

**UCHWAŁA NR XII/115/2019  
RADY POWIATU JAROSŁAWSKIEGO**

z dnia 24 września 2019 r.

**zmieniająca uchwałę w sprawie uchwalenia Powiatowego programu przeciwdziałania przemocy  
w rodzinie oraz ochrony ofiar przemocy w rodzinie w Powiecie Jarosławskim na lata 2017 - 2021**

Na podstawie art. 6 ust. 3 pkt 1 oraz ust. 4 pkt 2 ustawy z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie (tj. Dz. U. z 2015 r. poz. 1390 z późn. zm.) oraz art. 12 pkt 11 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie powiatowym (tj. Dz. U. z 2019 r. poz. 511 z późn. zm.)

**Rada Powiatu Jarosławskiego uchwala, co następuje:**

**§ 1.** W Powiatowym programie przeciwdziałania przemocy w rodzinie oraz ochrony ofiar przemocy w rodzinie w Powiecie Jarosławskim na lata 2017-2021 stanowiącym załącznik do Uchwały Nr XXXII/197/2017 Rady Powiatu Jarosławskiego z dnia 30 marca 2017 r. w sprawie uchwalenia Powiatowego programu przeciwdziałania przemocy w rodzinie na lata 2017-2021 dodaje się załącznik Nr 1 Program Psychologiczno – Terapeutyczny dla Osób Stosujących Przemoc w Rodzinie „Nowy Horyzont” na rok 2020 - 2021, w brzmieniu jak załącznik do niniejszej Uchwały.

**§ 2.** Wykonanie uchwały powierza się Dyrektorowi Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Jarosławiu.

**§ 3.** Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Przewodniczący Rady  
Powiatu Jarosławskiego

**Stanisław Kłopot**

### **Program Psychologiczno – Terapeutyczny dla osób stosujących przemoc w rodzinie**

#### **„NOWY HORYZONT”**

Podstawowym celem Programu Psychologiczno – Terapeutycznego pn. „Nowy Horyzont” (PP-T), realizowanego przez Stowarzyszenie „Centrum Wsparcia i Profilaktyki” we współpracy ze Specjalistycznym Ośrodkiem Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie w Korytnikach oraz w porozumieniu z Powiatowym Centrum Pomocy w Rodzinie w Jarosławiu, jest zmiana wzorców zachowań poprzez oddziaływania psychologiczno – terapeutyczne skierowane do osób stosujących przemoc.

Realizowane oddziaływania o charakterze pomocy psychoterapeutycznej wyróżniają Program na tle innych. Przykładowe cele realizowane przez Program, to (cele szczegółowe podane są poniżej w szczegółowym zakresie rzeczowym zadania);

·Kontynuacja procesu zmiany wśród osób stosujących przemoc w rodzinie, a także osób dotychczas objętych oddziaływaniami korekcyjno – edukacyjnymi.

·Utrwalenie przekonania o potrzebie zmiany wśród osób objętych dotychczas specjalistyczną pomocą i zarazem oczekujących dalszego wsparcia w długotrwałym procesie zmiany.

·Psychoedukacja sprawców przemocy w rodzinie w kierunku zmian zachowań typu przemocowego.

·Analiza przyczyn własnego postępowania wynikająca z doświadczeń z rodziny pochodzenia.

·Zmiana schematów poznawczych (analizowanie swoich wzorów myślenia, postaw, zachowań), wgląd w dotychczas stosowane mechanizmy obronne i wypieranie.

·Zwiększenie dostępności i poszerzenie specjalistycznej oferty pomocy dla osób stosujących przemoc w rodzinie z terenu województwa podkarpackiego.

Program zawiera właściwą strategię, pozwalającą sprostać wyzwaniom w zakresie przeciwdziałania przemocy. Spełnia też wszystkie wymagania formalne wynikające z pkt 3.4 Krajowego Programu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie na lata 2014-2020, jakim jest realizowanie programów psychologiczno-terapeutycznych dla osób stosujących przemoc w rodzinie zmierzających do zmiany wzorców zachowań.

#### **Spełnia wymogi formalne, tj.:**

- realizacja programu odbywa się w innym pomieszczeniu niż zajęcia dla osób doznających przemocy,
- posiada wykwalifikowaną kadrę,
- oferuje zajęcia grupowe i indywidualne,
- obejmuje nominalną liczbę godzin,
- posiada określoną liczbę uczestników,
- zawiera ewaluację oraz monitoring efektów realizacji programu,
- zawiera wstępną rekrutację, diagnozę oraz kontrakt.

Zajęcia będą realizowane w budynku Starostwa Powiatowego w Jarosławiu, gdzie na co dzień swoje czynności służbowe wypełniają urzędnicy. Uczestnikom zapewni się w ten sposób komfort w zakresie anonimowości.

Atutem programu jest także to, że zajęcia odbywać się będą w godzinach popołudniowych, a zatem osoby pracujące mogą w nim swobodnie uczestniczyć. Dynamika zajęć indywidualnych (co drugi tydzień), grupowych (co drugi tydzień), trening umiejętności społecznych (raz w miesiącu) - pozwala na efektywną pracę.

Oddziaływanie w ramach programu w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Jarosławiu oparte będzie na szukaniu atutów i mocnych stron, a także poszanowaniu godności uczestników. Dla grupy osób, która podejmuje działanie z własnej woli, ogromne znaczenie ma to, że w programie nie są naznaczani jako sprawcy. Prowadzący dbają, by używać terminologii „osoba stosująca przemoc”. Przekazują uczestnikom wiedzę, że sprawcą się [człowiek] nie rodzi, sprawcą się bywa. Ma to znaczenie, gdyż uczucia z jakimi rozpoczynają program uczestnicy, to najczęściej: poczucie zagubienia, potrzeba pomocy oraz nadzieja na zmianę bez oceny i osądów. Uczestnicy określają się na początku najczęściej jako osoby zagubione. Często w swoich wypowiedziach podkreślają zdziwienie, że zostali potraktowani jak „zwyčajni” ludzie, bez nakładania poczucia winy. To bardzo odpowiada uczestnikom, a przy relatywnie krótkim programie pozwala w niedługim czasie zbudować zaufanie do terapeutów.

**Miara skuteczności w przypadku PP-T jest:**

- Odsetek osób kończących PP-T,
- Poziom deklarowanej przez uczestników trwałości efektów,
- Natężenie występowania pewnych pożądanых cech/umiejętności u uczestników.

Największą trudnością w przypadku podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach jest to, że klient de facto samodzielnie ustala sobie cele, jakie chce osiągnąć podczas uczestnictwa w programie. Terapeuta podąża za klientem i pomaga mu je zrealizować. Terapeuci w ogóle bardzo dystansują się od analiz na tzw. metapoziomie, zazwyczaj operują przypadkiem, ilustrując pewną prawidłowość lub problem. To wskazuje na bardzo duże relatywizowanie efektów.

**Zakładane efekty to:**

- W pierwszej kolejności otwartość na tzw. trudny temat – zyskanie pewności, że „nie jestem sam” oraz że „można sobie poradzić z tym problemem”.
- Wymiana doświadczeń z osobami z podobnym problemem.
- Wiedza o mechanizmach powstawania agresji.
- Wiedza, jak zapobiegać narastającej złości.
- Możliwość zrozumienia perspektywy drugiej strony – ułatwia rozmowę z partnerem.
- Zyskanie większej samoświadomości.
- Zyskanie perspektywy drugiej strony/otoczenia – bliskich, czy współpracowników.
- Stosowanie mechanizmów w sytuacjach konfliktowych.
- Kontrola swoich emocji.
- Odniesienie grupowe w rozumieniu zjawiska (jeden może się mylić, ale jak wielu tak mówi, to musi być prawda).
- Wiedza o tematyce przemocy.
- Wiedza w tematyce motywacji do zmiany.
- Wiedza w tematyce asertywności.

**W ramach dotacji celowej opłacane będą:**

- Koszty prowadzenia grupy,
- Trening umiejętności psychospołecznych,
- Indywidualne zajęcia rekrutacyjne,
- Konsultacje psychologiczno/psychoterapeutyczne,
- Materiały biurowe,
- Drukarka, toner,

**Na podstawie tych danych wydaje się, że efektywność PP-T będzie duża. Należy jednak pamiętać, że w tej kwocie nie są uwzględniane koszty takie jak:**

·Wynajem lokalu na prowadzenie zajęć grupowych (lokal jest użyczany przez Starostwo Powiatowe w ramach porozumienia).

·Koordynacja PPT – prace te będzie wykonywać dyrektor placówki bezkosztowo.

·Koszty księgowe – prace te będzie wykonywać księgowa PCPR bezkosztowo.

·Ewaluacja i monitoring – prace te będzie wykonywać pracownik PCPR bezkosztowo.

·Mocną stroną programu jest punkt odniesienia, jakim jest Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Jarosławiu w porozumieniu ze Stowarzyszeniem Centrum Wsparcia i Profilaktyki – jako marka wysokiej jakości i jako zespół fachowców znających się na problematyce stosowania przemocy. Podejście Pracy Skoncentrowanej na Rozwiązaniach jest w skali kraju postrzegane jako nowatorskie – prowadzący PP-T występują też w roli szkoleniowców tej metody pracy.

·Mocną stroną jest wysoki poziom zaufania do placówki wiodącej, jakim jest Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie, przy którym działa Stowarzyszenie.

·Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Jarosławiu dysponuje wachlarzem wsparcia wysokiej jakości, które ukierunkowane jest na dużą dbałość o wysoką jakość świadczonej pomocy oraz na zadowolenie uczestników.

Program Psychologiczno - Terapeutyczny realizowany będzie w 2-osobowym zespole osób posiadających wymagane kompetencje. Filozofia pracy Stowarzyszenia jest bardzo określona – realizatorzy programu pracują w podejściu **Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach** oraz **Psychoterapii Systemowej Rodzin**. Grupa prowadzona jest przez 2 osoby (różnej płci) spośród członków zespołu. Wśród realizatorów podzielone są również godziny spotkań indywidualnych.

Grupy będą miały charakter zamknięty – trwają 4 miesiące, realizują pełny cykl programu. Jest to forma, którą Stowarzyszenie (zgodnie z rekomendacją SOW Korytniki), wprowadziło po wieloletnich doświadczeniach pracy w grupach rotacyjnych. Argumenty na rzecz utworzenia grupy zamkniętej są następujące:

·Zwiększenie frekwencji oraz odsetek osób kończących program, zdaniem terapeutów, w przypadku grupy otwartej był on stosunkowo niski.

·Zwiększony poziom zaufania i bezpieczeństwa osób, które pracują wspólnie w grupie.

·Brak konieczności powtarzania treści edukacyjnych dla nowych osób pojawiających się w grupie rotacyjnej.

·Łatwiejsze zoperacjonalizowanie pojęcia „ukończony program”. Aktualnie oznacza to minimum 75% frekwencji na zajęciach indywidualnych, grupowych, treningach.

Uczestnicy uzależnieni od alkoholu oraz innych środków psychoaktywnych – nie będą dopuszczani do zajęć. Jednocześnie zostaną skierowani do specjalistycznych jednostek pomocowych, specjalizujących się w danym obszarze. Uczestnicy zostaną poddani wstępnej kwalifikacji oraz badaniu diagnostycznemu za pomocą kwestionariusza ankiety. Praca z klientami tak zróżnicowanymi jest trudniejsza – niekiedy trzeba pokonywać opór, uświadamiać uczestnikom, że słusznie zostali skierowani do PP-T. Praca na zasobach jest wspólnym mianownikiem dotarcia do każdej osoby. W programie prowadzona będzie ewaluacja działań i monitoring efektów programu. Oparte będą one na systemie ankiet. Po zakończeniu spotkań grupy klienci otrzymają zestaw czterech różnych ankiet, a następnie w czasie odroczonego osoby które ukończyły PP-T zostaną poddani badaniu dwukrotnie. Obecność uczestników na spotkaniach potwierdzona będzie listami obecności, natomiast program kończy się wydaniem zaświadczenia o jego ukończeniu.

Badania skuteczności programu zostaną przeprowadzone w formie zapytania do Zespołów Interdyscyplinarnych, Ośrodków Pomocy Społecznej, Zespołów Kuratorskiej Służby Sądowej dotyczącego aktualnych danych w kwestii ewentualnych zachowań przemocowych wśród uczestników programu. Arkusze opracowywane są przez Zespół, gdzie, w jednej ankiecie uczestnik jest pytany o stan sprzed oddziaływania i po jego zakończeniu. Taki sposób przeprowadzania pomiaru wpływa na rzetelność badań. Skonstruowane ankiety zawierają bardzo dużo ciekawych pytań.

Program zakłada pracę z celami uczestnika. Zadaniem terapeuty jest pomóc mu odpowiedzieć sobie na trzy kluczowe pytania: Co ja czuję i czego potrzebuję?, Jak to konstruktywnie wyrażać i zaspokajać? Co jest mi potrzebne do utrwalenia zmiany? Prowadzący nie pracują z uczestnikami

w kierunku werbalnego zdeklarowania, że są sprawcami przemocy, gdyż niekiedy okazuje się, że sytuacja jest niejednoznaczna – można stosować przemoc i jednocześnie samemu jej doświadczać. Zaznaczyć należy, że wielokrotnie w doświadczeniach prowadzących oddziaływanie wobec osób stosujących przemoc, ten problem się ujawniał. Prowadzący wychodzą z założenia, że dużo bardziej interesują ich przekonania uczestników – zmiana ich myślenia o potrzebach i celach życiowych, a w konsekwencji zmiana zachowań na nieprzemocowe.

## **ZAŁOŻENIA – STANDARDY MERYTORYCZNE:**

### **1. Nazwa zadania:**

„Program Psychologiczno- Terapeutyczny dla osób stosujących przemoc w rodzinie pn. NOWY HORYZONT”.

### **2. Szczegółowy zakres rzeczowy zadania:**

Rekrutacja uczestników zajęć, prowadzenie zajęć indywidualnych, prowadzenie zajęć grupowych, treningów umiejętności psychospołecznych, wymiana informacji z podmiotami współpracującymi, lub zlecającymi realizację zadania program obejmuje łącznie **52 godziny** zajęć w różnych formach.

### **3. Cele szczegółowe zadania oraz rodzaj działań przy realizacji zadania:**

- Psychoedukacja sprawców przemocy w rodzinie (mężczyzn) w kierunku zmian zachowań typu przemocowego;
- Analiza przyczyn własnego postępowania, wynikająca z doświadczeń z rodziny pochodzenia;
- Zmiana schematów poznawczych (analizowanie swoich wzorów myślenia, postaw, zachowań), wgląd w mechanizmy własnych zachowań;
- Podnoszenie wiedzy i umiejętności wychowawczych, rodzicielskich;
- Trening umiejętności psychospołecznych;
- Nabywanie umiejętności radzenia sobie z gniewem, kontrolą emocji w sytuacjach trudnych, nabywanie umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami, poczuciem winy;
- Podnoszenie wiedzy i umiejętności przydatnych w relacjach partnerskich, wzajemnego poszanowania.

### **4. Szczegółowy harmonogram zadania opis kolejnych działań planowanych przy realizacji zadania z uwzględnieniem terminów realizacji, form i metod:**

Program jednej edycji obejmuje 52 godziny zegarowe. W tym:

- 6 godzin ( 3 x 2 godziny) indywidualnych zajęć rekrutacyjnych,
- 10 godzin indywidualnych konsultacji psychologicznych/psychoterapeutycznych,
- 20 godzin ( 4 x 5 godzin) treningu umiejętności psychospołecznych,
- 16 godzin ( 8 spotkań po 2 godziny) sesji grupowych.

### **HARMONOGRAM SPOTKAŃ / ZAJĘĆ**

Program będzie realizowany w okresie od stycznia do maja 2020 - 2021r. Edycje będą liczyć 52 godziny różnorodnych zajęć, oddziaływań. Każda edycja rozpoczyna się od spotkania rekrutacyjnego. Przewiduje się trzy spotkania dwugodzinne dla wszystkich osób zainteresowanych udziałem w programie. Następnym etapem są zajęcia grupowe przeplatane indywidualnymi konsultacjami psychologicznymi/psychoterapeutycznymi. W jednym tygodniu ma miejsce sesja grupowa w następnym konsultacja indywidualna itd. Sesji grupowych będzie osiem (po 2 godziny każda), natomiast konsultacji indywidualnych dziesięć (po 1 godzinie). Raz w miesiącu przeprowadzony zostanie pięciogodzinny trening umiejętności psychospołecznych, który odbędzie się w czterech blokach tematycznych.

Szczegółowy opis działań zawarty został w poniższych harmonogramach.

Miesiąc	Tydzień i dzień	Rodzaj spotkań	Tematyka spotkań	Liczba godzin
styczeń	<b>5 tydzień (poniedziałek)</b>	Spotkanie rekrutacyjne		2 h

	<b>5 tydzień (środa)</b>	Spotkanie rekrutacyjne		2 h
	<b>5 tydzień (piątek)</b>	Spotkanie rekrutacyjne		2 h
Luty	<b>1 tydzień (środa)</b>	Konsultacja indywidualna		1 h
	<b>2 tydzień (środa)</b>	Sesja grupowa	Zjawisko przemocy	2 h
	<b>3 tydzień (środa)</b>	Konsultacja indywidualna		1 h
	<b>4 tydzień (środa)</b>	Sesja grupowa	Złość	2 h
	<b>1 raz w miesiącu 4 tydzień (piątek)</b>	Trening umiejętności psychospołecznych	Trening dotyczący samoświadomości	5 h
Marzec	<b>1 tydzień (środa)</b>	Konsultacja indywidualna		1 h
	<b>2 tydzień (środa)</b>	Sesja grupowa	Motywacje	2 h
	<b>3 tydzień (środa)</b>	Konsultacja indywidualna		1 h
	<b>4 tydzień (środa)</b>	Sesja grupowa	Emocje i uczucia	2 h
	<b>1 raz w miesiącu 4 tydzień (piątek)</b>	Trening umiejętności psychospołecznych	Trening dotyczący umiejętności radzenia sobie z uczuciami	5 h
Kwiecień	<b>1 tydzień (środa)</b>	Konsultacja indywidualna		1 h
	<b>2 tydzień (środa)</b>	Sesja grupowa	Asertywność	2 h
	<b>3 tydzień (środa)</b>	Konsultacja indywidualna		1 h
	<b>4 tydzień (środa)</b>	Sesja grupowa	Komunikacja interpersonalna	2 h
	<b>1 raz w miesiącu 5 tydzień (środa)</b>	Trening umiejętności psychospołecznych	Trening dotyczący umiejętności związanych z kontrolą swojego zachowania – alternatywne zachowania do agresji	5 h
Maj	<b>1 tydzień (środa)</b>	Konsultacja indywidualna		1 h
	<b>2 tydzień (środa)</b>	Sesja grupowa	Poczucie własnej wartości	2 h
	<b>3 tydzień (środa)</b>	Konsultacja indywidualna		1 h
	<b>4 tydzień (środa)</b>	Sesja grupowa	Umiejętności wychowawcze	2 h
	<b>1 raz w miesiącu 3 tydzień (piątek)</b>	Trening umiejętności psychospołecznych	Trening dotyczący radzenia sobie ze stresem i w sytuacjach trudnych	5 h

Maj	<b>4 tydzień (czwartek)</b>	Konsultacja indywidualna		1 h
Maj	<b>4 tydzień (piątek)</b>	Konsultacja indywidualna		1 h

### INDYWIDUALNE ZAJĘCIA REKRUTACYJNE

Spotkanie rekrutacyjne ma na celu zweryfikowanie, czy kandydat kwalifikuje się do udziału w programie psychologiczno-terapeutycznym. W trakcie indywidualnej konsultacji przeprowadzona jest diagnoza mająca na celu rozpoznanie i omówienie sytuacji życiowej kandydata, a także jego problemów oraz oczekiwań wobec terapii. W trakcie sesji rekrutacyjnych wzbudzana jest, a także wzmacniana motywacja do udziału i aktywnego uczestnictwa w proponowanym programie psychologiczno-terapeutycznym. Uczestnikom uświadamiane są korzyści płynące z proponowanych zmian w życiu.

Kolejnym etapem rekrutacji jest podpisanie kontraktu - przystępując do udziału w programie uczestnik zobligowany jest do zapoznania się oraz podpisania kontraktu terapeutycznego, który nakłada na uczestnika podstawowe zobowiązania.

**Adresatami** programu są dorosłe osoby stosujące przemoc w rodzinie, w tym absolwenci programów korekcyjno- edukacyjnych, mężczyźni, którzy potrzebują dalszej pracy nad utrwaleniem wprowadzonych zmian.

**Rekrutacja** uczestników Programu dokonywana jest w oparciu o podstawę prawną - art. 72 §.1 pkt 6 kodeksu karnego lub art.76 §.1 pkt.8, art. 95 §.1 i 173 §.2 Kodeksu karnego wykonawczego, na wniosek wychowawcy wśród osób osadzonych w zakładach karnych, lub zalecenie kuratora sądowego wśród osób skazanych pozostających w okresie próby w warunkach wolnościowych (warunkowe zawieszenie wykonania kary, warunkowe przedterminowe zwolnienie) za czyn(-y) z art. 207 par. 1 kk (przemoc domowa) lub inne przestępstwo przeciwko rodzinie z rozpoznaniem stosowania przemocy wobec najbliższych. Rekrutacji również dokonuje się poprzez indywidualne zgłoszenia osób zainteresowanych, mających problem poprzez stosowanie przemocy wobec najbliższych, jak również wśród osób zgłoszonych przez Zespoły Interdyscyplinarne, Gminne Komisje Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, lub też inne podmioty zajmujące się pomocą rodzinie uwiękłej w stosowanie przemocy.

### INDYWIDUALNE SESJE PSYCHOLOGICZNE/PSYCHOTERAPEUTYCZNE

Sesje indywidualne to cykl osobistych spotkań z psychologiem/psychoterapeutą, ukierunkowanych na lepsze rozumienie siebie, rozwój osobisty, rozwiązywanie trudności i/lub realizowanie założonych celów. Indywidualne konsultacje dostosowane są do potrzeb uczestników grupy i zależą od zgłaszanych potrzeb - na każdego uczestnika przewidziana jest godzinna sesja indywidualna. Spotkania te nie są obligatoryjne, korzystają z nich osoby zainteresowane.

Indywidualne sesje psychologiczne mają na celu określenie charakteru doznawanego przez uczestnika problemu i przeżywanych trudności lub obszarów do zmiany oraz psychoedukację w zakresie problemu, strategii jego rozwiązania i możliwości metod pracy nad rozwiązaniem lub zmianą. Podczas konsultacji można uzyskać doraźną pomoc psychologiczną, której istotą będzie lepsze zrozumienie sytuacji/samego siebie.

### TRENING UMIEJĘTNOŚCI PSYCHOSPOŁECZNYCH

**Cykl 4 sesji pięciogodzinnych** w trakcie całego programu psychologiczno-terapeutycznego (planowana jest jedna sesja treningu w miesiącu). Trening umiejętności psychospołecznych koncentruje się na usprawnianiu i nabywaniu umiejętności prospołecznych. Odbywa się to poprzez:

- modelowanie – czyli odzwierciedlanie przez dwóch trenerów zachowań składających się na daną umiejętność prospołeczną, w której uczestnicy grupy są słabi lub w ogóle jej nie posiadają;
- granie ról – polegające na przetrenowaniu właściwych społecznie zachowań;
- trenowanie przeniesienia (transfer) – tzn. zachęcanie uczestników do wykorzystania trenowanej umiejętności w codziennym życiu;
- udzielanie informacji zwrotnej – mówiącej o poprawności przedstawionej umiejętności ze względu na wcześniej pokazane zachowania modelowe;

- burzę mózgów;
- dyskusję;
- miniwykład.

**Umiejętności, które będą trenowane podzielone zostały na cztery bloki tematyczne/kategorie:**

- 1) Trening dotyczący umiejętności radzenia sobie z uczuciami (np. rozpoznawanie uczuć u siebie i innych, nazywanie i wyrażanie uczuć);
- 2) Trening dotyczący radzenia sobie ze stresem i w sytuacjach trudnych (np. radzenie sobie z czymś gniewem, radzenie sobie z presją grupy, oskarżeniem, radzenie sobie z byciem opuszczonym, przygotowanie się na stresującą/trudną rozmowę);
- 3) Trening dotyczący umiejętności związanych z kontrolą swojego zachowania – alternatywne zachowania do agresji (np. obrona swoich praw, praktykowanie samokontroli, negocjowanie, odpowiadanie na zaczepki);
- 4) Trening dotyczący samoświadomości – zwiększenia wiedzy o innych i samym sobie .

### **SESJE GRUPOWE**

#### **TEMAT: ZŁOŚĆ**

##### **Celem sesji jest:**

- edukacja dotycząca złości;
- identyfikacja wyzwalaczy zewnętrznych i wewnętrznych;
- identyfikowanie sygnałów;
- nauka stosowania reduktorów złości i monitów;
- uczenie uczestników grupy samokontroli gniewu;
- .

#### **Sesja poświęcona złości prowadzona jest w oparciu o Trening Zastępowania Agresji ART®.**

Każdy uczestnik jest trenowany w zakresie adekwatnej (nieagresywnej) reakcji na konkretne sytuacje trudne, z którymi styka się w relacjach partnerskich, w życiu codziennym z wykorzystaniem łańcucha zachowań obejmującego:

- a) identyfikowanie wyzwalaczy, czyli zewnętrznych sytuacji i wewnętrznych interpretacji, powodujących gniew,
- b) identyfikowanie sygnałów, czyli wewnętrznych wrażeń, płynących z ciała, pozwalających odróżnić złość od innych emocji,
- c) używanie monitów,
- d) używanie reduktorów,
- e) używanie samooceny.

##### **Metody:**

- miniwykład;
- burza mózgów;
- rozmowa kierowana;
- ćwiczenia;

##### **Narzędzia:**

- kwestionariusz „Indeks złości”;
- kwestionariusz „Raport kontroli złości”;
- kwestionariusz „Raport Złości ABC”;

#### **TEMAT: Zjawisko przemocy.**

**Celem sesji jest:**

- zglębienie i poszerzenie wiedzy n/t zjawiska przemocy w rodzinie,
- spojrzenie na przemoc z perspektywy osoby jej doświadczającej.

**Metody:**

- miniwykład,
- burza mózgów,
- rozmowa kierowana,
- analiza przypadku,
- ćwiczenia.

**Narzędzia:**

- prezentacja multimedialna,
- kwestionariusz „Moje doświadczenia z przemocą – osoba doświadczająca i świadek”.

Sesja poświęcona zjawisku przemocy opiera się na sylwetce/profilu osoby doświadczającej przemocy, patrzenia z jej perspektywy. Każdy uczestnik będzie mógł postawić się w tej sytuacji i opisać co myśli, co czuje i jak się zachowuje w roli ODP.

**TEMAT: Umiejętności wychowawcze.****Celem sesji jest:**

- nabycie przez uczestników umiejętności wychowawczych,
- modyfikowanie niepożądanych lub nieodpowiednich zachowań dziecka bez stosowania różnorodnych form przemocy,
- wyrażanie przez rodzica oczekiwań i ograniczeń w taki sposób, by były one przez dziecko respektowane,
- rozpoznawanie, wyrażanie i akceptowanie uczuć, a także radzenie sobie z "trudnymi" uczuciami w duchu poszanowania godności osobistej człowieka,
- wspieranie procesu usamodzielniania się dziecka.

**W trakcie sesji poruszana tematyka to m.in.:**

- akceptacja dziecka - jak wyrażać ją w sposób czytelny dla dziecka,
- normy, zasady i wymagania w wychowaniu,
- uczucia - jak je rozpoznawać i wyrażać,
- problem kar w wychowaniu,
- aktywne słuchanie,
- bariery komunikacyjne.

**Metody:**

- miniwykład,
- burza mózgów,
- rozmowa kierowana,
- praca w parach,
- udzielanie informacji zwrotnych,
- analiza przypadku,
- ćwiczenia.

**Narzędzia:**

- prezentacja multimedialna.

### **TEMAT: Poczucie własnej wartości.**

#### **Celem sesji jest:**

- poznanie swoich mocnych stron,
- nauka akceptacji siebie i innych (doświadczenia innych, własne przeżycia, emocje, sposób bycia),
- podniesienie jakości życia,
- budowanie zdrowych relacji z innymi ludźmi,
- przyjęcie odpowiedzialności za to, co uczestnik myśli o sobie.

Bardzo ważne dla naszego życia jest zdrowe poczucie własnej wartości. Sesja poświęcona temu tematowi ma na celu przybliżenie pewnych podstawowych kroków, które należy podjąć, aby dostrzec swoją wartość i niepowtarzalność. Dzięki adekwatnemu poczuciu własnej wartości staniemy się szczęśliwsi i zdolni budować dobre, satysfakcjonujące relacje z innymi.

Każda z osób uczestnicząca w programie zmierzy się z „obrazem” siebie, to znaczy z tym, co w sobie akceptuje, a czego nie. Co mu się w sobie podoba, a co nie. Zidentyfikuje swoje mocne i słabe strony. Uzyska informacje zwrotne od innych uczestników programu. Pozna powody zaniżonej samooceny.

#### **Metody:**

- miniwykład,
- burza mózgów,
- rozmowa kierowana,
- udzielanie informacji zwrotnych,
- analiza przypadku,
- ćwiczenia,

#### **Narzędzia:**

- prezentacja,
- tabela lubię/ nie lubię,
- koło osobistej satysfakcji,
- tabela obrazu siebie,
- moje mocne strony.

### **TEMAT: Komunikacja interpersonalna.**

#### **Celem sesji jest:**

- edukacja n/t komunikacji oraz uświadomienie znaczenia umiejętnego porozumiewania się,
- uzmysłowienie negatywnego znaczenia barier komunikacyjnych na rozmówcę,
- właściwe rozpoznanie oraz stosowanie komunikatów werbalnych i niewerbalnych w relacjach interpersonalnych,
- rozwinięcie umiejętności aktywnego słuchania i udzielanie informacji zwrotnej.

Umiejętność prowadzenia rozmowy jest podstawą dobrej relacji w małżeństwie, rodzinie, wśród przyjaciół, z klientami oraz w pracy. W trakcie zajęć przybliżone zostaną idee komunikacji interpersonalnej. Za pomocą ćwiczeń uczestnicy dokonają oceny swoich umiejętności efektywnego komunikowania się. Każda z osób będzie miała możliwość przećwiczyć nowe umiejętności i uzyskać informacje zwrotne.

#### **Metody:**

- miniwykład,

- burza mózgów,
- rozmowa kierowana,
- praca w parach,
- udzielanie informacji zwrotnych,
- ćwiczenia.

#### **Narzędzia:**

- prezentacja,
- ćwiczenie „rysunek na podstawie przekazu”,
- ćwiczenie „Ty mówisz ja słucham”,
- test umiejętności słuchania,
- ćwiczenie „Parafrazowanie”,
- ćwiczenie „Komunikaty Ja”.

#### **TEMAT: Emocje i uczucia.**

##### **Celem sesji jest:**

- Edukacja dotycząca emocji i uczuć z naciskiem na te trudne, takie jak: złość, gniew, zazdrość, wstyd, poczucie winy.
- Wyjaśnienie po co są, od czego zależą, co sygnalizują, czego bronią.
- Określenie, czy uczucia posiadają „mnie”, czy to ja panuję nad uczuciami?
- Dyskusja, co dzieje się, gdy uczucia biorą górę nad rozumem i wolą; jakie są konsekwencje tłumienia emocji i uczuć?
- Nauka jak sobie radzić z emocjami i uczuciami, gdy budzą sprzeciw otoczenia; jakie są granice wyrażania uczuć; jak wyrażać gniew i złość, by nie ranić innych; jak uwolnić się od poczucia winy.

Czasem udajemy, że ich nie ma. Im bardziej próbujemy je zlekceważyć lub uciszyć, tym bardziej biorą nad nami górę. Każdy je przeżywa, ale nie każdy wie jak i co z nimi zrobić, a szczególnie, gdy stają się uciążliwe i bolesne. Z nieprzyjemnymi emocjami i uczuciami trzeba postępować mądrze i twórczo, bo są bezcenne w procesie przemiany i rozwoju, ale potrafią również niszczyć.

#### **Metody:**

- miniwykład,
- burza mózgów,
- rozmowa kierowana,
- praca w parach,
- udzielanie informacji zwrotnych,
- ćwiczenia.

#### **Narzędzia:**

- prezentacja,
- kwestionariusz „Uczucia”,
- Drama- uczucia,
- kwestionariusz „Twoje uczucia jak je wyrażasz”,
- kwestionariusz „Twoje uczucia jak je przeżywasz”,
- ćwiczenie – „Rozpoznawanie emocji na buziach”,
- ćwiczenie – „Pokaż jakie to uczucie”.

#### **TEMAT: Asertywność.**

### **Celem sesji jest:**

- kształtowanie postaw asertywnych,
- kształcenie umiejętności odróżniania zachowań asertywnych od agresywnych i uległych,
- rozpoznawanie zachowań asertywnych,
- ćwiczenie umiejętności bycia asertywnym.

Zachowania asertywne to zachowania interpersonalne, wyrażające uczucia, postawy, potrzeby, opinie i prawa danego człowieka w sposób stanowczy, bezpośredni i respektujący uczucia, postawy, opinie i pracę drugiego człowieka. Zachowania asertywne są przeciwieństwem zachowań biernych/uległych, manipulacyjnych czy nadmiernie agresywnych.

Każda z osób uczestnicząca w programie nabędzie narzędzia do asertywnej obrony granic, asertywnego reagowania na krytykę, asertywnej konfrontacji przekonań, asertywnej odmowy, analizy własnych zasobów, informacji zwrotnych – feedback.

### **Metody:**

- miniwykład,
- burza mózgów,
- psychodrama,
- udzielanie informacji zwrotnych,
- praca z tekstem,
- ćwiczenia.

### **Narzędzia:**

- teksty – opisy sytuacji,
- scenariusze scenek,
- prawa asertywne,
- ćwiczenia,
- łańcuch skojarzeń.

### **TEMAT: Motywacja.**

#### **Celem sesji jest:**

- Poszerzenie świadomości (poznanie siebie),
- Empatyczne odzwierciedlanie wypowiedzi uczestnika,
- Zwiększenie społecznej akceptacji,
- Afirmacja wartości uczestnika,
- Uznanie mądrości uczestnika,
- Odwołanie do umiejętności uczestnika,
- Uwolnienie emocji uczestnika.

Motywowanie do zmiany to jedno z najtrudniejszych zadań w pomaganiu osobom zaangażowanym w różne destrukcyjne zachowania. Niezależnie od tego, czy jest to nadużywanie alkoholu, palenie papierosów, branie narkotyków, objadanie się, hazard czy stosowanie przemocy – nie jest łatwo skłonić osoby uwikłane w te zachowania do podjęcia decyzji o zmianie postępowania. Aby podjąć decyzję o zmianie i ją zrealizować z sukcesem, uczestnicy muszą być przekonani, że zmiana jest dla nich ważna, przyniesie im korzyści i że są w stanie jej dokonać. Muszą też poznać nowe sposoby radzenia sobie z problemem.

### **Metody:**

- miniwykład,

- burza mózgów,
- rozmowa kierowana,
- praca w grupach,
- dialog motywujący,
- ćwiczenia.

**Narzędzia:**

- prezentacja,
- wizualizacja,
- autokonfrontacja,
- pogadanka,
- scenki.

**OPRACOWAŁ ZESPÓŁ:**

*Piotr Hryniszyn*

*Małgorzata Mróz*

*Alicja Sajdak*

*Patrycjusz Nowakowski*