadzącym grupę w ramach Programu:**

- **nie jest ofiarą przemocy domowej. Jeżeli była ofiarą powinna zakończyć terapię nastawioną na leczenie skutków doświadczonej przemocy;**
- **nie była karana sędownie;**
- **nie ma problemu z nadużywaniem alkoholu i innych środków odurzających;**
- **nie ma postaw mizogicznych;**
- **posiada umiejętność autoanalizy i przyjmowania informacji zwrotnych dotyczących władzy i kontroli w bliskich związkach;**
- **dokonyuje profesjonalnej refleksji na temat przemocy wobec kobiet;**
- **przyjmuje obowiązek natychmiastowego ostrzegania ofiary o jakimkolwiek zagrożeniu przemocą ze strony sprawcy wobec niej i jej rodziny;**
- **jest otwarta na współpracę i nie wchodzi w konflikty z innymi instytucjami, zajmującymi się pomocą ofiarom przemocy.**

Osoby prowadzące zajęcia grupowe w ramach Programu Oddziaływań Korekcyjno-Edukacyjnych muszą spełniać wymagania opisane w Rozporządzeniu Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 22 lutego 2011r. roku w sprawie standardu podstawowych usług świadczonych przez specjalistyczne ośrodki wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie, kwalifikacji osób zatrudnionych w tych ośrodkach, szczegółowych kierunków prowadzenia oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych wobec osób stosujących przemoc w rodzinie oraz kwalifikacji osób prowadzących oddziaływanie korekcyjno-edukacyjne.

Spełnienie powyższych kryteriów daje szansę na prawidłowe i efektywne zrealizowanie programu oddziaływań korekcyjno-edukacyjnego.

#### **1.3. KRYTERIA PRAWNE**

Powiatowy Program Oddziaływań Korekcyjno – Edukacyjny dla Osób Stosujących Przemoc w Rodzinie realizowany jest zgodnie z zapisami:

- ustawy z dnia 29 lipca 2005 roku o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie (Dz. U. z 2005r. Nr 180, poz. 1493 z późn. zm.),
- Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 22 lutego 2011 roku w sprawie standardu podstawowych usług świadczonych przez specjalistyczne ośrodki

wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie, kwalifikacji osób zatrudnionych w tych ośrodkach, szczegółowych kierunków prowadzenia oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych wobec osób stosujących przemoc w rodzinie oraz kwalifikacji osób prowadzących oddziaływania korekcyjno-edukacyjne (Dz. U. z 2011r. Nr 50, poz. 259),

– Krajowym Programem Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie na lata 2014-2020 (Załącznik do Uchwały nr 76 Rady Ministrów z dnia 29 kwietnia 2014r. M.P. z 2014r., poz. 445),

– Programem Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Województwie Śląskim na lata 2014-2020 (załącznik do Uchwały Zarządu Województwa Śląskiego nr 1359/351/IV/2014 z dnia 22 lipca 2014)

– Strategią Rozwiązywania Problemów Społecznych w Powiecie Żywieckim (załącznik do Uchwały nr XXVII/290/05 Rady Powiatu w Żywcu z dnia 28 lutego 2005r.)

– Programem Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie oraz Ochrony Ofiar Przemocy w Rodzinie w Powiecie Żywieckim na lata 2011 - 2016 (załącznik do Uchwały nr XII/111/2011 Rady Powiatu w Żywcu z dnia 28 listopada 2011)

– Zaleceniami dotyczącymi realizacji programów oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych dla osób stosujących przemoc w rodzinie na terenie województwa śląskiego (zalecenie wojewody śląskiego z dnia 1 września 2014r. wprowadzone na podstawie art. 7 ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 25 lipca 2005r. O przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie)

## II. SCENARIUSZE ZAJĘĆ

### 2.1. SCENARIUSZE ZAJĘĆ DLA MĘŻCZYZN

Pierwsze spotkanie grupowe - **ZAWIĄZANIE GRUPY, KONTRAKT.**

**CELE:**

- ◆ poznanie się uczestników,
- ◆ wprowadzenie norm i zasad,
- ◆ zebranie oczekiwań uczestników,
- ◆ integracja.

**PLAN ZAJĘĆ:**

1. Przywitanie się – przedstawienie się prowadzących.

2. Poznanie się uczestników – poznanie imion, krótka informacja o sobie.

3. Ustalenie norm i zasad obowiązujących na zajęciach.

(wprowadzenie w tematykę norm i zasad obowiązujących w społeczeństwie, ustalenie norm służących uczestniczeniu w zajęciach - *burza mózgów* - każdy uczestnik podaje swoje propozycje, a także uzasadnienie, następnie wspólnie zastanawiamy się nad celowością i korzyścią z obowiązywania zaproponowanej zasady, prowadzący podają zasady pracy w grupie, (załącznik nr 1).



4. Przedstawienie celu zajęć, założeń pracy korekcyjno-edukacyjnej.

(wg wytycznych patrz aneks)

5. Przedstawienie umowy-kontraktu uczestnika zajęć.

Podjęcie decyzji przez uczestników o podpisaniu kontraktu – zapoznanie się z treścią i uznanie przez uczestników faktu stosowania przemocy (załącznik nr 2).

6. Integracja –

Zajęcia integracyjne obejmujące cykl ćwiczeń:

**Imiona...** (każdy jeszcze raz mówi swoje imię, gdy: jest na siebie zły, z czułością i radością, wymawiając jak najdłużej..)

**Historia mojego imienia** – (każdy uczestnik przedstawia, jakie okoliczności zadecydowały o tym, iż posiada takie imię i co ono dla niego znaczy)

**Jestem tutaj, bo....**

**Termometr** – wskaźnik nastroju.

**Bezludna wyspa** – cel umiejętność współpracy w grupie, podjęcie ról zadaniowych, umiejętności realizacji wspólnego celu, koncentracja uwagi na zadaniu, rozpoznanie przyjętych ról w sytuacjach zadaniowych, lepsze poznanie siebie nawzajem.

6. Zakończenie zajęć – rundka inf. zwrotne.

Materiały potrzebne do zajęć:

- duże arkusze szarego papieru, flamastry, długopisy, chusta integracyjna,
- ustawa o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie z 29.07.2005, wytyczne do prowadzenia programów korekcyjno - edukacyjnych,
- kserokopie kontraktów.

Literatura pomocna w prowadzeniu zajęć:

Corey M.S. Corey G. – „Grupy metody grupowej pomocy psychologicznej” IPZ W-wa 2002,.

Okun B. – „Skuteczna pomoc psychologiczna” IPZ W-wa 2003.

MacKenziego K.R. Bernarda H.S.- „Podstawy terapii grupowej” GWP 2003

Drugie spotkanie grupowe – **CZYM JEST PRZEMOC ?**

**CELE:**

- ◆ pogłębienie integracji grupy,
- ◆ uczenie się współdziałania,
- ◆ diagnoza sytuacji indywidualnej i grupowej uczestników,
- ◆ dostarczenie wiedzy dotyczącej zjawiska przemocy,
- ◆ zrozumienie używania przemocy, jako sposobu kontroli,
- ◆ zakończenie stosowania przemocy.

**PLAN ZAJĘĆ:**

1. Przywitanie uczestników – przypomnienie imion, rundka, z czym przychodzę, co ważnego wydarzyło się od ostatniego spotkania w moim życiu ?

( należy zwrócić uwagę na ważne sprawy, które mogą mieć wpływ na pracę uczestnika w grupie i jego funkcjonowanie).

2. Wprowadzenie w temat „przemoc” –

„co ja wiem na temat przemocy” - praca w parach, uczestnicy dzielą się wiedzą dotyczącą zjawiska przemocy, następnie przedstawiają na forum grupy wynik rozmów – prowadzący systematyzuje i porządkuje wypowiedzi, przedstawia wiedzę dotyczącą zjawiska przemocy, definicje, charakterystykę, formy, przykłady zachowań .

3. Prowadzący opierając się na wiedzy i doświadczeniu pracy przedstawia konkretne sytuacje, w których występuje przemoc.

#### 4. Dyskusja wokół poruszanych zagadnień – rundka kończąca zajęcia.

##### Materiały potrzebne do zajęć:

duże arkusze szarego papieru, flamastry, długopisy, materiały dydaktyczne: plansze cykl przemocy, Ustawa o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie z 29.07.2005.

##### Literatura pomocna w prowadzeniu zajęć:

Badura-Madej W. Dobrzańska-Mesterhazy A. „Przemoc w rodzinie” wyd. UJ Kraków 2000,

Teutsch-Lipowska A. „Wychować wyleczyć wyzwolić” PARPA 1998

Sęk H. Red. „Psychologia kliniczna” PWN 2005

Herzberger S.D. „Przemoc domowa” PARPA 2002

Madanes C. „Przemoc w rodzinie- psychoterapia sprawców i ofiar” GWP2003

Herman Judith L. „Przemoc- uraz psychiczny i powrót do równowag” GWP 2000

#### Trzecie spotkanie grupowe – **STOSOWANIE PRZEMOCY W MOIM ŻYCIU ?**

##### **CELE:**

- ◆ zrozumienie stosowania przemocy, jako przejawu kontroli,
- ◆ analiza stosowania przemocy- indywidualna praca na forum grupy,
- ◆ zakończenia stosowania zachowań przemocowych,
- ◆ konstruktywne sposoby zachowania się w sytuacjach „zagrożenia”

##### **PLAN ZAJĘĆ:**

1. Rundka początkowa: *Co ważnego wydarzyło się w ostatnim tygodniu?*- omówienie sytuacji i zdarzeń klientów.

2. Mini wykład „przemoc, jako przejaw kontroli”.

3. Praca indywidualna na tle grupy – mapa problemów – źródło problemów – analiza stosowania przemocy – informacje zwrotne od uczestników zajęć.

(ten obszar pracy jest bardzo trudny, wymaga od prowadzących szczegółowego omawiania konkretnych sytuacji klientów często dopytywania o szczegóły a także koncentracji, gdyż uczestnicy uruchamiają tu dużą ilość mechanizmów obronnych-minimalizacji, zaprzeczania, wyparcia-wynikających ze stosowania przemocy, dlatego na te zajęcia trzeba poświęcić większą ilość czasu 2 - 3 spotkania, aby każdy uczestnik dostrzegł, że zachowania, które stosował to przemoc).

4. Zakończenie zajęć: *Co ważnego dowiedziałem się, doświadczyłem? Moje zobowiązanie na najbliższy czas.*

##### Materiały potrzebne do zajęć:

duże arkusze szarego papieru, flamastry, długopisy;

do mini wykładu - laptop i projektor

##### Literatura pomocna w prowadzeniu zajęć:

Badura-Madej W. Dobrzańska-Mesterhazy A. „Przemoc w rodzinie” wyd. UJ Kraków 2000,

Teutsch-Lipowska A. „Wychować wyleczyć wyzwolić” PARPA 1998

Sęk H. Red. „Psychologia kliniczna” PWN 2005

Herzberger S.D. „Przemoc domowa” PARPA 2002

Madanes C. „Przemoc w rodzinie- psychoterapia sprawców i ofiar” GWP2003

Herman Judith L. „Przemoc- uraz psychiczny i powrót do równowag” GWP 2000

#### Czwarte spotkanie grupowe – **SZCZEROŚĆ, ODPOWIEDZIALNOŚĆ, SZACUNEK – WYZNACZANIE GRANIC W RELACJACH RODZINNYCH.**

##### **CELE:**

- ◆ definiowanie szczerości, odpowiedzialności, szacunku i przemocy emocjonalnej,
- ◆ zrozumienie przemocy emocjonalnej, jako formy kontroli, stosowania minimalizowania, zaprzeczania, obwiniania, jako taktyki kontroli,

- ◆ zaprzestanie stosowania przemocy emocjonalnej i mechanizmów „przemocowych”,
- ◆ zrozumienie granic wewnętrznych i zewnętrznych w funkcjonowaniu interpersonalnym,
- ◆ uczenie wyznaczania zdrowych granic.

### **PLAN ZAJĘĆ:**

1. Rundka początkowa:, *Co ważnego wydarzyło się w ostatnim tygodniu?*- omówienie sytuacji i zdarzeń klientów.

2. Mini wykład dotyczący szczerości, odpowiedzialności, szacunku i przemocy emocjonalnej.

3.Ćwiczenie - „Ja i życie” –osoba A to JA, osoba B to ŻYCIE, JA układa się na materacu, a ŻYCIE modeluje go.

I faza – JA całkowicie bezwładne, ŻYCIE porusza go, najpierw porusza rękoma, nogami, głową, wreszcie całym ciałem. Podnosi, opuszcza poszczególne części ciała JA.

II faza – JA przeciwstawia się siłą temu, co robi ŻYCIE. Nie wykazuje inicjatywy, stawia tylko opór.

III faza – JA igra z ŻYCIEM, unikając tego, co chce robić ŻYCIE, wymykając się i uskakując przed ŻYCIEM.

IV faza – JA współpracuje z ŻYCIEM, podejmuje ruch, który oferuje ŻYCIE, stara się realizować intencje ŻYCIA.

I faza luzu, II faza oporu, III faza igrania, IV faza współpracy.

Następnie zmiana w parach.

### Omówienie :

Jak czułeś się w każdej z faz, jako osoba, na którą wpływ wywiera życie, oraz jako życie wywierające wpływ? Jak reagujesz w życiu? (dokładna analiza, najważniejszy element ćwiczenia – omówienie).

4. Podsumowanie ćwiczenia oraz przedstawienie w formie edukacyjnej stosowania minimalizowania, zaprzeczania, obwiniania, jako taktyki kontroli – dyskusja grupowa jak to wygląda w moim życiu.

5. Mini wykład - zrozumienie granic wewnętrznych i zewnętrznych.

6. Ćwiczenie – prowadzący próbuje naruszyć granice wewnętrzne i zewnętrzne uczestników i pyta o odczucia i ich reakcje wewnętrzne i zewnętrzne - omówienie.

7. Praca własna uczestników, – „*Co pomaga, co utrudnia budowanie własnych granic*” – praca indywidualna na tle grupy.

8. Zakończenie zajęć:, *Co ważnego dowiedziałem się, doświadczyłem? Moje zobowiązanie na najbliższy czas.*

### Materiały potrzebne do zajęć:

duże arkusze szarego papieru, flamastry, długopisy;

do mini wykładu - laptop i projektor;

### Literatura pomocna w prowadzeniu zajęć:

Mellody Pia „ABC psychologicznej pomocy” 1993

Badura-Madej W. Dobrzańska-Mesterhazy A. „Przemoc w rodzinie” wyd. UJ Kraków 2000,

Teutsch-Lipowska A. „Wychować wyleczyć wyzwolić” PARPA 1998

Sęk H. Red. „Psychologia kliniczna” PWN 2005

Herzberger S.D. „Przemoc domowa” PARPA 2002

Madanes C. „Przemoc w rodzinie- psychoterapia sprawców i ofiar” GWP2003

Herman Judith L. „Przemoc- uraz psychiczny i powrót do równowag” GWP 2000.

## Piąte spotkanie grupowe – STRES

### CELE:

- ◆ zrozumienie czym jest stres,
- ◆ rozpoznanie stresu u siebie,
- ◆ rozróżnienie stres, sytuacja trudna, kryzys.
- ◆ nauczenie konstruktywnego radzenia sobie w sytuacjach stresowych,

### PLAN ZAJĘĆ:

1. Rundka początkowa: *Co ważnego wydarzyło się w ostatnim tygodniu?*- omówienie sytuacji i zdarzeń klientów.

2. Mini wykład na temat stresu.

3. Ćwiczenie – każda z osób przygotowuje indywidualnie własną reakcję organizmu w stresie:

-objawy fizjologiczne, -zachowanie,- myśli, -uczucia, -funkcjonowanie organizmu następnie każdy uczestnik przedstawia na grupie, szczegółowo omawiamy i udzielamy informacji zwrotnych.

4. Ćwiczenie – co mnie stresuje w miejscu, w którym się znajduję (praca, dom) ?

( osoba A mówi do B, następnie osoba B wspiera osobę A,

zmiana ról B mówi do A, osoba A wspiera B – po zakończonym ćwiczeniu każda z osób stara się odpowiedzieć na pytanie –

Jak odebrałaś wsparcie, twoje odczucia ? Czy ci pomogło coś zrozumieć ?

Mój punkt widzenia twojego problemu ? Jak czułaś się gdy inni zajmowali się tobą? ( *to ćwiczenie wymaga dokładnego omówienia*).

5. Mini wykład – stres i mechanizmy obronne w stresie.

6. Konstruktywne metody i techniki radzenia sobie w sytuacjach stresowych.

Ćwiczenie – lista konstruktywnych metod i technik radzenia sobie ze stresem – listę wykonujemy wspólnie z uczestnikami, a następnie omawiamy, szczegółowo omawiamy – gospodarowanie czasem, - zmiana sposobu myślenia, - stawianie sobie celów - dbanie o zdrowy styl życia.

7. Poznanie technik relaksacji.

(np. relaks metodą Jacobsona – nauka rozpoznawania napięcia w mięśniach i ich rozluźniania, trening autogeniczny ).

8. Zakończenie zajęć: Co ważnego dowiedziałem się, doświadczyłem? Moje zobowiązanie na najbliższy czas.

### Materiały potrzebne do zajęć:

Trening autogeniczny płyta CD (autor Valerio Albisetti )duże arkusze szarego papieru, flamastry, długopisy, kasety relaksacyjne, wykresy i plansze na temat fizjologicznego funkcjonowania organizmu; do mini wykładu - laptop i projektor, magnetowid;

### Literatura pomocna w prowadzeniu zajęć:

Sęk H.(red.), „Wsparcie społeczne, stres i zdrowie” W-wa PWN 2004

Mellody Pia „ABC psychologicznej pomocy” 1993

Sęk H. red. „Psychologia kliniczna” PWN 2005

Seligman M.E. Walker E. Rosenhan D.L „Psychopatologia” Poznań 2003

Sheridan Ch.L. „Psychologia zdrowia. Wyzwanie dla biomedycznego modelu zdrowia” IPZ 1998

Valerio Albisetti „Trening autogeniczny” Kielce 2006

## Szóste spotkanie grupowe – CO TO JEST UZALEŻNIENIE ?

### **CELE:**

- ◆ uzyskanie wiedzy dotyczącej uzależnienia (alkohol, środki psychoaktywne, hazard, internet),
- ◆ poznanie mechanizmów uzależnieniowych,
- ◆ zapoznanie z objawami uzależnienia,
- ◆ diagnoza i leczenie uzależnienia,
- ◆ brak kontroli a uzależnienie.

### **PLAN ZAJĘĆ:**

1. Rundka początkowa: Co ważnego wydarzyło się w ostatnim tygodniu?

2. Mini wykład nt. „Co to jest uzależnienie”?

3. Ćwiczenie: każdy uczestnik wg własnej wiedzy dokonuje rozróżnienia:

- używanie
- nadużywanie
- uzależnienie .

- dyskusja na forum grupy.

4. Psychoedukacja:

- fazy uzależnienia ( wybrane fragmenty kasety wideo J. Mellibrudy „Droga do uzależnienia”, plansza „Fazy rozwoju uzależnienia”)
- objawy uzależnienia (sfera psychiczna, fizyczna, duchowa, społeczna),
- działanie psychologicznych mechanizmów uzależnienia ( iluzji i zaprzeczeń, dumy i kontroli, manipulacji, nałogowego regulowania uczuć, rozpraszania i rozdawiania JA,
- nawroty w uzależnieniu,
- zapobieganie nawrotom,
- formy i metody pomocy dla osób uzależnionych.

### **ETAPY LECZENIA:**

- odstawienie środków psychoaktywnych i odtrucie organizmu,
- wyrównanie stanu fizycznego i psychicznego,
- utrzymywanie abstynencji,
- uczenie się życia w trzeźwości,
- rozwiązywanie problemów osobistych i rodzinnych,
- rozwój osobisty.

5. Dyskusja w grupie:

Jaką rolę odgrywały kiedyś, a jaką rolę mają dzisiaj środki psychoaktywne w twoim życiu ?

6. Rundka końcowa: Czego dowiedziałem się, doświadczyłem na dzisiejszych zajęciach?

Moje zobowiązanie na najbliższy czas.

### **Materiały potrzebne do zajęć:**

duże arkusze szarego papieru, kartki papieru, flamastry, długopisy, kasety wideo, magnetowid do mini wykładu - laptop i projektor

### **Literatura pomocna w prowadzeniu zajęć:**

Wojtyła E. „Wyzdrowieć z uzależnienia” IPiN W-wa 2004

Woronowicz B. „Alkoholizm jako choroba” PARPA 1994

Mellibruda J. Sobolewska-Mellibruda Z. „Integracyjna psychoterapia uzależnień” IPZ 2006

Sęk H. (red.), „Psychologia kliniczna” PWN 2005

Siódme spotkanie grupowe –

## **RODZINA Z PROBLEMEM UZALEŻNIENIA – WSPÓLUZALEŻNIENIE.**

### **CELE:**

- ◆ uzyskanie wiedzy dotyczącej współuzależnienia poznanie mechanizmów współuzależnieniowych,
- ◆ zapoznanie się z rolami pełnionymi przez dzieci – poznanie destrukcyjnych wzorców zachowań,
- ◆ uwalnianie się z pułapki współuzależnienia
- ◆ poznanie form pomocy dla członków rodziny z problemem uzależnienia,

### **PLAN ZAJĘĆ:**

1. Rundka początkowa: *Co ważnego wydarzyło się w ostatnim tygodniu?*

2. Mini wykład – wprowadzenie w temat rodziny dysfunkcyjnej z problemem uzależnienia jednego z członków.

3. Prezentacja filmu „Rozdarte dusze” – reż. R. Greenwald USA.

Kryteria obserwacji do filmu:

- przejawy uzależnienia od alkoholu u głównego bohatera – ojca rodziny
- przejawy współuzależnienia u żony alkoholika,
- specyfika funkcjonowania rodziny z problemem uzależnienia,
- zachowanie dzieci – diagnoza pełnionych ról,
- proces zdrowienia
- formy pomocy dla osoby uzależnionej i dla jej rodziny.

Zakończenie zajęć musi dotyczyć szczegółowego omówienia filmu wg kryterium obserwacji, jak również refleksji uczestników na temat doświadczeń i odczuć po prezentacji.

### Materiały potrzebne do zajęć:

Kartki papieru, flamastry, długopisy, film „Rozdarte dusze” – reż. R. Greenwald, USA, magnetowid; do mini wykładu - laptop i projektor

### Literatura pomocna w prowadzeniu zajęć:

Melody B. „Koniec współuzależnienia” Media Rodzina Poznań 1999

Cermak L.T. Rutzky J. „Czas uzdrowić swoje życie” Parpa 1998

Wojtyła E. „Wyzdrowieć z uzależnienia” IPiN W-wa 2004

Mellibruda J. Sobolewska-Mellibruda Z. „Integracyjna psychoterapia uzależnień” IPZ 2006

Ósme spotkanie grupowe –

## **JAK RADZIĆ SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ W SPOSÓB KONSTRUKTYWNY ?**

### **CELE:**

- ◆ rozpoznanie i nazywanie złości,
- ◆ dostarczenie wiedzy dotyczącej złości,
- ◆ analiza stereotypów i mitów nt. złości,
- ◆ nazwanie i uświadomienie szkodliwych metod wyrażania złości,
- ◆ poznanie i uczenie umiejętności konstruktywnego radzenia sobie ze złością.

### **PLAN ZAJĘĆ:**

1. Rundka początkowa: *Co ważnego wydarzyło się w ostatnim tygodniu?*

2. Ćwiczenie „Każda osoba pisze listę przekazów jakie otrzymała na temat złości od swoich rodziców, znajomych, bliskich we własnym domu” – omówienie z uwzględnieniem który z przekazów jest mi bliski i stosuje we własnym życiu.

Podsumowanie przedstawienie mitów nt. złości.

3. Mini wykład : Złość – naturalna ludzka emocja, metody rozpoznawania, nazywania i wyrażania złości w sposób konstruktywny.
4. Ćwiczenie „Każda osoba rysuje własną piramidę złości” – analiza indywidualna na tle grupy.
5. Analiza Kwestionariusz do diagnozy złości.  
Analiza indywidualna testu skłonność do przeżywania chronicznej złości.
6. Sposoby konstruktywnego radzenia sobie ze złością – ćwiczenie praktycznych umiejętności na przykładzie autentycznych sytuacji życiowych.  
( Ten rodzaj pracy wymaga dużej ilości czasu, dlatego wskazane jest prowadzić zajęcia przez 2-3 spotkania, aby każda osoba uczestnicząc w zajęciach miała możliwość przećwiczenia sytuacji w których nie radzi sobie z wyrażaniem złości w sposób konstruktywny).
7. Dziennik złości – nauczanie prowadzenia i pracy z dziennikiem złości (załącznik nr.3).
8. Rundka końcowa:  
Czego dowiedziałem się, doświadczyłem na dzisiejszych zajęciach? Moje zobowiązanie na najbliższy czas.

Materiały potrzebne do zajęć:

Kartki papieru, flamastry, długopisy, kwestionariusz i test złości, dziennik złości.

Literatura pomocna w prowadzeniu zajęć:

Goleman Daniel „Inteligencja emocjonalna” Poznań 1997

Golińska Lucyna „Złość” Warszawa 1995

Potter-Efron R. „Złość, alkoholizm i inne uzależnienia” IPZiT W-wa 1995

Alberti R.Emmons M. „Asertywność” GWP 2007

Dziewiąte spotkanie grupowe –

**JAK MÓWIĆ ABY INNI NAS SŁUCHALI I JAK SŁUCHAĆ ABY INNI CHCIELI  
DO NAS MÓWIĆ – podstawowe informacje dotyczące komunikacji  
interpersonalnej.**

**CELE:**

- ◆ dostarczenie wiedzy dotyczącej komunikacji interpersonalnej,
- ◆ analiza własnych stereotypów w komunikowaniu się,
- ◆ nazwanie i uświadomienie własnych barier komunikacyjnych,
- ◆ uczenie umiejętności prawidłowej komunikacji werbalnej i niewerbalnej.

**PLAN ZAJĘĆ:**

1. Rundka początkowa: *Co ważnego wydarzyło się w ostatnim tygodniu?*- omówienie sytuacji i zdarzeń klientów.
2. Ćwiczenie : grupę dzielimy na dwuosobowe zespoły A – nadawca, B – odbiorca, osoba A opowiada osobie B np. ostatnio oglądany film lub przeczytaną książkę, osoba B słucha, jednocześnie cała grupa obserwuje i sporządza pisemne spostrzeżenia :
  - ◆ Co zauważyłem... ?
  - ◆ Co było ważnego w tym spotkaniu...?
  - ◆ Co zapamiętałem...?

Każda para występuje na środku, każdy uczestnik omawia swoje spostrzeżenia.

Prowadzący podsumowuje spostrzeżenia uczestników koncentrując się na komunikacji niewerbalnej /kwiatusek komunikacji niewerbalnej.

3. Ćwiczenie : dobieramy się w pary, rozmowa w parze ma dotyczyć wytłumaczeniu partnerowi ostatniej sytuacji konfliktowej, jest na to ok. 2 minut:
  - w pierwszej wersji jesteście zwrócenii plecami,
  - w drugiej wersji jesteście zwrócenii twarzami.

## **Podsumowanie :**

Uczestnicy odpowiadają na pytania: w której wersji łatwiej było opowiadać, co pomagało a co przeszkadzało w rozmowie.

4. Mini wykład dotyczący ważności komunikacji niewerbalnej w przekazie i odbiorze informacji, zebranie norm i zasad komunikacji niewerbalnej, sygnały ciała wpływające na zastraszanie i kontrole w związku (załącznik nr 4,5,6).
5. Komunikacja jedno- i dwukierunkowa – analiza sytuacji uczestników.
6. Mini wykład – bariery komunikacyjne.
7. Ćwiczenie w grupie wyznaczamy trzy – cztery osoby, które rozmawiają, ustalają temat, który ich interesuje, zadaniem reszty grupy jest włączenie się do rozmowy jednak zadaniem osób wybranych na początku jest nie dopuścić reszty do dyskusji.  
Podsumowanie dotyczy barier, które stosowali uczestnicy.
8. Analiza indywidualna na tle grupy - jakich najczęściej używam barier komunikacyjnych ?
9. Klucze do dobrej komunikacji – ćwiczenie ważnych dla uczestników rozmów w sytuacjach domowych i zawodowych.
10. Rundka końcowa:

Czego dowiedziałem się, doświadczyłem na dzisiejszych zajęciach? - moje zobowiązanie na najbliższy czas.

( Ten temat pracy wymaga dużej ilości czasu, dlatego wskazane jest prowadzić zajęcia przez 2-3 spotkania, aby każda osoba uczestnicząc w zajęciach miała możliwość własnej analizy zachowań niewerbalnych oraz nabycia podstawowych umiejętności komunikacji interpersonalnej).

### Materiały potrzebne do zajęć:

kartki papieru, flamastry, długopisy, kwiatusek komunikacji niewerbalnej, klucze do dobrej komunikacji; do mini wykładu - laptop i projektor

### Literatura pomocna w prowadzeniu zajęć:

Berne Eric, „W co grają ludzie” Warszawa 1987 PWN

Bobryk Jerzy „Jak tworzyć - rozmawiając. Skuteczność rozmowy.” Warszawa 1995 PWN.

Grzebiuk Lidia, Trzebińska E. „Jak ludzie porozumiewają się” Warszawa 1978 NK.

Nęcki Zbigniew „Komunikowanie interpersonalne” Warszawa 1992 Wyd.Ossolińskich.

Goleman Daniel, „Inteligencja emocjonalna” Poznań 1997

Alberti R.Emmons M. „Asertywność”GWP 2007

McKay, M., Davis, M., Fanning, P: Sztuka skutecznego porozumiewania się. GWP, Gdańsk. 2001

Dziesiąte spotkanie grupowe –

## **KONFLIKTY – MEDIACJE I NEGOCJACJE**

### **CELE:**

- ◆ dostarczenie wiedzy dotyczącej sytuacji trudnych i konfliktowych,
- ◆ analiza własnych zachowań w sytuacjach trudnych i konfliktowych,
- ◆ analiza sytuacji które prowadzą do konfliktu,
- ◆ nazwanie i uświadomienie własnych trudności w rozwiązywaniu sytuacji trudnych i konfliktowych,
- ◆ uczenie umiejętności mediacji i negocjacji.

### **PLAN ZAJĘĆ:**

1.Rundka początkowa: Co ważnego wydarzyło się w ostatnim tygodniu?- omówienie sytuacji i zdarzeń klientów.

2.Mini wykład dotyczący sytuacji trudnych i konfliktowych.



3.Ćwiczenie: Konflikty w moim życiu – metody ich rozwiązywania ?

- każdy uczestnik zajęć opisuje po 3-4 konflikty ze swojego życia, jak do nich doszło jak przebiegały i jak się rozwiązały, bądź nie rozwiązały – po czym analizujemy je, praca indywidualna na tle grupy, grupa udziela informacji zwrotnych.

„**ZALETY I WADY KONFLIKTÓW ROZWIĄZANYCH I NIEROZWIĄZANYCH**”.

4. Podsumowanie „Moje mocne strony w rozwiązywaniu sytuacji trudnych i konfliktowych” – każda z osób pokazuje grupie mocne strony w rozwiązywaniu sytuacji konfliktowych, od grupy uzyskuje informacje zwrotne.

Materiały potrzebne do zajęć:

kartki papieru, flamastry, długopisy;

do mini wykładu - laptop i projektor

Literatura pomocna w prowadzeniu zajęć:

Przybyła-Basista, H: Mediacje rodzinne w konflikcie rozwodowym. Gotowość i opór małżonków, a efektywność procesu mediacji. Wyd. UŚ, Katowice 2006.

Beisert, M: Rozwód. Proces radzenia sobie z kryzysem. Poznań. Wydawnictwo Fundacji Humaniora 2000.

Grzebiuk, L., Tryjarska, B: Jak pomagać sobie, rodzinie i innym. Wyd. PWN, Warszawa 1995.

Crosby, J.F: Kiedy jedno chce odejść. Terapia związków małżeńskich. GWP Gdańsk 1998

Fischaleck, F., Uczciwa kłótnia małżeńska. Wyd. PAX, Warszawa. 1990:

Przybyła-Basista, H.: Proces mediacji rodzinnych – od teorii do praktyki. „Mediator”, 2002/ 21, s. 5-23.

## 2.2. SCENARIUSZE ZAJĘĆ DLA KOBIET

Pierwsze spotkanie grupowe – **ZAWIĄZANIE GRUPY, KONTRAKT.**

**CELE:**

- ◆ poznanie się uczestniczek,
- ◆ wprowadzenie norm i zasad,
- ◆ zebranie oczekiwań uczestniczek,
- ◆ integracja grupy.

**PLAN ZAJĘĆ:**

1. Przywitanie się – przedstawienie się prowadzących.

2. Poznanie się uczestniczek – poznanie imion, krótka informacja o sobie.

3. Ustalenie norm i zasad obowiązujących na zajęciach.

(wprowadzenie w tematykę norm i zasad obowiązujących w społeczeństwie, ustalenie norm regulujących uczestnictwo w zajęciach – *burza mózgów* – każda uczestniczka podaje swoje propozycje, a także uzasadnienie, wspólne zastanawianie się nad celowością i korzyścią z obowiązywania zasad i norm, prowadzący podają zasady pracy w grupie (załącznik do programu nr 1).

4. Przedstawienie celu i założeń pracy korekcyjno – edukacyjnej.

5. Przedstawienie kontraktu (załącznik do programu nr 2). Uczestniczki zapoznają się z treścią kontraktu i podejmują decyzję co do uczestnictwa w programie.

6. Ćwiczenia integrujące:

*Imiona* – każda z uczestniczek wypowiada swoje imię z różnym odcieniem emocjonalnym – ze złością, z czułością, z radością.

*Historia mojego imienia* – uczestniczki opowiadają o czynnikach, które zdecydowały o tym, że noszą takie imię i co ono dla nich znaczy.

Jestem tutaj bo... - uczestniczki opowiadają dlaczego się tutaj znalazły.

Termometr uczuć – uczestniczki określają na skali swój nastrój.

7. Zakończenie zajęć – zebranie od uczestniczek informacji zwrotnych.

Materiały potrzebne do zajęć:

- duże arkusze szarego papieru, flamastry, długopisy, chusta integracyjna,
- ustawa o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie z 29.07.2005, wytyczne do prowadzenia programów korekcyjno - edukacyjnych,
- kserokopie kontraktów.

Literatura pomocna w prowadzeniu zajęć:

Corey M.S. Corey G. – „Grupy metody grupowej pomocy psychologicznej” IPZ W-wa 2002.,  
Okun B. – „Skuteczna pomoc psychologiczna” IPZ W-wa 2003.  
MacKenziego K.R. Bernarda H.S.- „Podstawy terapii grupowej” GWP 2003

## Drugie spotkanie grupowe – CZYM JEST PRZEMOC ?

### CELE:

- ◆ pogłębienie integracji grupy,
- ◆ uczenie się współdziałania,
- ◆ diagnoza sytuacji indywidualnej i grupowej uczestniczek,
- ◆ dostarczenie wiedzy dotyczącej zjawiska przemocy,
- ◆ zrozumienie używania przemocy jako sposobu kontroli,
- ◆ zobowiązanie do zaprzestania stosowania przemocy.

### PLAN ZAJĘĆ:

1. Przywitanie uczestniczek – przypomnienie imion, rundka wstępna – uczestniczki opowiadają z czym przychodzą, co ważnego wydarzyło się od ostatniego spotkania (należy zwrócić uwagę na ważne sprawy, które mogą mieć wpływ na pracę i funkcjonowanie uczestniczek w grupie).
2. Wprowadzenie do tematu „przemoc” - ćwiczenie „co wiem na temat przemocy?”- uczestniczki starają się zdefiniować zjawisko przemocy – prowadzący porządkują zebrane informacje , a następnie przekazują wiedzę na temat zjawiska przemocy (definicja, charakterystyka, rodzaje, przykłady, mity na temat przemocy).
3. Prowadzący podają przykłady konkretnych sytuacji, w których występuje zjawisko przemocy – dyskusja.
4. Zakończenie zajęć – zebranie od uczestniczek informacji zwrotnych.

Materiały potrzebne do zajęć:

duże arkusze szarego papieru, flamastry, długopisy, materiały dydaktyczne: plansze cykl przemocy, Ustawa o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie z 29.07.2005.

Literatura pomocna w prowadzeniu zajęć:

Badura-Madej W. Dobrzańska-Mesterhazy A. „Przemoc w rodzinie” wyd. UJ Kraków 2000,  
Teutsch-Lipowska A. „Wychować wyleczyć wyzwolić” PARPA 1998  
Sęk H. Red. „Psychologia kliniczna” PWN 2005  
Herzberger S.D. „Przemoc domowa” PARPA 2002  
Madanes C. „Przemoc w rodzinie- psychoterapia sprawców i ofiar” GWP2003  
Herman Judith L. „Przemoc- uraz psychiczny i powrót do równowagi” GWP 2000

## Trzecie spotkanie grupowe – STOSOWANIE PRZEMOCY W MOIM ŻYCIU ?

### CELE:

- ◆ zrozumienie stosowania przemocy jako przejawu kontroli,
- ◆ analiza stosowania przemocy – indywidualna praca na forum grupy,
- ◆ zobowiązanie do zaprzestania stosowania przemocy,
- ◆ przedstawienie konstruktywnych sposobów zachowania w sytuacjach konfliktów.

## PLAN ZAJĘĆ:

1. Runda wstępna – uczestniczki opowiadają co ważnego wydarzyło się w ich życiu od ostatniego spotkania.
2. Mini wykład na temat stosowania przemocy jako forma obrony, egzekwowania swoich praw.
3. Praca indywidualna na tle grupy – analiza własnych zachowań pod kątem stosowania przemocy w rodzinie, ze szczególnym uwzględnieniem przemocy psychicznej. (ten obszar pracy jest bardzo trudny, wymaga od prowadzących szczegółowego omawiania konkretnych sytuacji, częstego dopytywania o szczegóły, a także koncentracji, gdyż uczestniczki uruchamiają dużą ilość mechanizmów obronnych min. minimalizacji, zaprzeczania, wyparcia, dlatego na te zajęcia trzeba poświęcić większą ilość czasu, aby każdy uczestnik miał możliwość zmierzenia się z własnym problemem oraz uzyskania informacji zwrotnych).
4. Zakończenie zajęć – zebranie od uczestniczek informacji zwrotnych oraz zobowiązań na najbliższy czas.

### Materiały potrzebne do zajęć:

duże arkusze szarego papieru, flamastry, długopisy;  
do mini wykładu - laptop i projektor

### Literatura pomocna w prowadzeniu zajęć:

Badura-Madej W. Dobrzańska-Mesterhazy A. „Przemoc w rodzinie” wyd. UJ Kraków 2000,  
Teutsch-Lipowska A. „Wychować wyleczyć wyzwolić” PARPA 1998  
Sęk H. Red. „Psychologia kliniczna” PWN 2005  
Herzberger S.D. „Przemoc domowa” PARPA 2002  
Madanes C. „Przemoc w rodzinie- psychoterapia sprawców i ofiar” GWP2003  
Herman Judith L. „Przemoc- uraz psychiczny i powrót do równowag” GWP 2000

## Czwarte spotkanie grupowe – **STOSOWANIE PRZEMOCY W MOIM ŻYCIU ? - c.d?**

### **CELE:**

- ◆ zrozumienie stosowania przemocy jako przejawu kontroli,
- ◆ analiza stosowania przemocy – indywidualna praca na forum grupy,
- ◆ zobowiązanie do zaprzestania stosowania przemocy,
- ◆ przedstawienie konstruktywnych sposobów zachowania w sytuacjach konfliktów.

### **PLAN ZAJĘĆ:**

1. Runda wstępna – uczestniczki opowiadają co ważnego wydarzyło się w ich życiu od ostatniego spotkania.
2. Praca indywidualna na tle grupy – analiza własnych zachowań pod kątem stosowania przemocy w rodzinie – kontynuowanie pracy z poprzednich zajęć.
3. Zakończenie zajęć – zebranie od uczestniczek informacji zwrotnych oraz zobowiązań na najbliższy czas.

### Materiały potrzebne do zajęć:

duże arkusze szarego papieru, flamastry, długopisy;

### Literatura pomocna w prowadzeniu zajęć:

Mellody Pia „ABC psychologicznej pomocy” 1993  
Badura-Madej W. Dobrzańska-Mesterhazy A. „Przemoc w rodzinie” wyd. UJ Kraków 2000,  
Teutsch-Lipowska A. „Wychować wyleczyć wyzwolić” PARPA 1998  
Sęk H. Red. „Psychologia kliniczna” PWN 2005  
Herzberger S.D. „Przemoc domowa” PARPA 2002  
Madanes C. „Przemoc w rodzinie- psychoterapia sprawców i ofiar” GWP2003  
Herman Judith L. „Przemoc- uraz psychiczny i powrót do równowag” GWP 2000

Piąte spotkanie grupowe – **SZCZEROŚĆ, ODPOWIEDZIALNOŚĆ,  
SZACUNEK – WYZNACZANIE GRANIC  
W RELACJACH RODZINNYCH.**

**CELE:**

- ◆ definiowanie szczerości, odpowiedzialności i szacunku oraz ich roli i znaczenia w relacjach rodzinnych,
- ◆ zrozumienie zjawiska przemocy emocjonalnej jako formy kontroli, stosowania mechanizmów obronnych minimalizowania, zaprzeczania, obwiniania jako taktyki kontroli,
- ◆ zobowiązanie do zaprzestania stosowania przemocy emocjonalnej,
- ◆ zrozumienie znaczenia granic wewnętrznych i zewnętrznych w funkcjonowaniu interpersonalnym.
- ◆ nauczenie umiejętności właściwego wyznaczania granic.

**PLAN ZAJĘĆ:**

1. Runda wstępna – uczestniczki opowiadają co ważnego wydarzyło się w ich życiu od ostatniego spotkania.
2. Mini wykład na temat znaczenia szczerości, odpowiedzialności, szacunku w relacjach międzyludzkich.
3. Przypomnienie wiedzy na temat przemocy emocjonalnej, przekazanie wiedzy na temat stosowania mechanizmów obronnych minimalizowania, zaprzeczania, obwiniania jako taktyki kontroli.
4. Przekazanie wiedzy na temat znaczenia wewnętrznych i zewnętrznych granic w naszym życiu oraz właściwego ich wyznaczania i przestrzegania.
5. Praca własna uczestniczek - „W jaki sposób stawiam własne granice?”, „Jak szanuję granice innych?” - na konkretnych przykładach z życia uczestniczek.
6. Zakończenie zajęć – zebranie od uczestniczek informacji zwrotnych oraz zobowiązań na najbliższy czas.

Materiały potrzebne do zajęć:

Duże arkusze szarego papieru, flamastry, długopisy, kasety relaksacyjne, wykresy i plansze na temat fizjologicznego funkcjonowania organizmu;

do mini wykładu - laptop i projektor, magnetowid;

Literatura pomocna w prowadzeniu zajęć:

Sęk H.(red.), „Wsparcie społeczne, stres i zdrowie” W-wa PWN 2004

Mellody Pia „ABC psychologicznej pomocy” 1993

Sęk H. red. „Psychologia kliniczna” PWN 2005

Seligman M.E. Walker E.Rosenhan D.L „Psychoopatologia” Poznań 2003

Sheridan Ch.L. „Psychologia zdrowia.Wyzwanie dla biomedycznego modelu zdrowia”IPZ 1998

Valerio Albisetti „Trening autogeniczny” Kielce 2006

## Szóste spotkanie grupowe – STRES.

### CELE:

- ◆ zrozumienie istoty zjawiska stresu.
- ◆ nauczenie rozpoznawania objawów stresu u siebie,
- ◆ rozróżnienie pomiędzy stresem, sytuacją trudną a kryzysem,
- ◆ nauczenie umiejętności konstruktywnego radzenia sobie ze stresem.

### PLAN ZAJĘĆ:

1. Runda wstępna – uczestniczki opowiadają co ważnego wydarzyło się w ich życiu od ostatniego spotkania.
2. Mini wykład na temat stresu.
3. Ćwiczenie indywidualne – każda z uczestniczek opisuje reakcje własnego organizmu na stres – omówienie, udzielenie informacji zwrotnych.
4. Ćwiczenia indywidualne - „Czy stresują cię ludzie?”, „Czy stresują cię pieniądze? „Czy stresuje cię praca?” - omówienie, udzielenie informacji zwrotnych.
5. Przekazanie wiedzy na temat mechanizmów obronnych w stresie oraz konstruktywnych sposobów radzenia sobie ze stresem – wspólne tworzenie listy sposobów, omówienie ich.
6. Prezentacja techniki relaksacji metodą Jacobsona.
7. Zakończenie zajęć – zebranie od uczestniczek informacji zwrotnych oraz zobowiązań na najbliższy czas.

#### Materiały potrzebne do zajęć:

duże arkusze szarego papieru, kartki papieru, flamastry, długopisy, kasety wideo, magnetowid do mini wykładu - laptop i projektor

#### Literatura pomocna w prowadzeniu zajęć:

Wojtyła E. „Wyzdrowieć z uzależnienia” IPiN W-wa 2004

Woronowicz B. „Alkoholizm jako choroba” PARPA 1994

Mellibruda J. Sobolewska-Mellibruda Z. „Integracyjna psychoterapia uzależnień” IPZ 2006

Sęk H. (red.), „Psychologia kliniczna” PWN 2005

## Siódme spotkanie grupowe – CO TO JEST UZALEŻNIENIE ?

### CELE:

- ◆ uzyskanie wiedzy na temat uzależnienia,
- ◆ poznanie mechanizmów uzależnienia,
- ◆ poznanie objawów uzależnienia,
- ◆ diagnoza i leczenie uzależnienia,
- ◆ brak kontroli a uzależnienie.

### PLAN ZAJĘĆ:

1. Runda wstępna – uczestniczki opowiadają co ważnego wydarzyło się w ich życiu od ostatniego spotkania.
2. Mini wykład na temat tego czym jest uzależnienie.
3. Ćwiczenie indywidualne – uczestnicy starają się dokonać rozróżnienia między używaniem, nadużywaniem, a uzależnieniem – omówienie ćwiczenia.
4. Mini wykład na temat mechanizmów powstawania uzależnienia, objawów i faz uzależnienia.
5. Omówienie mitów na temat uzależnienia, ze szczególnym uwzględnieniem mitów dotyczących płci osób uzależnionych – dyskusja.
6. Przedstawienie form i metod pomocy osobom uzależnionym, etapów leczenia, roli i znaczenia grup wsparcia, sposobów zapobiegania nawrotom.
7. Dyskusja - „Jaką rolę odgrywał kiedyś, a jaką pełni teraz w moim życiu alkohol?”
8. Zakończenie zajęć – zebranie od uczestniczek informacji zwrotnych oraz zobowiązań na najbliższy czas.

Materiały potrzebne do zajęć:

Kartki papieru, flamastry, długopisy,  
do mini wykładu - laptop i projektor

Literatura pomocna w prowadzeniu zajęć:

Melody B. „Koniec współuzależnienia” Media Rodzina Poznań 1999

Cermak L.T. Rutzky J. „Czas uzdrowić swoje życie” Parpa 1998

Wojtyła E. „Wyzdrowieć z uzależnienia” IPiN W-wa 2004

Mellibruda J. Sobolewska-Mellibruda Z. „Integracyjna psychoterapia uzależnień” IPZ 2006

Ósme spotkanie grupowe – **RODZINA Z PROBLEMEM UZALEŻNIENIA  
- WSPÓLUZALEŻNIENIE.**

**CELE:**

- ◆ uzyskanie wiedzy na temat współuzależnienia,
- ◆ poznanie mechanizmów współuzależnienia i działania rodziny dysfunkcyjnej,
- ◆ poznanie ról pełnionych przez dzieci w rodzinie z problemem uzależnienia,
- ◆ poznanie sposobów uwalniania się z pułapki współuzależnienia oraz form pomocy
- ◆ dla członków rodziny.

**PLAN ZAJĘĆ:**

1. Runda wstępna – uczestniczki opowiadają co ważnego wydarzyło się w ich życiu od ostatniego spotkania.
2. Mini wykład na temat tego czym jest współuzależnienie i jak funkcjonuje rodzina z problemem uzależnienia.
3. Objaśnienie ról pełnionych przez dzieci w rodzinie z problemem uzależnienia.
4. Przekazanie wiedzy na temat sposobów wychodzenia z współuzależnienia, form pomocy dla członków rodziny ze szczególnym uwzględnieniem kobiet.
5. Zakończenie zajęć – zebranie od uczestniczek informacji zwrotnych oraz zobowiązań na najbliższy czas.

Materiały potrzebne do zajęć:

kartki papieru, flamastry, długopisy;  
do mini wykładu - laptop i projektor

Literatura pomocna w prowadzeniu zajęć:

Przybyła-Basista, H: Mediacje rodzinne w konflikcie rozwodowym. Gotowość i opór małżonków, a efektywność procesu mediacji. Wyd. UŚ, Katowice 2006.

Beisert, M: Rozwód. Proces radzenia sobie z kryzysem. Poznań. Wydawnictwo Fundacji Humaniora 2000.

Grzesiuk, L., Tryjarska, B: Jak pomagać sobie, rodzinie i innym. Wyd. PWN, Warszawa 1995.

Crosby, J.F: Kiedy jedno chce odejść. Terapia związków małżeńskich. GWP Gdańsk 1998

Fischaleck, F., Uczciwa kłótnia małżeńska. Wyd. PAX, Warszawa. 1990:

Przybyła-Basista, H.: Proces mediacji rodzinnych – od teorii do praktyki. „Mediator”, 2002/ 21, s. 5-23.

## Dziewiąte spotkanie grupowe – **JAK RADZIĆ SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ W SPOSÓB KONSTRUKTYWNY ?**

### **CELE:**

- ◆ dostarczenie wiedzy dotyczącej złości,
- ◆ nauczenie rozpoznawania i nazywania złości,
- ◆ analiza stereotypów i mitów dotyczących złości,
- ◆ nazwanie i uświadomienie szkodliwych sposobów wyrażania złości,
- ◆ poznanie i nauczenie umiejętności właściwego radzenia sobie ze złością.

### **PLAN ZAJĘĆ:**

1. Runda wstępna – uczestniczki opowiadają co ważnego wydarzyło się w ich życiu od ostatniego spotkania.
2. Mini wykład na temat złości jak naturalnej ludzkiej emocji oraz metod rozpoznawania, nazywania i wyrażania złości w sposób konstruktywny z uwzględnieniem roli stereotypów dotyczących płci.
3. Ćwiczenie indywidualne – każda z uczestniczek rysuje własną piramidę złości, analiza i omówienie każdej piramidy.
4. Ćwiczenie indywidualne - „Moja złość”- uczestniczki wypełniają kwestionariusz dotyczący rozmaitych aspektów ich zachowania i funkcjonowania kiedy się złością – omówienie.
5. Zakończenie zajęć – zebranie od uczestniczek informacji zwrotnych oraz zobowiązań na najbliższy czas.

#### Materiały potrzebne do zajęć:

Kartki papieru, flamastry, długopisy, kwestionariusz i test złości, dziennik złości.

#### Literatura pomocna w prowadzeniu zajęć:

Goleman Daniel „Inteligencja emocjonalna” Poznań 1997

Golińska Lucyna „Złość” Warszawa 1995

Potter-Efron R. „Złość, alkoholizm i inne uzależnienia” IPZiT W-wa 1995

Alberti R.Emmons M. „Asertywność” GWP 2007

## Dziesiąte spotkanie grupowe – **JAK RADZIĆ SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ W SPOSÓB KONSTRUKTYWNY ? - c. d.**

### **CELE:**

- ◆ dostarczenie wiedzy dotyczącej złości,
- ◆ nauczenie rozpoznawania i nazywania złości,
- ◆ analiza stereotypów i mitów dotyczących złości,
- ◆ nazwanie i uświadomienie szkodliwych sposobów wyrażania złości,
- ◆ poznanie i nauczenie umiejętności właściwego radzenia sobie ze złością.

### **PLAN ZAJĘĆ:**

1. Runda wstępna – uczestniczki opowiadają co ważnego wydarzyło się w ich życiu od ostatniego spotkania.
2. Przypomnienie wiedzy na temat złości i konstruktywnych sposobów radzenia sobie z nią.
3. Nauka sposobów radzenia sobie z napięciem – ćwiczenia oddechowe, relaksacja metodą Jacobsona.
4. Ćwiczenie praktycznych umiejętności właściwego wyrażania złości na przykładach z życia uczestniczek.
5. Zakończenie zajęć – zebranie od uczestniczek informacji zwrotnych oraz zobowiązań na najbliższy czas.

Materiały potrzebne do zajęć:

kartki papieru, flamastry, długopisy, kwiatusek komunikacji niewerbalnej, klucze do dobrej komunikacji;

Literatura pomocna w prowadzeniu zajęć:

Berne Eric, „W co grają ludzie” Warszawa 1987 PWN

Bobryk Jerzy „Jak tworzyć - rozmawiając. Skuteczność rozmowy.” Warszawa 1995 PWN.

Grzebiuk Lidia, Trzebińska E. „Jak ludzie porozumiewają się” Warszawa 1978 NK.

Nęcki Zbigniew „Komunikowanie interpersonalne” Warszawa 1992 Wyd.Ossolińskich.

Goleman Daniel, „Inteligencja emocjonalna” Poznań 1997

Alberti R.Emmons M. „Asertywność”GWP 2007

McKay, M., Davis, M., Fanning, P: Sztuka skutecznego porozumiewania się. GWP, Gdańsk. 2001

Jedenaste spotkanie grupowe – **ZASADY PRAWIDŁOWEJ KOMUNIKACJI INTERPERSONALNEJ.**

**CELE:**

- ◆ dostarczenie wiedzy dotyczącej komunikacji interpersonalnej,
- ◆ analiza własnego stylu komunikacji,
- ◆ uświadomienie i nazwanie własnych barier w komunikacji,
- ◆ poznanie i nauczenie umiejętności prawidłowej komunikacji werbalnej i niewerbalnej.

**PLAN ZAJĘĆ:**

1. Runda wstępna – uczestniczki opowiadają co ważnego wydarzyło się w ich życiu od ostatniego spotkania.
2. Mini wykład na temat komunikacji interpersonalnej, omówienie roli i znaczenia komunikacji niewerbalnej w relacjach międzyludzkich.
3. Ćwiczenie – uczestniczki w parach dzielą się na nadawcę i odbiorcę, nadawca ma opowiedzieć jakąś historię ze swojego życia, odbiorca ma uważnie słuchać. Następnie uczestniczki dzielą się swoimi obserwacjami: jak nadawca przekazywał swój komunikat, jaka była jego mowa ciała, jak się go słuchało, jak odbiorca słuchał, jak wyrażał zainteresowanie, jaka była jego mowa ciała. Omówienie ćwiczenia.
4. Ćwiczenie – sytuacja wyjściowa jak w poprzednim ćwiczeniu z tą różnicą, że odbiorca ma za zadanie nie słuchać nadawcy. Dzielenie się refleksjami, omówienie ćwiczenia.
5. Test kompetencji w zakresie komunikacji interpersonalnej – omówienie, udzielenie informacji zwrotnych.
6. Przekazanie wiedzy na temat zasad prawidłowej komunikacji interpersonalnej.
7. Ćwiczenie – analiza własnych barier komunikacyjnych na przykładach z życia.
8. Zakończenie zajęć – zebranie od uczestniczek informacji zwrotnych.

Materiały potrzebne do zajęć:

kartki papieru, flamastry, długopisy;

do mini wykładu - laptop i projektor

Literatura pomocna w prowadzeniu zajęć:

Przybyła-Basista, H: Mediacje rodzinne w konflikcie rozwodowym. Gotowość i opór małżonków, a efektywność procesu mediacji. Wyd. UŚ, Katowice 2006.

Beisert, M: Rozwód. Proces radzenia sobie z kryzysem. Poznań. Wydawnictwo Fundacji Humaniora 2000.

Grzebiuk, L., Tryjarska, B: Jak pomagać sobie, rodzinie i innym. Wyd. PWN, Warszawa 1995.

Crosby, J.F: Kiedy jedno chce odejść. Terapia związków małżeńskich. GWP Gdańsk 1998

Fischaleck, F., Uczciwa kłótnia małżeńska. Wyd. PAX, Warszawa. 1990:

Przybyła-Basista, H.: Proces mediacji rodzinnych – od teorii do praktyki. „Mediator”, 2002/ 21, s. 5-23.



## Dwunaste spotkanie grupowe – **KONFLIKTY – MEDIACJE I NEGOCJACJE.**

### **CELE:**

- ◆ dostarczenie wiedzy dotyczącej sytuacji trudnych i konfliktowych,
- ◆ analiza własnych zachowań w sytuacjach trudnych i konfliktowych,
- ◆ analiza sytuacji, które prowadzą do konfliktów,
- ◆ uświadomienie i nazwanie własnych trudności w rozwiązywaniu sytuacji konfliktowych
- ◆ nauczanie umiejętności mediacji i negocjacji.

### **PLAN ZAJĘĆ:**

1. Runda wstępna – uczestniczki opowiadają co ważnego wydarzyło się w ich życiu od ostatniego spotkania.
2. Mini wykład na temat sytuacji trudnych i konfliktowych oraz sposobów ich rozwiązywania.
3. Ćwiczenie – uczestniczki analizują sytuacje konfliktowe na przykładach z własnego życia, starają się rozpoznawać bariery utrudniające konstruktywne ich rozwiązywanie.
4. Ćwiczenie umiejętności rozwiązywania sytuacji trudnych na przykładach z własnego życia – omawianie ćwiczeń, udzielanie informacji zwrotnych.
5. Zakończenie zajęć – zebranie od uczestniczek informacji zwrotnych.

#### Materiały potrzebne do zajęć:

kartki papieru, flamastry, długopisy;  
do mini wykładu - laptop i projektor

#### Literatura pomocna w prowadzeniu zajęć:

Przybyła-Basista, H: Mediacje rodzinne w konflikcie rozwodowym. Gotowość i opór małżonków, a efektywność procesu mediacji. Wyd. UŚ, Katowice 2006.  
Beisert, M: Rozwód. Proces radzenia sobie z kryzysem. Poznań. Wydawnictwo Fundacji Humaniora 2000.  
Grzesiuk, L., Tryjarska, B: Jak pomagać sobie, rodzinie i innym. Wyd. PWN, Warszawa 1995.  
Crosby, J.F: Kiedy jedno chce odejść. Terapia związków małżeńskich. GWP Gdańsk 1998  
Fischaleck, F., Uczciwa kłótnia małżeńska. Wyd. PAX, Warszawa. 1990:  
Przybyła-Basista, H.: Proces mediacji rodzinnych – od teorii do praktyki. „Mediator”, 2002/ 21, s. 5-23.

### 2.3. SCENARIUSZ ZAJĘĆ- RODZICE

Pierwsze spotkanie grupy - **ZAWARCIE KONTRAKTU, NAWIAZANIE KONTAKTU, WYJAŚNIENIE CELU ZAJĘĆ.**

#### CELE:

- ◆ poznanie się uczestników,
- ◆ zebranie oczekiwań uczestników,
- ◆ wprowadzenie norm i zasad obowiązujących na zajęciach,
- ◆ integracja członków grupy.

#### PLAN ZAJĘĆ:

1. Przywitanie się – przedstawienie się prowadzących.
2. Autoprezentacja uczestników – poznanie imion, krótka informacja o sobie, ustalenie jak członkowie grupy mają się wzajemnie do siebie i do prowadzących zwracać (przypięcie identyfikatora).
3. Ocena potrzeb grupy – zebranie oczekiwań uczestników (krótka jaka jest motywacja do udziału w zajęciach).
4. Ustalenie norm i zasad obowiązujących w grupie na zajęciach.  
( metodą *burzy mózgów* każdy z uczestników podaje zasady, które w jego przekonaniu są ważne, aby grupa mogła twórczo, aktywnie i bez zbędnych przeszkód pracować; zadaniem trenera jest spisanie wszystkich norm i zasad podanych przez grupę.  
Kolejnym etapem jest uporządkowanie zasad – wg. kryterium ważności - obowiązujących w grupie, odwołanie się do celowości ich przestrzegania oraz korzyści, jakie daje ich przestrzeganie. Prowadzący odnoszą się również do konieczności rzetelnego i sumiennego wykonywania zaleconych prac domowych). Spisanie norm i zasad obowiązujących na zajęciach – każdy uczestnik i prowadzący podpisują dokument.
5. Przedstawienie celu zajęć, założeń pracy korekcyjno-edukacyjnej, harmonogramu poszczególnych spotkań, czasu trwania, zasad wyznaczania przerw. (Plan zgodnie ze scenariuszem zajęć.)
6. Zawarcie z uczestnikami zajęć kontraktu, w którym uznają fakt stosowania przemocy i niewłaściwych sposobów rozwiązywania konfliktów, zobowiązują się do aktywnego udziału w zajęciach, wykonywania prac domowych i pracy zmierzającej do samokontroli i Nauki adekwatnych sposobów rozwiązywania sytuacji konfliktowych.

Podjęcie decyzji przez uczestników o podpisaniu kontraktu – zapoznanie się z treścią i uznanie przez uczestników faktu stosowania przemocy (Załącznik nr 1).

7. Zajęcia integracyjne obejmujące cykl ćwiczeń :

**Ćwiczenia rozluźniające...**(uczestnicy chodzą po drogach, które sobie wybrali, początkowo starają się nikomu nie przeszkadzać, ustępować z drogi, potem walczyć o swoje miejsce na wybranej drodze, następnie każdej napotkanej osobie mówią kolejno: z prośbą w głosie - „proszę cię weź mnie na rączki”, ze złością – „ty zarazo przebrzydła”, z czułością – „ropuszek ty moja”, z radością – „cudownie, że jesteś”).

**Historia mojego imienia** – ( każdy uczestnik przedstawia historię wyboru imienia, kto go nadał, czy wiąże się z nim jakaś historia rodzinna, czy je lubi/nie lubi, jak rodzice/bliscy wymawiali jego imię kiedy byli na niego źli, a jak kiedy cieszyli się z niego lub jego osiągnięć),

**Kończymy zdanie „Wstają wszyscy którzy...”**czują się posiadaczami danej wartości, wyznają jakąś zasadę życiową, odnieśli jakiś sukces lub porażkę – trenerzy modelują zachowanie grupy wskazując, że „nie ma postaci idealnych, są ludzie, którzy czasami się złością, nie panują nad emocjami, zrobili komuś krzywdę itp.

8. Zadanie domowe: uczestnicy mają na pojedynczych kartkach papieru narysować siebie i pozostałych członków rodziny jako prostokąty oraz zaznaczyć w ich obszarze strefie akceptowane i nieakceptowane w procentach ( łącznie 100%). Opcja do wykonania również z członkami rodziny – do ustalenia z grupą.
9. Zakończenie zajęć – rundka inf. zwrotne.

Materiały potrzebne do zajęć:

- duże arkusze szarego papieru, flamastry, długopisy, flip-chart
  - ustawa o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie z 29.07.2005, ustawa zmieniająca ustawę o przemocy w rodzinie z dn. 10 VI 2010 r. wytyczne do prowadzenia programów korekcyjno - edukacyjnych,
  - kserokopie kontraktów.
  - obserwacja własnych zachowań agresywnych (wyjaśnienie zasad ćwiczenia, którego celem jest rozpoznawanie zachowań agresywnych. Obserwuję przez 7 dni przez minimum pół godziny swoje zachowanie, zapisuje zachowania agresywne i zastanawiam się nad sytuacjami w których zachowałem się agresywnie, analizuję czy zachowanie takie było korzystne, jakim zachowaniem można było go zastosować. Złącznik nr 2)
- Literatura pomocna w prowadzeniu zajęć:  
**Corey M.S. Corey G.** – „Grupy metody grupowej pomocy psychologicznej” IPZ W-wa 2002.,  
Okun B. – „Skuteczna pomoc psychologiczna” IPZ W-wa 2003.  
MacKenziego K.R. Bernarda H.S.- „Podstawy terapii grupowej” GWP 2003

Drugie spotkanie grupy - **JASNE GRANICE W RELACJACH RODZINNYCH –  
KONIECZNOŚĆ DLA PRWIDŁOWEGO ROZWOJU DZIECI**

**CELE:**

- ◆ zrozumienie granic wewnętrznych i zewnętrznych w funkcjonowaniu interpersonalnym i rodzinnym,
- ◆ uczenie wyznaczania zdrowych granic,
- ◆ uczenie ponoszenia konsekwencji za zachowanie niezgodne z wyznaczonymi normami i zasadami,
- ◆ zrozumienie przemocy emocjonalnej jako niewłaściwej formy kontroli,
- ◆ zaprzestanie stosowania przemocy emocjonalnej i mechanizmów „przemocowych”,

**PLAN ZAJĘĆ:**

1. Rundka początkowa: *Co ważnego wydarzyło się w ostatnim tygodniu w życiu rodzinnym?*- omówienie sytuacji i zdarzeń klientów.
2. Ćwiczenie dla grupy: uczestnicy stają w kole, ochotnik stoi na środku koła, kolejno podchodzą uczestnicy zajęć „modelując” ochotnika, który musi przyjąć postawę zaproponowaną przez uczestników bez sprzeciwu, w ten sposób modelujemy 2 – 3 uczestników, modelowani i uczestnicy dzielą się odczuciami na temat odczuć płynących z ćwiczenia. Prowadzący podsumowuje odnosząc do sytuacji życiowej dziecka, które niejednokrotnie znajduje się w roli „modela”, który może przyjąć kilka ról:
  - bezwolnego obserwatora (będzie ulegał modelującemu),
  - buntownika, który się na siłę sprzeciwia modelującemu,
  - testującego, na ile modelujący sobie pozwoli,
  - współpracującego z modelującym,Prowadzący winien odnieść wnioski do indywidualnych granic wewnętrznych i norm zewnętrznych.
3. Zabawa w naruszanie granic: granic zewnętrznych „torebki” i wewnętrznych „ Mój pierwszy raz”. Omówienie odczuć uczestników, wyjaśnienie, że byli właśnie ofiarami naruszania granic.
4. Bajka o Państwie jako wstęp.
5. Ćwiczenie narysuj siebie jako państwo –jakie są twoje granice

6. Burza mózgów; Co utrudnia nam w codziennych kontaktach z innymi wyznaczanie i chronienie swoich granic? – omówienie,

7. Mini wykład - zrozumienie granic wewnętrznych i zewnętrznych rodziny.

(Cechami systemu rodzinnego są następujące wyznaczniki:

- rodzina jest całością - nie można oceniać rodziny przez pryzmat jednej osoby, gdyż rodzina jest układem osób pozostających we wzajemnych stosunkach. Całość jest to układ wzajemnie powiązanych jednostek, ale który nie pozbawia ich indywidualności.
  - rodzina może być otwarta lub zamknięta :
    - *System zamknięty* – jest to taki układ wzajemnych relacji, który wynika ze względnie stałych, sztywnych sposobów postępowania, reguł, zasad regulujących owe zachowania. To układ, który nie wychodzi poza ramy. Takie oddziaływanie systemu nie jest korzystne wychowawczo. Rodzą się negatywne sprzężenia zwrotne, negatywne nastawienia. Negatywne sprzężenia zwrotne zakłócają zaś funkcjonowanie systemu rodzinnego.
    - *System otwarty* - jest przeciwstawny zamkniętemu; istnieją pewne normy i zasady, które wyznaczają kierunek zachowania, jednak są one zmienne. Reguły ulegają przekształceniu się. System rodzinny może być plastyczny np. postawy rodzicielskie.
- a) rodzina jest systemem homeostatycznym. Rodzina dąży do utrzymania równowagi typu dynamicznego np. powstanie rytuałów rodzinnych, dzięki którym członkowie rodziny próbują tę równowagę dynamiczną utrzymać.

Schemat funkcjonowania rodziny jako systemu: istnieje jasna granica między rodziną, a światem zewnętrznym, jasny podział między subsystemami dzieci (**DZ**) i dorosłych (**Mąż** i **Żona**), interakcje przebiegają pomiędzy wszystkimi członkami systemu.

Cechy rodziny wydolnej czyli funkcjonalnej to:

- a) jasne i zdecydowane granice między systemem, a otoczeniem,
- b) subsystemy są jednoznacznie wyodrębnione (rodzice, dzieci),
- c) struktura (normy, hierarchia) rodziny jest otwarta i czytelna,
- d) możliwa jest otwarta wymiana ze światem,
- e) rodzina ma możliwość przystosowania się do zmian zewnętrznych lub wewnętrznych oraz do pokonywania kryzysów,
- f) wiedza na temat świata powstaje dzięki doświadczeniu indywidualnemu i wiedzy przeszłych pokoleń (epistemologia),
- g) istnieje równowaga między relacją wspólnoty i relacją wymiany tj. miłością bezwarunkową, a poczuciem, że tyle ile z siebie daje, tyle dostaje.

Rodzina ma za zadanie stworzyć warunki dla rozwoju podstawowych potrzeb, tzn.:

- ◆ potrzeby bezpieczeństwa, poprzez danie dziecku uczucia stałości, pewności, że nic złego się nie stanie, a wszelkie jego kłopoty będą właściwie rozwiązane,
- ◆ potrzeby miłości,
- ◆ potrzeby akceptacji, czyli przyjęcia dziecka takim, jakie ono jest, niezależnie od jego zewnętrznych cech czy braków wewnętrznych.

Prawidłowo funkcjonująca rodzina zabezpiecza rozwój każdemu członkowi rodziny, zaspokajając emocjonalne potrzeby swoich członków, zachowując równowagę między autonomią a zależnością, i jest miejscem dla rozwoju poczucia własnego „ja”.

8. Praca własna uczestników – „*Jakie granice obowiązują w mojej rodzinie*”.

9. Zadanie domowe: „Zastanów się w jakich sytuacjach potrafisz ustanowić granice? Na ile czytelne są granice w twojej rodzinie? Zachęć domowników do rozmowy na ten temat.” Stworzę jasny regulamin domowy, który przeanalizuje z pozostałymi domownikami i przyniosę na następne spotkanie.

10. Zakończenie zajęć: Co ważnego dowiedziałem się, doświadczyłem?

Materiały potrzebne do zajęć:

duże arkusze szarego papieru, flamastry, długopisy,;

do mini wykładu - laptop i projektor, zdjęcia dzieci w różnym wieku i na różnych etapach rozwojowych, fazy rozwoju dzieci w różnych ujęciach;

Literatura pomocna w prowadzeniu zajęć:

Badura-Madej W. Dobrzańska-Mesterhazy A. „Przemoc w rodzinie” wyd. UJ Kraków 2000,

Teutsch-Lipowska A. „Wychować wyleczyć wyzwolić” PARPA 1998

Sęk H. Red. „Psychologia kliniczna” PWN 2005

Herzberger S.D. „Przemoc domowa” PARPA 2002

Madanes C. „Przemoc w rodzinie- psychoterapia sprawców i ofiar” GWP2003

Herman Judith L. „Przemoc- uraz psychiczny i powrót do równowag” GWP 2000

## Trzecie spotkanie grupy - UCZUCIA

### CELE:

- ◆ umiejętność nazywania uczuć,
- ◆ identyfikowanie własnych uczuć,
- ◆ rozpoznawanie uczuć innych,

### PLAN ZAJĘĆ:

1. Powitanie uczestników; rundka,
2. Omówienie pracy domowej – „Granice” na podsumowanie zabawa;  
**Państwo** – zadaniem grupy jest stworzenie struktury państwa z obowiązującymi normami, zasadami, wartościami, podziałem ról i obowiązków w państwie. Celem zadania jest zainspirowanie umiejętności współpracy w grupie, realizacji wspólnego celu, koncentracja uwagi na zadaniu, lepsze poznanie siebie nawzajem i przyjmowanych ról społecznych, wspólna zabawa.
3. Burza mózgów „Zbiorowa lista uczuć”
4. Podział uczuć na pozytywne i negatywne.
5. Odgrywanie i odgadywanie uczuć. Komentarz i omówienie zabawy. (wszystkie uczucia są dopuszczalne, mam prawo je odczuwać, ograniczam tylko działania)
6. Ćwiczenie: Część I „Jakich uczuć nie wolno było Ci okazywać w dzieciństwie?” – pracujemy w grupkach 2 – 3 osoby, zapisujemy osiągnięcia dyskusji na kartkach;  
Część II „Jakich uczuć nie pozwalasz okazywać swoim dzieciom/dziecku?” – informacje zapisujemy obok poprzednich wniosków.  
Część III opcjonalnie „Jakich uczuć nie pozwalam okazywać współmałżonkowi?”
7. Zadanie domowe: „Porozmawiaj w domu o uczuciach. Poobserwuj bliskich i ponazywaj uczucia, których doświadczyli – po 3 przykłady każdy uczestnik’.
8. Podsumowanie zajęć, rundka kończąca.  
(Tematyka uczuć jest niezwykle istotnym zagadnieniem przy kształtowaniu prawidłowych wzorców wychowawczych i ról rodzicielskich. Temat wymaga 2 – 3 spotkań, w zależności od aktywności grupy i wykonywania przez nich zadań domowych, które zmierzają do zwiększenia samoświadomości w przeżywaniu różnych emocji i nabywaniu umiejętności radzenia sobie z nimi.)

#### Materiały potrzebne do zajęć:

duże arkusze szarego papieru, flamastry, długopisy;

#### Literatura pomocna w prowadzeniu zajęć:

Badura-Madej W. Dobrzańska-Mesterhazy A. „Przemoc w rodzinie” wyd. UJ Kraków 2000,

Teutsch-Lipowska A. „Wychować wyleczyć wyzwolić” PARPA 1998

Sęk H. Red. „Psychologia kliniczna” PWN 2005

Herzberger S.D. „Przemoc domowa” PARPA 2002

Madanes C. „Przemoc w rodzinie- psychoterapia sprawców i ofiar” GWP2003

Herman Judith L. „Przemoc- uraz psychiczny i powrót do równowag” GWP 2000

## Czwarte spotkanie grupy- **ZŁOŚĆ – JAK JĄ POSKROMIĆ NIM BĘDZIE ZA POŹNO?**

### **CELE:**

- ◆ dostarczenie wiedzy dotyczącej złości,
- ◆ identyfikowanie sytuacji wywołujących złość
- ◆ identyfikowanie indywidualnych wyzwalaczy – co mnie złości,
- ◆ identyfikacja indywidualnych sygnałów złości – co mówi moje ciało,
- ◆ umiejętne stosowanie reduktorów złości,
- ◆ umiejętność rozładowania napięcia wywołanego złością w sposób konstruktywny,

### **PLAN ZAJĘĆ:**

1. Rundka początkowa: *Co ważnego wydarzyło się w ostatnim tygodniu w mojej rodzinie, życiu zawodowym?*. Omówienie zdania domowego dotyczącego uczuć
2. Ćwiczenie „Silne uczucie zamknięte w kręgu” – prowadzący identyfikowany z uczuciem złości próbuje się wydostać z kręgu, który tworzy grupa uczestników zajęć.
3. Uczestnicy wypełniają „Indeks złości” – podliczają wyniki, a prowadzący kategoryzuje wyniki. Uczestnicy na tym etapie nie mają czasu podzielić się swoimi odczuciami.
4. Wstępnie prowadzący przedstawienie rozumienie „złości”, m.in. model złości wg. A. Ellis’a, który przedstawia złość jako iloraz sytuacji (zdarzenia wyzwalającego – A) i myśli (przekonań na temat tej sytuacji – B), które prowadzi do konsekwencji (złości, która wyraża się w uczuciach i działaniach - C). Następnie każdy uczestnik zajęć wypełnia indywidualnie tabelkę „Zachowania, sytuacje, ludzie, którzy mnie złością i co o tym myślę?”. Uczestnicy przedstawiają po 1 -2 przykładów sytuacji, które wzbudzają w nich złość i to, co w tych sytuacjach myślą, jakie są ich reakcje.
5. Burza mózgów „Jak sobie ludzie radzą ze złością?” – zapisanie sposobów na arkuszu papieru dokonanie segregacji pod względem częstotliwości w rodzinach.
6. Mini wykład : Złość – naturalna ludzka emocja, metody rozpoznawania, nazywania i wyrażania złości w sposób konstruktywny – kontrola złości. Przedstawienie kontroli złości jako umiejętności, na która składają się następujące kroki:
  - Daj sobie czas – przywołuję sytuację (wyzwalacz zewnętrzny), moje myśli o niej (wyzwalacz wewnętrzny), zyskuje czas.
  - Wczuwam się w swoje ciało – słucham sygnały złości
  - Zmniejszam złość – stosuję reduktory,
  - Zmniejszam wyobrażenie wydarzenia – stosuje monity,
  - Nagradzam się – jestem z siebie dumny,
  - Rozwiązuję problem,
7. Każdy z uczestników tworzy listę własnych fizjologicznych sygnałów złości.
8. Techniki zmniejszania fizjologicznego pobudzenia organizmu – miniwykład, któremu towarzyszy stworzenie własnej listy reduktorów pobudzenia.
9. Stosowanie monitów – własnych, adekwatnych wyjaśnień sytuacji – ukierunkowanie myślenia uczestników ze szczególnym podkreśleniem roli nagodzenia się za skontrolowanie złości.
10. Sposoby konstruktywnego radzenia sobie ze złością – ćwiczenie praktycznych umiejętności na przykładzie autentycznych sytuacji życiowych.

*( Zajęcia mają bardzo dużą wagę wymagają dokładnego przedyskutowania indywidualnych doświadczeń każdego z uczestników i przećwiczenia nabytych umiejętności. Ważne, aby te zajęcia rozłożyły się na 2 – 3 spotkania grupowe ).*

11. Dziennik złości – nauczanie prowadzenia i pracy z dziennikiem złości (załącznik nr.).

12. Zadanie domowe – „Trening kontroli złości”. Rundka końcowa:

Czego dowiedziałem się, doświadczyłem na dzisiejszych zajęciach? Moje zobowiązanie na najbliższy czas.

Materiały potrzebne do zajęć:

Kartki papieru, flamastry, długopisy, indeks złości, dziennik złości, pomoce do kolejnych kroków kontroli złości, przykładowo wypełniony raport kontroli złości.

Literatura pomocna w prowadzeniu zajęć:

Mellody Pia „ABC psychologicznej pomocy” 1993

Badura-Madej W. Dobrzańska-Mesterhazy A. „Przemoc w rodzinie” wyd. UJ Kraków 2000,

Teutsch-Lipowska A. „Wychować wyleczyć wyzwolić” PARPA 1998

Sęk H. Red. „Psychologia kliniczna” PWN 2005

Herzberger S.D. „Przemoc domowa” PARPA 2002

Madanes C. „Przemoc w rodzinie- psychoterapia sprawców i ofiar” GWP2003

Herman Judith L. „Przemoc- uraz psychiczny i powrót do równowagi” GWP 2000

## Piąte spotkanie grupy - **ZACHOWANIA AGRESYWNE/PRZEMOCOWE – DEFINICJE, ROZUMIENIE**

### **CELE:**

- ◆ psychoedukacja dotycząca zjawiska przemocy,
- ◆ przemoc jako sposób na kontrolę otoczenia, narzucanie własnych racji,
- ◆ zmniejszenie ilości zachowań przemocowych,

### **PLAN ZAJĘĆ:**

1. Przywitanie uczestników –rundka z jakimi emocjami przychodzę na zajęcia, co ważnego wydarzyło się od ostatniego spotkania w moim życiu?, jakie mam refleksje dotyczące wykonania zadania domowego dotyczącego Złości.

( Ważne, aby zwrócić uwagę na wydarzenia, które mogą mieć wpływ na pracę uczestnika w grupie i jego funkcjonowanie, rozliczyć uczestników z zadania domowego).

2. Ćwiczenie „Kosz” – każdy z uczestników symbolicznie wrzuca do kosza to co mogłoby go obciążać na zajęciach.

3. Intuicyjne rozumienie „przemoc”/ „agresja” – najpierw każdy z uczestników na kartce zapisuje zachowania, które powszechnie kojarzą się z przemocą (każdy po 3 zachowania, 1 zachowanie na jednej kartce), każdy z uczestników czyta napisane formy agresji a prowadzący przykleja je do przygotowanego arkusza papieru. Lista zachowań staje się wstępem do dyskusji w małych 2- 3 osobowych grupach, której celem jest podzielenie się wiedzą dotyczącą zjawiska przemocy.

Istotne jest, aby prowadzący porządkował i systematyzował wypowiedzi, jak również przedstawił wiedzę dotyczącą zjawiska przemocy, definicje, charakterystykę, formy, przykłady zachowań.

4. Grupa metodą burzy mózgów przedstawia sytuacje codzienne w których w ich rodzinach dochodzi do stosowania przemocy w jej różnych formach (można odwołać się do zadania domowego). Bez zapisywania – jedynie omówienie.

5. Dyskusja na temat ról podejmowanych w sytuacji przemocy i agresji. Celem dyskusji jest wyposażenie uczestników zajęć w role podejmowane przez ludzi w sytuacji agresji – sprawca ofiara i świadek.

6. Ćwiczenie indywidualne: każdy uczestnik zajęć schematycznie rysuje na kartce przynajmniej jedną sytuację w której wystąpił w roli świadka, ofiary i sprawcy zachowania przemocowego. Omówienie zdania przez wszystkich uczestników zajęć.

7. Poddanie podanych przykładów analizie i ocenie przez uczestników grupy. Prowadzący modeluje zachowania akceptowane społecznie.

8. Zadanie domowe: „Uczestnik ma za zadanie wypisać 3 sytuacje trudne i rolę jaką w danej sytuacji podjął”

9. Dyskusja wokół poruszanych zagadnień – rundka kończąca zajęcia.

Materiały potrzebne do zajęć:

duże arkusze szarego papieru, flamastry, długopisy, materiały dydaktyczne: plansze cykl przemocy,

Literatura pomocna w prowadzeniu zajęć:

Sęk H.(red.), „Wsparcie społeczne, stres i zdrowie” W-wa PWN 2004

Mellody Pia „ABC psychologicznej pomocy” 1993

Sęk H. red. „Psychologia kliniczna” PWN 2005

Seligman M.E. Walker E.Rosenhan D.L „Psychopatologia” Poznań 2003

Sheridan Ch.L. „Psychologia zdrowia.Wyzwanie dla biomedycznego modelu zdrowia”IPZ 1998

Valerio Albisetti „Trening autogeniczny” Kielce 2006

### Szóste spotkanie grupy - **PRZEMOC WOBEC DZIECI – JEJ KONSEKWENCJE DLA ICH ROZWOJU**

#### **CELE:**

- ◆ zrozumienie, że przemoc w stosunku do dzieci nieodwracalnie zmienia ich zachowanie w przyszłości,
- ◆ stosowania przemocy jest powielającym się schematem rodzinnym,
- ◆ analiza stosowania przemocy- indywidualna praca na forum grupy,
- ◆ zmiana zachowania wobec dzieci,
- ◆ konstruktywne sposoby zachowania się w sytuacjach trudnych

#### **PLAN ZAJĘĆ:**

1.Rundka początkowa: *Co ważnego wydarzyło się w ostatnim tygodniu w życiu mojej rodziny?*- omówienie sytuacji i zdarzeń klientów. Przepracowanie zdania domowego.

2. Mini wykład: ABC z Ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie.

3. Ćwiczenie „Rysunek domu” – zdaniem uczestników jest wykonanie najpiękniejszego rysunku domu, gdy rysunek jest na ukończeniu prowadzący zbierają rysunki i dra je na strzępy a następnie oddają uczestnikom zajęć. Uczestnicy mają możliwość posklejania obrazków. Bardzo krótko uczestnicy rozmawiają o emocjach towarzyszących temu doświadczeniu.

4. Wiek rodziny. Uczestnicy zajęć obliczają i podają łączny wiek swojej rodziny. Komentując z jakich osób się rodzina składa.

5. Burza mózgów: „Do czego wychowujemy dzieci?” prowadzący zapisuje na arkuszu papieru propozycje grupy. Dyskusja podsumowująca ćwiczenie.

6. „Takie same szanse” – każdy z uczestników losuje sytuację życiową dziecka z którym ma na czas ćwiczenia się utożsamiać. Uczestnicy zajęć stojąc na jednej linii mają wykonać, gdy zdanie czytane przez prowadzącego wydaje im się prawdziwe, lub zostać w miejscu, gdy zdanie jest w ich odczuciu nieprawdą. Zadanie ma na celu pokazać wpływ ograniczeń rodzinnych na możliwości realizacji życiowych planów dziecka. Prowadzący pozwalają uczestnikom zwerbalizować samopoczucie w danej sytuacji, podsumowują na zakończenie odczucia uczestników.

7. Psychoedukacja dotycząca potrzeb rozwojowych dzieci w różnym wieku – zakłada zaangażowanie wiedzy i emocji uczestników-rodziców dzieci w różnym wieku.

(te zajęcia wymagają od prowadzących szczegółowego omawiania konkretnych sytuacji z odnośnieniem się do sytuacji klientów, często konieczne jest wnikliwe analizowanie sytuacji, konieczne dopytywania o szczegóły, konieczne jest zwracanie uwagi na uruchamiane mechanizmy obronne, wnikliwe analizowanie wypowiedzi obserwatorów



i uczestników. Ważne, aby każdy z uczestników przepracował choć jedną sytuację w której stosował przemoc).

8. Zadanie domowe „Ustalenie ze współmałżonkiem/partnerem do jakich wartości wychowują swoje potomstwo”. Zastanowić się, czy oczekiwania rodziców zmierzają w tym samym kierunku. Na następne spotkanie należy przynieść wypisane najistotniejsze wspólne do nich cele w wychowaniu.

9. Zakończenie zajęć: Co ważnego dowiedziałem się, doświadczyłem? Jak się z tym czuje?

Materiały potrzebne do zajęć:

duże arkusze szarego papieru, flamastry, długopisy, lista sytuacji i zdań do przeczytania przez prowadzących;

### Siódme spotkanie grupy - **PRAWA DZIECKA – OBOWIĄZKI RODZINY**

#### **CELE:**

- ◆ świadomość praw dziecka i ich ukonstytuowania w prawie,
- ◆ znajomość przepisów gwarantujących dzieciom ich prawa,
- ◆ świadomość obowiązków rodzicielskich,
- ◆ instytucje stojące na straży praw dziecka,

#### **PLAN ZAJĘĆ:**

1. Rundka początkowa: *Co ważnego wydarzyło się w ostatnim tygodniu?*- omówienie sytuacji i zdarzeń klientów. Omówienie zadania domowego „Do czego wychowujemy dzieci?”

2. Ćwiczenie „Kiedy i kto po raz pierwszy złamał moje prawo i co to było za prawo?, uczestnicy dzielą się doświadczeniem z ich osobistego poczucia, że ktoś naruszył ich granice, identyfikują jakie prawo zostało złamane, kto dokonał tego naruszenia, jak się z tym czuli. Prowadzący czuwa, aby wnioski były adekwatne.

3. Zapoznanie uczestników z aktami warunkującymi zachowanie w stosunku do dzieci i młodzieży (Konwencja o Prawach Dziecka, konstytucja RP, Karta Praw Ucznia, instytucja Rzecznika Praw Dziecka, Sąd Rodzinny, kuratorzy ).

4. Ćwiczenie scenki „Jak się czuje uderzone dziecko” – jeden z uczestników stawia się w sytuacji dziecka, które stało się ofiarą przemocy w rodzinie – rozmowa na temat odczuć i emocji.

Praca indywidualna na tle grupy – mapa problemów – źródło problemów – analiza stosowania przemocy – informacje zwrotne od uczestników zajęć.

5. Prawa i obowiązki w rodzinie – tworzenie listy indywidualnych praw i obowiązków obowiązujących w danej rodzinie.

6. Zadanie domowe: „Przedyskutowanie z partnerem/małżonkiem” indywidualnej listy praw i obowiązków dorosłych i dzieci” – stworzenie listy zgodnie z uwarunkowaniami rodzinnymi każdego uczestnika.

7. Rundka podsumowująca: czego się dowiedziałem na dzisiejszych zajęciach.

Materiały potrzebne do zajęć:

duże arkusze szarego papieru, flamastry, długopisy, fragmenty Konwencji o Prawach Dziecka, fragmenty Konstytucji RP, informacje na temat Rzecznika Praw Dziecka.

## Ósme spotkanie grupy - **KARY I NAGRODY**

### **CELE:**

- ◆ przepracowanie własnych sytuacji z dzieciństwa w których doświadczali kary,
- ◆ nauczenie adekwatnych sposobów motywowania dzieci do podejmowania zachowań pożądanych społecznie i oczekiwanych przez rodziców.

### **PLAN ZAJĘĆ:**

1. Rundka początkowa: *Co ważnego wydarzyło się w ostatnim tygodniu w mojej rodzinie?*- omówienie sytuacji i zdarzeń klientów. Omówienie efektów zadania dotyczącego „Obowiązków w rodzinie”.
2. Ćwiczenie „Czemu służy kara” – wychowawcza funkcja kary - dyskusja.
3. Burza mózgów „Dlaczego karzemy?” – wnioski zapisujemy, krótko komentujemy.
4. Dyskusja: „Co najczęściej robią rodzice, gdy chcą, aby dzieci zachowywały się tak, jak się od nich wymaga?” – wnioski zapisujemy. Po zapisie zestawiamy, czy zaproponowanymi metodami możemy osiągnąć cele do których „Wychowujemy nasze dzieci?”- spotkanie szóste.
5. Nagroda jako alternatywa do kar. Edukacja „system żetonowy”, metoda małych kroków, dostrzegane pozytywnych zmian.
6. Zadanie domowe: „Nagradzanie dzieci”.
7. Rundka, czego się dziś nauczyłem.

#### Materiały potrzebne do zajęć:

duże arkusze szarego papieru, flamastry, długopisy,

## Dziewiąte spotkanie grupy -

### **SKUTECZNA KOMUNIKACJA PODSTAWĄ SZCZĘŚCIWEJ RODZINY –JAK MÓWIĆ, ŻEBY DZIECI CHIAŁY SŁUCHAĆ**

### **CELE:**

- ◆ dostarczenie wiedzy dotyczącej komunikacji interpersonalnej,
- ◆ nazwanie i uświadomienie własnych barier komunikacyjnych,
- ◆ analiza własnych stereotypów w komunikowaniu się,
- ◆ bariery w komunikowaniu się z dziećmi
- ◆ uczenie umiejętności prawidłowej komunikacji werbalnej i niewerbalnej,
- ◆ stosowanie jasnych komunikatów.

### **PLAN ZAJĘĆ:**

1. Rundka początkowa: *Co ważnego wydarzyło się w ostatnim tygodniu w mojej rodzinie?*- omówienie sytuacji i zdarzeń klientów.

2. Rozpoczynamy od burzy mózgów w wyniku której uczestnicy podają konieczne warunki skutecznej komunikacji (ten sam zrozumieli język, te same warunki kulturowe, mowa niewerbalna). Prowadzący prowadzi krótki wykład na temat komunikacji.

(Skuteczna komunikacja polega na zgodności intencji nadawcy z interpretacją odbiorcy, wywołaniu oczekiwanych reakcji z drugiej strony. Proces ten obciążony jest ryzykiem niepowodzenia, które może się pojawić na następujących etapach komunikacji:

**Intencja**, nadawcy polega na chęci przekazania jego potrzeb, pragnień lub zamiarów;

**Zakłócenia**: nadawca może kierować się wieloma intencjami, lub nie uświadamiać sobie niektórych intencji,

**Wiadomość**, nadawca wybiera treść, która ma służyć realizacji intencji;

**Zakłócenia**: treść może nie odzwierciedlać intencji,

**Sygnal**, czyli zakodowana wiadomość, nadawca podejmuje decyzję w jakiej formie przekaże wiadomość;

**Zakłócenia**: nieczytelne słownictwo,

**Sygnal odebrany**, informacja zarejestrowana przez odbiorcę łącznie z mową ciała;

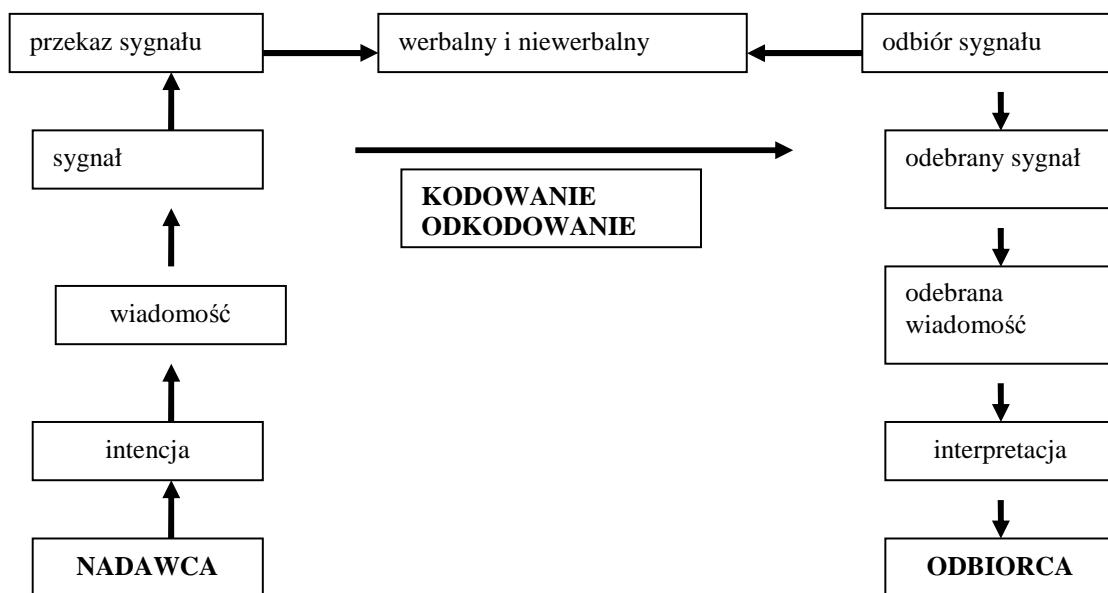
Zakłócenia: niezgodność sygnałów werbalnych i niewerbalnych, nieuwaga odbiorcy, nastawienie, uprzedzenia, itp.

**Wiadomość odebrana**, odbiorca używa do odkodowania wiadomości własnego kodu;

Zakłócenia: brak znajomości kodu zastosowanego przez nadawcę, niezrozumienie kodu,

**Interpretacja**, odbiorca domyśla się intencji i nakłada swoje oczekiwania;

Zakłócenia: brak treningu porozumiewania się, emocje, nastawienie, itp.



3. Ćwiczenie: grupę dzielimy na dwuosobowe zespoły A – rodzic, B – dziecko, osoba A zgodnie ze scenariuszem prosi, nakazuje, informuje osobę B np. o tym co ma zrobić, co zrobiła źle, jak powinna była się zachować, czego oczekiwała itd. Zgodnie z zapotrzebowaniem grupy, osoba B słucha, jednocześnie cała grupa obserwuje i sporządza pisemne spostrzeżenia :

- ◆ Co stanowiło o skuteczności, bądź nieskuteczności komunikatu... ?
- ◆ Co było ważnego w przekazie, komunikacie osoby A...?
- ◆ Co przeszkadzało w komunikacie, a co pomagało...?

*Ważne, aby każda para wystąpiła na środku w obu rolach, a każdy uczestnik miał szansę omówienia swojego stanowiska.*

Prowadzący podsumowuje spostrzeżenia uczestników, podkreśla istotne aspekty przekazu, ograniczenia, rolę komunikacji niewerbalnej.

4. Ćwiczenie: do odegrania scenki potrzebnych jest dwóch ochotników:

- w pierwszej scenie mama przygotowuje ciasto podczas, gdy dziecko chce jej powiedzieć o tym, że ktoś 3 raz z rzędu zniszczył mu szkolny plecak podczas przerwy,
- sytuacja jest analogiczna tylko mama ma czas dla niego i rozmawiając patrzy na dziecko,

Jako podsumowanie uczestnicy scenki dzielą się swoimi odczuciami z rozmowy, obserwatorzy komentują, co ich uderzyło w tych dwóch scenkach.

5. Jak mówić, żeby dzieci chciały słuchać – prawidłowości komunikowania się z dziećmi na różnych poziomach rozwoju emocjonalnego i poznawczego – wykład, dyskusja

## 6. Rundka końcowa:

Czego dowiedziałem się, doświadczyłem na dzisiejszych zajęciach? -

( *Ten temat pracy wymaga dużej ilości czasu, dlatego wskazane jest prowadzić zajęcia przez 2-3 spotkania, aby każda osoba uczestnicząc w zajęciach miała możliwość własnej analizy zachowań niewerbalnych oraz nabycia podstawowych umiejętności komunikacji interpersonalnej. Bardzo ważne jest również zapoznanie z prawidłowościami różnych etapów życia dziecka, tak by uczestnicy mieli pełną świadomość potrzeb jakie winni zaspokoić dla prawidłowego jego rozwoju* ).

### Materiały potrzebne do zajęć:

kartki papieru, flamastry, długopisy, kart obrazujące rozmowy z dziećmi, scenariusze rozmów, klucze do dobrej komunikacji;

do mini wykładu - laptop i projektor

## Dziesiąte spotkanie grupy - **ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW METODĄ BEZ PORAŻEK**

### **CELE:**

- ◆ dostarczenie wiedzy dotyczącej sytuacji trudnych i konfliktowych,
- ◆ analiza własnych zachowań w sytuacjach trudnych i konfliktowych,
- ◆ analiza sytuacji które prowadzą do konfliktu,
- ◆ nazwanie i uświadomienie własnych trudności w rozwiązywaniu sytuacji trudnych i konfliktowych,
- ◆ uczenie umiejętności mediacji i negocjacji.

### **PLAN ZAJĘĆ:**

1. Rundka początkowa: *Co ważnego wydarzyło się w ostatnim tygodniu?* Omówienie zadania domowego.
2. Mini wykład nt. Metody rozwiązywania konfliktów metodą „Bez porażek” wg. Gordona. Dyskusja z uczestnikami i przekazanie materiałów do zapoznania się z nimi.
3. Ćwiczenie różnych sytuacji konfliktowych „Metoda bez porażek” – analiza na forum grupy.
4. Zadanie domowe „Rozwiązać konflikt z zastosowaniem przywołanej na zajęciach metody”.
5. Rundka kończąca zajęcia. Czego się dowiedziałem.

### Materiały potrzebne do zajęć:

kartki papieru, flamastry, długopisy, kart obrazujące rozmowy z dziećmi, scenariusze rozmów,

## Jedenaste spotkanie grupy - **WSZYSCY JESTEŚMY UZALEŻNIENI?**

### **CELE:**

- ◆ uzyskanie wiedzy dotyczącej uzależnienia  
(*alkohol, środki psychoaktywne, hazard, internet*),
- ◆ brak kontroli a uzależnienie,
- ◆ następstwa uzależnień dla życia rodzinnego.

## **PLAN ZAJĘĆ:**

1. Rundka początkowa: *Co ważnego wydarzyło się w ostatnim tygodniu?*. Zadanie rozwiązywanie konfliktu domowego z zastosowaniem metody bez porażek – omówienie.

2. Mini wykład nt. „*Co to jest uzależnienie*”?

3. Ćwiczenie: każdy uczestnik wg własnej wiedzy dokonuje rozróżnienia:

- używanie
- nadużywanie
- uzależnienie .

- dyskusja na forum grupy.

4. Psychoedukacja:

- fazy uzależnienia ( wybrane fragmenty kasety wideo J. Mellibrudy „Droga do uzależnienia”, plansza „Fazy rozwoju uzależnienia”)
- objawy uzależnienia (sfera psychiczna, fizyczna, duchowa, społeczna),
- działanie psychologicznych mechanizmów uzależnienia ( iluzji i zaprzeczeń, dumy i kontroli, manipulacji, nałogowego regulowania uczuć, rozpraszania i rozdawiania JA,
- nawroty w uzależnieniu,
- zapobieganie nawrotom,
- formy i metody pomocy dla osób uzależnionych.

5. Dyskusja w grupie:

Jaką rolę odgrywały kiedyś, a jaką rolę mają dzisiaj środki psychoaktywne w twoim życiu ?

6. Zadanie domowe autoanaliza własnych uzależnień , dyskusja z partnerem.

Rundka końcowa: czego się dowiedziałam na zajęciach

### Materiały potrzebne do zajęć:

duże arkusze szarego papieru, kartki papieru, flamastry, długopisy, kasety wideo, magnetowid do mini wykładu - laptop i projektor

## Dwunaste spotkanie grupowe – **KONFLIKTY – MEDIACJE I NEGOCJACJE.**

### **CELE:**

- ◆ dostarczenie wiedzy dotyczącej sytuacji trudnych i konfliktowych,
- ◆ analiza własnych zachowań w sytuacjach trudnych i konfliktowych,
- ◆ analiza sytuacji, które prowadzą do konfliktów,
- ◆ uświadomienie i nazwanie własnych trudności w rozwiązywaniu sytuacji konfliktowych
- ◆ nauczenie umiejętności mediacji i negocjacji.

### **PLAN ZAJĘĆ:**

1. Runda wstępna – uczestniczki opowiadają co ważnego wydarzyło się w ich życiu od ostatniego spotkania.

2. Mini wykład na temat sytuacji trudnych i konfliktowych oraz sposobów ich rozwiązywania.

3. Ćwiczenie – uczestniczki analizują sytuacje konfliktowe na przykładach z własnego życia, starają się rozpoznawać bariery utrudniające konstruktywne ich rozwiązywanie.

4. Ćwiczenie umiejętności rozwiązywania sytuacji trudnych na przykładach z własnego życia – omawianie ćwiczeń, udzielanie informacji zwrotnych.

5. Zakończenie zajęć – zebranie od uczestniczek informacji zwrotnych.

#### Materiały potrzebne do zajęć:

kartki papieru, flamastry, długopisy;  
do mini wykładu - laptop i projektor

#### Literatura pomocna w prowadzeniu zajęć:

Przybyła-Basista, H: Mediacje rodzinne w konflikcie rozwodowym. Gotowość i opór małżonków, a efektywność procesu mediacji. Wyd. UŚ, Katowice 2006.

Beisert, M: Rozwód. Proces radzenia sobie z kryzysem. Poznań. Wydawnictwo Fundacji Humaniora 2000.

Grzesiuk, L., Tryjarska, B: Jak pomagać sobie, rodzinie i innym. Wyd. PWN, Warszawa 1995.

Crosby, J.F: Kiedy jedno chce odejść. Terapia związków małżeńskich. GWP Gdańsk 1998

Fischaleck, F., Uczciwa kłótnia małżeńska. Wyd. PAX, Warszawa. 1990:

Przybyła-Basista, H.: Proces mediacji rodzinnych – od teorii do praktyki. „Mediator”, 2002/ 21, s. 5-23.

### III. EWALUACJA I MONITORING

Ewaluacja to badanie, które służy realizacji pewnego specjalnego celu. Celem tym jest ocena rezultatów i efektywności programu. Ewaluacja oznacza systematyczne zbieranie, analizę i interpretację danych w celu określenia wartości programu. Dane te mają być wykorzystywane przy podejmowaniu decyzji dotyczących owego programu. Uzyskane informacje powinny być przydatne dla planowania rozwoju i realizacji aktualnie przeprowadzonego programu. Jest niezbędnym instrumentem oceny programu, ale także postępów uczestników programu<sup>7</sup>.

Wyróżnia się dwa podstawowe rodzaje ewaluacji: korygująca i podsumowująca. **Ewaluację korygującą** stosuje się w początkowych etapach opracowywania programu i jego realizacji. Ma dostarczyć osobom planującym i wdrażającym program informacji pozwalających na korektę, uzupełnienie, usprawnienie programu, przy ewaluacji korygującej podstawowe pytania na które chce odpowiedzieć ewaluator to: Jak udoskonalić program? W jaki sposób uczynić go bardziej skutecznym i wydajnym?

W wyniku ewaluacji korygującej dokonuje się przeglądu i niezbędnych zmian personelu, zadań struktury i innych elementów programu. Takiej ewaluacji należy dokonywać na bieżąco, zwłaszcza w ramach pierwszej edycji programu korekcyjno-edukacyjnego.

**Ewaluacja podsumowująca** dostarcza informacji o ogólnej efektywności programu będąc uzasadnieniem jego kontynuacji, bądź zaniechania realizacji. Tego rodzaju ewaluację stosuje się po zakończeniu programu, kiedy możemy już ocenić jego efekty, wymierne wyniki. W tej formie ewaluator chce odpowiedzieć na pytanie: Czy program należy kontynuować lub rozszerzyć? Jaka jest efektywność programu? Jak można ocenić wyniki programu? Jakie rzeczywiste cele realizuje program?

---

<sup>7</sup>

<sup>7</sup> J. Krzyszkowski, *Elementy organizacji i zarządzania w pomocy społecznej*, Pojęcie i rodzaje ewaluacji, Łódź: Wyd. Omega-Proksis 1998, s. 207-212.

### **Etapy ewaluacji:**

1. Przed przystąpieniem do właściwej ewaluacji należy przeprowadzić etap wstępny:

- określić cel,
- jej warunki,
- wiarygodność,
- dokonać wyboru metod ewaluacji,
- wyboru sposobu i terminu prezentacji jej wyników,
- określić jej przedmiot,
- wyznaczyć i określić zakres ewaluacji ze względu na jej możliwości budżetowe.

Cele ewaluacji można sprowadzić do trzech podstawowych:

- oceny potrzeb organizacyjnych, niezbędnych do planowania przyszłych działań,
- oceny bieżącej,
- oceny finalnej.

Aby ewaluacja zrealizowała stawiane przed nią cele ważna jest wiarygodność jej wyników. Decyzja dotycząca sposobu prezentacji wyników wpływ na wybór metod ewaluacji. Decydujące znaczenie ma to, czego chcemy się dowiedzieć w wyniku ewaluacji. Ewaluatorzy mają do wyboru dwa rodzaje metod ewaluacyjnych: ilościowe i jakościowe. Wybór metody zależy zawsze od potrzeb konkretnej sytuacji. Najkorzystniejsze jest wykorzystanie obydwu metod jednocześnie.

W następnej fazie ewaluacji zbierany jest materiał do analizy zgodnie z przygotowanym szczegółowo harmonogramem za pomocą wcześniej skonstruowanych narzędzi badawczych. Analizy zebranego materiału należy dokonać pod kątem możliwości poprawy oceny programu. Etap końcowy posiada decydujące znaczenie. Dobra komunikacja umożliwi osiągnięcie celu ewaluacji, czyli ocenę i korektę programu. Cechy dobrej ewaluacji: użyteczność dla odbiorców, łatwość realizacji, etyczność prowadzonej ewaluacji, dobre techniczne przygotowanie ewaluacji<sup>8</sup>.

Uwzględniając powyższe wytyczne ewaluacja podsumowująca program korekcyjno-edukacyjny dla osób stosujących przemoc w rodzinie będzie realizowana w następujących etapach:

#### **1. Cel ewaluacji:**

Ocena skuteczności programu korekcyjno-edukacyjnego dla osób stosujących przemoc w rodzinie.

---

<sup>8</sup>

Ibidem, s. 207-212.

## **2. Sposób przeprowadzania ewaluacji:**

Badania ankietowe przeprowadzone na początku realizacji Programu i na końcu. Badania będą miały na celu określenie zakresu zmian jakie dokonały się wśród uczestników programu, głównie w obszarze: wiedzy na temat przemocy, skutecznych sposobów radzenia sobie ze złością, prawidłowych zachowań w relacjach rodzinnych. Ważne będzie określenie korzyści płynących z uczestnictwa w programie – w opinii samych zainteresowanych, jak też oceny prowadzących program oraz treści przez nich przekazywanych.

## **3. Osoby badane:**

Uczestnicy programu oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych.

## **4. Sposób analizy:**

Analiza jakościowa i ilościowa. Raport efektywności projektu przedstawiony osobie nadzorującej realizację programu z ramienia PCPR (kierownik PCPR). (Projekt ankiet ewaluacyjnych w aneksie)

Po zakończeniu programu wskazane jest objęcie uczestników programu, oraz ich rodzin **monitoringiem** do trzech lat. W tym celu konieczny jest okresowy kontakt z uczestnikami programu oraz osobami i instytucjami pod których opieką pozostają (np. kuratorzy, pracownicy socjalni), w celu oceny funkcjonowania i petryfikacji zmian postaw i zachowań uczestników programu.

Zgodnie z wytycznymi Krajowego Programu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie każdy z resortów odpowiedzialnych za monitorowanie Programu raz na rok będzie dokonywał analizy jakościowej i ilościowej realizacji Programu w oparciu o dane przekazane przez podległe jednostki.

Monitorowanie realizacji Programu odbywać się będzie w oparciu o sprawozdawczość, która dotyczyć będzie:

- instytucji pomagających ofiarom przemocy w rodzinie;
- form udzielanej pomocy ofiarom przemocy w rodzinie;
- form działań kierowanych do sprawców przemocy w rodzinie.



## IV. ZAŁĄCZNIKI DO PROGRAMU

### Załącznik nr 1.

#### ZASADY PRACY W GRUPIE

- ◆ Zwracaj się do innych po imieniu używając formy 2-giej osoby liczby pojedynczej, np. "Mam inne zdanie niż Ty, Marek"
- ◆ Nie używaj wulgarnych słów i epitetów skierowanych do którejkolwiek z osób.
- ◆ Zwracaj się do innych wprost, tzn. mów DO tej osoby, a nie O niej.
- ◆ Mów o tym, co TU i TERAZ widzisz, słyszysz, czujesz.
- ◆ Nie przerywaj, gdy ktoś mówi. Zabieraj głos w kolejności zgłoszenia się. Wszystko to , o czym mówi się na grupie zachowaj do wiadomości uczestników. Nie wynoś tego na zewnątrz.
- ◆ Staraj się traktować innych tak, jakbyś chciał, aby Ciebie traktowano.
- ◆ Staraj się nie oceniać, nie krytykować, nie wydawaj wyroków. Przekazuj raczej swoje opinie, poprzedzając je zwrotem typu : "Moim zdaniem....", "Wydaje mi się....", "Myślę, że....", "Zauważyłem, że..."
- ◆ Omawiając czyjeś ćwiczenie nie mów : "Zrobiłeś to do niczego, beznadziejnie itp. ...." – to sprawia przykrość, wywołuje złość.
- ◆ Przekazuj takie informacje, które można wykorzystać, tzn. opisujące zachowanie (nie osobę !). Dzięki takim informacjom osoba będzie mogła zmienić, poprawić swoje zachowanie nie czując się urażona.
- ◆ Postaraj się mówić najpierw o tym, co Ci się podobało, a dopiero potem o tym, co warto zmienić.
- ◆ Proponuję też przyjąć zasadę, abyście robili tylko to, co uważacie za korzystne osobiście dla siebie, ale tak, aby wasz sposób bycia nie przeszkadzał pozostałym osobom. Nie musicie zabierać głosu, jeśli nie macie na to ochoty!!!.
- ◆ Niech każdy z uczestników grupy wypowie się czy zgadza się z tymi zasadami, czy może chciałby coś zmienić.

## Załącznik nr 2.

### JAK PROWADZIĆ DZIENNIK ZŁOŚCI

Zaczynasz normalnie pracować, uczestniczyć w życiu rodzinnym, społecznym. Napotykasz problemy, które poprzednio topiłeś w alkoholu i stwierdzasz, że sama abstynencja nie załatwia wszystkiego, że nie możesz sobie poradzić z życiem, że czujesz się coraz bardziej rozdrażniony, co raz więcej w Tobie złości.

Otóż istotą Twojej choroby jest niedojrzałość emocjonalna.

Złość, to strach pod każdą bez wyjątku złością kryje się jakiś strach. Odkrywając swój strach, nie będziesz musiał go zamieniać na złość, urazy. Zaczyniesz dojrzewać, to znaczy zmieniać siebie.

Zanim zaczniesz odkrywać swój strach, przeczytaj uważnie listę neurotycznych "korzyści" z przeżywania i okazywania złości.

- ❖ jeśli trudno Ci poradzić sobie z samym sobą, czujesz się przegrany, nie spełniają się Twoje oczekiwania, to używasz gniewu, aby skierować odpowiedzialność za to jak się czujesz, na inną osobę lub zdarzenie,
- ❖ wykorzystując gniew zmuszasz do posłuszeństwa osoby słabsze fizycznie i psychicznie,
- ❖ możesz postawić na swoim, bo inni nie będą chcieli mieć zatargów z Tobą,
- ❖ możesz manipulować innymi wpędzając ich w poczucie winy, gdy inni czują się winni Ty masz władzę,
- ❖ jeśli chcesz uniknąć rozwiązywania jakiejś trudnej sytuacji, możesz okazać gniew,
- ❖ wykorzystujesz gniew w celu uniknięcia konfrontacji z osobą, której się obawiasz,
- ❖ gdy minie atak złości, możesz sobie współczuć, że nikt Cię nie rozumie,
- ❖ możesz wytłumaczyć swoje błędy napadem złości,
- ❖ wpadając w gniew możesz uniknąć logicznego myślenia.

To tylko niektóre przypadki "korzystania" z gniewu, możesz dopisać dalsze, jakie zauważysz u siebie.

## Jak sobie radzić ze złością ?

- ❖ załóż zeszyt, w którym zapisywać będziesz czas miejsce i zdarzenia, które doprowadziły Cię do złości,
- ❖ zmusz się do wpisania każdego Twojego zachowania spowodowanego złością,
- ❖ jeśli będziesz wytrwały, to zauważysz, że konieczność robienia notatek skutecznie zapobiegnie zachowaniom wywołanym gniewem,
- ❖ na kartce z lewej strony napisz, co akurat Cię złości,
- ❖ natomiast na prawej stronie tej kartki napisz, czego się boisz.

Być może dostrzegłeś już, że uczucie gniewu nie daje żadnej satysfakcji, pewnie czujesz, że odbiera Ci siły, prowadzi do poczucia winy niszczy Twoje związki z ludźmi, po prostu przeszkadza w życiu.

Natomiast jeśli chodzi o skutki fizjologiczne, to może on spowodować nadciśnienie, wrzody, bezsenność, wyczerpanie, choroby serca.

Pewnie już wiesz, że wyładowanie gniewu jest rzeczywiście zdrowszą alternatywą niż jego tłumienie. Ale istnieje jeszcze zdrowsza możliwość - **nieuleganie** uczuciu **gniewu w ogóle**.

Na zakończenia jeszcze kilka uwag, o których **warto** pamiętać:

- nie ma szybkiego i łatwego sposobu na osiągnięcie równowagi emocjonalnej i dobrego samopoczucia.
- przy pomocy "dziennika uczuć - złości" rozpoznasz swoje uczucia i możesz odkryć motywy swoich działań, poznając siebie — będziesz gotowy do zmian, po prostu zaczniesz dojrzewać emocjonalnie,
- reakcje emocjonalne nie są przyczyną alkoholizmu, lecz - często - jego skutkiem, powikłaniem,
- teraz, kiedy zdrowiejesz złość, poczucie urazy może stać się Twoim "wyzwalaczem" picia,
- jednak żadna reakcja na jakąś sytuację lub osobę nie może zmusić Cię do picia, sprawić to możesz tylko Ty sam.

### Załącznik nr 3.

## DWANAŚCIE BARIER KOMUNIKACYJNYCH

### Stosujesz je kiedy: OSĄDZASZ:

- **krytykujesz**, np. *dlaczego Ty nic nie rozumiesz?*;
- **obrażasz**, np. *wszystko przez Twoją bezmyślność*;
- **wiesz lepiej** od kogoś co myśli i czuje, np. *widać, że to Cię nie obchodzi*;
- **chwalisz** po to, by ocenić lub manipulować, np. *stać Cię na większy wysiłek i wtedy uda się zrobić to znacznie lepiej niż do tej pory*.

### DECYDUJESZ ZA INNYCH:

- **rozkazujesz**, np. *masz termin do jutra*;
- **grozisz**, np. *jeśli nie wykonasz tego, to...*;
- **moralizujesz**, np. *powinieneś (powinnaś) to zrobić w ten sposób, to korzystne dla Twojego rozwoju, sam(-a) zobacz...*;
- **zadajesz wścibskie pytania**, np. *gdzie byłeś(-łaś), kto był z Tobą, co robiłeś*

### UCIEKASZ OD CUDZYCH PROBLEMÓW:

- **doradzasz**, np. *najlepsze wyjście dla Ciebie to...*;
- **zmieniasz temat**, np. *a co oglądałaś wczoraj wieczorem w TV*.
- **silnie logicznie argumentujesz**, podpierając się faktami, a ignorując uczucia, np. *zreasumujmy - stan faktyczny jest taki..., ale możesz poprawić swoje wyniki przez....*;
- **pocieszasz**, udając zainteresowanie, ale nie zajmując się problemem naprawdę, np. *nie martw się, wszystko będzie dobrze*.

## Załącznik nr 4.

### MOWA CIAŁA WYRAŻA SIĘ PRZEZ:

- **Odległość od rozmówcy** - także kulturowo uwarunkowana, np. na południu Europy czy Ameryki akceptowana jest niewielka, kilkunastocentymetrowa odległość.
- **Pozycję ciała** - zwrócenie ciała do lub od rozmówcy, pochylanie (bardzo albo trochę) lub odchylanie się, sztywna, naturalnie wyprostowana, skulona, stanie, gdy ktoś siedzi i odwrotnie, wiercenie się, zwracanie ciała do drzwi, kiwanie głową, kiwanie się całym ciałem cały czas lub od czasu do czasu, ruchy do przodu i tyłu, ruchy na boki.
- **Wygląd** - męski, kobiecy, zadbany, niechlujny, czysty, brudny, elegancki, nieelegancki, atrakcyjny, nieatrakcyjny.
- **Sposób bycia** - taki sam, jak rozmówcy (dopasowanie się), swobodny, luzacki, nieśmiały spokojny, błaznujący, kokieteryjny, ze wzdychaniem, wzruszaniem ramionami, płaczem.
- **Wyraz twarzy** - spojrzenie (puste, ukradkowe, z ukosa, spode łba, badawcze, ostre, bardzo częste, „wgapienie się”, naturalne, unikanie kontaktu wzrokowego, odwracanie wzroku, spoglądanie na zegarek, częste mruganie), uśmiech (ironiczny, złośliwy, sarkastyczny, zachęcający do kontaktu, lekko zarysowany, szeroki, także w oczach, tylko w ustach), śmiech (w odpowiedzi na czyjś żart, w odpowiedzi na czyjś błąd, wyrażający radość lub złośliwą satysfakcję), marszczenie brwi, unoszenie brwi, tiki nerwowe, nieprzenikniona twarz, zbyt częsta zmiana wyrazu twarzy, nieuzasadniona tematem rozmowy, ziewanie.
- **Ruchy rąk i nóg** - gestykulacja odpowiednia do tematu z podkreśleniem najważniejszych kwestii zdecydowanymi ruchami ramion i rąk, bardzo obfita, brak gestykulacji („martwe ręce”), zaciskanie pięści, bawienie się przedmiotami lub częściami wymachiwanie ręką przed cudzym nosem, krzyżowanie rąk i nóg, częsta zmiana pozycji nóg, machanie nogą.
- **Zapachowo-kolorowo-akustyczne oznaki nadmiernego napięcia** - pocenie się, zaczerwienienie, zblednięcie, chrząka-nie, pokasływanie (wynik wysychania śluzówki w gardle jako reakcje na stres), nieartykułowane pomruki, nieświadome powtarzanie ostatnich słów rozmówcy.
- **Cechy głosu:**
  - **ton** (stanowczy lub wahający się, kategoryczny lub prosząco-uległy), barwa (zimna lub ciepła),
  - **tempo mówienia** (zbyt wolne, odpowiednie: 120-180 słów/min, za szybkie),
  - **modulacja** (zmiany od wysokich do niskich tonów lub nużąca monotonia),

- **natężenie siły głosu** (za cicho, odpowiednio, za głośno).

Na szczęście można wyćwiczyć dające obu stronom satysfakcję, skuteczne komunikowanie się w zakresie treści i formy wypowiedzi (patrz następne rozdziały) oraz mowy ciała.

**Spójność słów i sygnałów cielesnych jest podstawowym, niezbędnym czynnikiem w niezakłóconym procesie komunikowania się.**

Załącznik nr 5.

**ZACHOWANIA NIEWERBALNE  
W ZALEŻNOŚCI OD NASTAWIENIA DO ROZMÓWCY**

Nastawienie nieprzyjazne :	Nastawienie przyjazne :
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Unika wymiany spojrzeń</li> <li>➤ Pochyla, odwraca głowę</li> <li>➤ Mimika uboga, zła</li> <li>➤ Mocno ściska dłonie</li> <li>➤ Pociera często nos, głowę</li> <li>➤ Odsuwa się od rozmówcy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Patrzy w oczy rozmówcy</li> <li>➤ Kiwa głową aprobująco</li> <li>➤ Uśmiecha się</li> <li>➤ Trzyma dłonie otwarte</li> <li>➤ Rzadko dotyka głowy</li> <li>➤ Zbliża się ku rozmówcy</li> </ul>
<b>Zachowania osoby lękliwej :</b>	<b>Zachowania osoby pewnej siebie :</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Często przymyka oczy</li> <li>➤ Nerwowo rusza rękami</li> <li>➤ Zasłania często usta</li> <li>➤ Wierci się na krześle</li> <li>➤ Nerwowo „kiwa” nogą</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Oczy naturalnie otwarte</li> <li>➤ Trzyma ramiona luźno, swobodnie</li> <li>➤ Odsłania sylwetkę, twarz</li> <li>➤ Siedzi pewnie, spokojnie</li> <li>➤ Trzyma nogi spokojnie, wygodnie</li> </ul>
<b>Nastawienie wrogie, agresywne:</b>	<b>Nastawienie zdecydowania, bez wrogości :</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Uśmiecha się z politowaniem</li> <li>➤ Nieprzyjemny wyraz twarzy</li> <li>➤ Grozi palcem wskazującym</li> <li>➤ Podnosi brwi z niesmakiem</li> <li>➤ Wstaje, by unieść się nad rozmówcę</li> <li>➤ Ściska dłonie w pięści</li> <li>➤ Patrzy ponad głowę rozmówcy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Spogląda na rozmówcę około trzy czwarte czasu rozmowy</li> <li>➤ Wyraz zdecydowania, pewności</li> <li>➤ Gestykułuje dłońmi</li> <li>➤ Lekko odwraca głowę w bok</li> <li>➤ Lekko napina ciało, gdy zaczyna mówić</li> <li>➤ Trzyma dłonie otwarte</li> <li>➤ Patrzy prosto w oczy</li> </ul>

**KONTRAKT**

Ja

.....

data urodzenia ..... miejsce urodzenia.....

adres zamieszkania

.....

telefon .....

1.Zobowiązuję się do regularnego uczestnictwa w zajęciach korekcyjno-edukacyjnych.

2.Przyjmuję odpowiedzialność za fakt stosowania przemocy w mojej rodzinie i zobowiązuję się do powstrzymania się od agresywnych zachowań w relacjach z rodziną i osobami obcymi.

3.Deklaruję abstynencje od alkoholu i innych środków odurzających oraz wyrażam zgodę na badanie alkomatem w trakcie uczestnictwa w Programie.

4. Zobowiązuję się do przestrzegania zasad pracy w grupie, które są zgodne z normami współżycia społecznego i zasadami komunikacji interpersonalnej.

5. Przyjmuję do wiadomości, że:

- za nieprzestrzeganie kontraktu mogę zostać wykluczony z Programu, o czym zostanie poinformowana instytucja kierująca mnie do programu,
- w trakcie programu i do 3 lat po jego ukończeniu PCPR w Żywcu pozostaje w kontakcie z rodziną i z instytucjami kierującymi mnie na zajęcia oraz realizującymi procedurę "Niebieskiej Karty",
- wymagana frekwencja aby ukończyć program to minimum 75% obecności na spotkaniach grupowych, których łączna liczba wynosi 60 godz.,
- zajęcia grupowe odbywać się będą w grupie zamkniętej (od 7 do 15 osób),
- spotkania indywidualne ustalane są według potrzeb,
- zaświadczenie o udziale w programie, może zostać wydane po uprzednim zwróceniu się z pisemną prośbą o jego wydanie do Kierownika PCPR,
- **zaświadczenie o ukończeniu Programu, zostanie wydane uczestnikom, którzy wypełnią warunki kontraktu,**
- w przypadku skierowania mnie na Program na podstawie decyzji Sądu, w razie uchylania się przeze mnie od uczestnictwa w zajęciach i/lub nieprzestrzegania kontraktu, zostanie zastosowana wobec mnie sankcja w postaci przekazania informacji o tym fakcie do Sądu,



6. Wyrażam zgodę na kontakt z pracownikiem PCPR w Żywcu w czasie programu i do 3 lat po zakończeniu programu (minimum dwa razy w roku) w celu prowadzenia ewaluacji i monitoringu programu korekcyjno-edukacyjnego.

.....  
data

.....  
czytelny podpis Uczestnika Programu

.....

osoba nadzorująca Program

.....

osoby prowadzące Program

.....

.....



**OPIS SYTUACJI PRZEMOCY**

( w tym: formy i częstotliwość stosowania przemocy.)

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

**CECHY OSOBISTE (otwartość, łatwość komunikacji itp.).....**

.....  
.....

**NADUŻYWANIE ALKOHOLU / NARKOTYKÓW.....**

.....

Oświadczam, że podane wyżej informacje są zgodne z prawdą.....  
data i podpis Klienta

Oświadczam, że wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych obecnie i w przyszłości przez PCPR w Żywcu (zgodnie z przepisami Ustawy o Ochronie Danych Osobowych – Dz.U.Nr 133 poz. 883).

.....  
data i podpis klienta

**KWALIFIKACJA DO PROGRAMU.....**

.....