

Załącznik do uchwały Nr.....
Rady Powiatu w Białej Podlaskiej
z dnia.....

**Program oddziaływań korekcyjno –
edukacyjnych dla osób stosujących przemoc
w rodzinie**

I. ZAŁOŻENIA OGÓLNE PROGRAMU

Definiując przemoc w rodzinie należy powiedzieć, że jest to jednorazowe lub powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste członków rodziny, w szczególności narażające te osoby na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszające ich godność, nietykalność cielesną, wolność, w tym seksualną, powodujące szkody na ich zdrowiu fizycznym lub psychicznym.

Przemoc w rodzinie staje się niestety zjawiskiem coraz bardziej powszechnym i dotyka coraz więcej środowisk. Dzięki kampaniom społecznym, akcjom profilaktycznym, uruchomieniu niebieskiej linii dla ofiar przemocy problem ten przestaje być tematem tabu.

Na podstawie statystyk prowadzonych przez Komendę Główną Policji stwierdzono, iż zjawisko przemocy w rodzinie przez kilka ostatnich lat z roku na rok niestety rośnie. Poniższa tabela przedstawia wyniki za 2014 rok.

Liczba wypełnionych formularzy „Niebieska Karta”	77 808 (w tym 63 467 wszczynających procedurę i 14 341 dotyczących kolejnych przypadków w trakcie procedury)
Ogólna liczba ofiar przemocy	105 332
Liczba ofiar - kobiet	72 786
Liczba ofiar - mężczyzn	11 491
Liczba ofiar - małoletnich	21 055
Ogólna liczba osób podejrzewanych o przemoc	78 489
Liczba podejrzewanych sprawców – kobiet	5 301
Liczba podejrzewanych sprawców - mężczyzn	72 791
Liczba podejrzewanych sprawców - nieletnich	397
Ogólna liczba podejrzewanych sprawców będących pod wpływem alkoholu	50 073
Podejrzewani sprawcy pod wpływem alkoholu - kobiety	1 969
Podejrzewani sprawcy pod wpływem alkoholu mężczyźni	48 055
Podejrzewani sprawcy pod wpływem alkoholu - nieletni	49
Liczba dzieci umieszczonych w nie zagrażającym im miejscu (np. rodzina zastępcza, dalsza rodzina, placówka opiekuńcza)	346

ZRÓDŁO: www.statystyka.policja.pl

Przemoc w rodzinie jest skomplikowanym i wielkoobszarowym zjawiskiem, niezbędne jest więc wielodyscyplinarne podejście do tego problemu, podejmowane przez samorząd działania muszą mieć charakter systemowy. Wszystkie działania na tym polu są ukierunkowane na pomoc ofiarom przemocy. Najpilniejszą sprawą jest zapewnienie bezpieczeństwa (powstrzymanie przemocy, odizolowanie sprawcy, itp.). Jednak te czynności nie wyczerpują możliwości pomocy. Potrzebne jest objęcie rodziny także pomocą psychologiczną, prawną i socjalną.

Zgodnie z ustawą z dnia 29 lipca 2005 roku o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie (Dz. U. z 2015 r. poz. 1390) do zadań własnych powiatu należy w szczególności:

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

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

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

Zaprezentowany Program powstał w odpowiedzi na Krajowy Program Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie na lata 2014 - 2020. Jest zgodny z Ramowym Programem Oddziaływań Korekcyjno – Edukacyjnych dla Osób Stosujących Przemoc w Rodzinie, spełnia wymogi określone w rozporządzeniu Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 22 lutego 2011 r. 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 (Dz. U. Nr 50, poz. 259) Program jest zgodny ze Strategią Rozwiązywania Problemów Społecznych w Powiecie Bialskim, Powiatowym Programem Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie.

Program ma charakter korekcyjno-edukacyjny. W części edukacyjnej koncentrujemy się

na przekazaniu szeroko pojętej wiedzy na temat zjawiska przemocy, część korekcyjna ukierunkowana jest na zdobycie umiejętności niestosowania przemocy, trening umiejętności społecznych i asertywnych oraz naukę konstruktywnego rozwiązywania sporów i korzystania ze wsparcia społecznego.

Oddziaływanie edukacyjno - korekcyjne wobec osób stosujących przemoc w rodzinie będą prowadzone w formie programów tj. działań psychologicznych, edukacyjnych i socjalizacyjnych, ukierunkowanych na taką zmianę zachowań i postaw osób stosujących przemoc, które zmniejszą ryzyko dalszego stosowania przez nie przemocy oraz zwiększenia ich zdolność do samokontroli agresywnych zachowań i do konstruktywnego współżycia w rodzinie.

Istnieją różne modele programów dla sprawców przemocy:

- 1) **Model społeczno – kulturowy** - patriarchy, specyficzny aspekt relacji między mężczyznami a kobietami dotyczący dążenia do władzy i dominacji przez mężczyzn. Model zakłada, że sprawcami przemocy w rodzinie są mężczyźni wychowywani i socjalizowani w taki sposób, że postrzegają stosowanie przemocy jako akceptowane kulturowo narzędzie wywierania wpływu i sprawowania kontroli w relacjach intymnych.
- 2) **Model rodzinny** – w tym modelu przyczyny występowania przemocy są wyjaśniane faktami występowania zaburzeń w relacjach rodzinnych i dysfunkcjonalności systemu komunikacji wewnątrz rodziny. Partnerzy są spozrzegani jako współodpowiedzialni za przyczynianie się do eskalacji konfliktów. Rozróżnianie ofiar i sprawców nie jest wyraźne i jednoznaczne.
- 3) **Model przemocy skoncentrowany na rozwiązaniu** – analiza przemocy przyjmuje za czynniki równoważne strukturę rodziny i systemu społecznego, indywidualne patologie jej członków, występowanie zaburzeń w relacjach rodzinnych i dysfunkcjonalność systemu komunikacji wewnątrz rodziny. W modelu tym rozróżnianie ofiary i sprawcy jest pozostawione do oceny instytucji wymiaru sprawiedliwości.

Niniejszy program „Przestań być wrogiem a zostań przyjacielem” łączy wybrane elementy tradycyjnych modeli, opiera się na tzw. modelu integracyjnym.

Program będzie realizowany w formie warsztatowej i pracy indywidualnej opartej głównie na koncepcji behawioralno-poznawczej. Pozwoli to na przyjęciu założenia, że poddając sprawcę odpowiednim oddziaływaniom można „oduczyć” go przemocy.

Mając świadomość złożoności przyczyn, które tkwią u podstaw przemocy domowej, koncentrujemy się na jej rozumieniu jako zjawiska wyuczonego i kształtowanego społecznie oraz wzmocnionego kulturowo.

Przebieg i efekt programu oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych wobec osób

stosujących przemoc w rodzinie będzie objęty badaniami monitorującymi i ewaluacyjnymi w formie ankiety i wywiadu, których wyniki będą wykorzystywane w pracach nad doskonaleniem i upowszechnianiem technologii oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych.

II. CELE I ZAKŁADANE REZULTATY PROGRAMU

Celem strategicznym oddziaływań korekcyjno – edukacyjnych wobec osób stosujących przemoc w rodzinie jest ograniczenie problemu przemocy domowej. Do osiągnięcia tego celu przyczynią się działania w ramach celów operacyjnych tj.:

- 1) Podniesienie poziomu wiedzy sprawców na temat przemocy w rodzinie,
- 2) Rozwój świadomości własnych zachowań przemocowych wobec bliskich,
- 3) Rozwój umiejętności samokontroli oraz rozwiązywania konfliktów bez użycia przemocy,
- 4) Zmiana postaw wobec przemocy w rodzinie,
- 5) Rozwój form pracy ze sprawcą przemocy,
- 6) Podniesienie poziomu jakości pomocy udzielanej sprawcom przemocy i rodzinom dotkniętym, przemocą,
- 7) Zmniejszenie liczby sprawców przemocy.

ZAKŁADANE REZULTATY:

- 1) Zwiększenie poziomu wiedzy sprawców na temat przemocy,
- 2) Wzrost świadomości stosowanych zachowań przemocowych,
- 3) Wzrost liczby sprawców potrafiących kontrolować swoje agresywne zachowania oraz rozwiązywać konflikty bez użycia przemocy,
- 4) Zmniejszenie społecznej tolerancji dla przemocy w rodzinie,
- 5) Utworzenie grup korekcyjno – edukacyjnych dla osób stosujących przemoc,
- 6) Mniejsza liczba osób stosujących przemoc.

III. REALIZATORZY PROGRAMU

Realizatorem programu jest Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Białej Podlaskiej. Zajęcia będą prowadzone przez 2 trenerów, posiadających kwalifikacje zawodowe określone w § 9 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dn. 22 lutego 2011 r. w sprawie standardu podstawowych usług świadczonych przez specjalistyczne ośrodki wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie, kwalifikacje osób zatrudnionych w tych ośrodkach,

szczegółowych kierunków prowadzenia oddziaływań korekcyjno – edukacyjnych wobec osób stosujących przemoc w rodzinie oraz kwalifikacji osób prowadzących oddziaływania korekcyjno – edukacyjne.

IV. FORMY REALIZACJI

Program korekcyjno – edukacyjny dla osób stosujących przemoc stanowi część systemu przeciwdziałania przemocy w rodzinie na terenie powiatu bialskiego, oraz uzupełnia formy interwencji podejmowane wobec osób stosujących przemoc.

Przyjętą formę organizacji i realizacji oraz zawartość programu oddziaływań korekcyjno – edukacyjnych wobec osób stosujących przemoc cechuje zasada ochrony bezpieczeństwa, autonomii i dobra osób krzywdzonych przez osobę stosującą przemoc.

Uczestnictwo w programie nie jest traktowane jako forma osobistej psychoterapii sprawcy, tylko jako oddziaływanie korygujące jego niepożądane i szkodliwe zachowanie oraz postawy.

Program poprzez swoją zawartość merytoryczną promuje wysokie standardy etyczne i pragmatyczne, oparte na aktualnej wiedzy i badaniach. Program będzie się przyczyniać do faktycznych zmian w zachowaniach i postawach osób stosujących przemoc i będzie zwiększać poczucie odpowiedzialności za własne czyny. Prowadzący program będą współpracować z instytucjami, które skierowały do udziału w programie (GOPS, ZK, zespoły interdyscyplinarne, kuratorzy sądowi) celem monitoringu zachowań sprawcy.

Program będzie realizowany w grupie do 15 osób. Zajęcia będą obejmowały 15 sesji dwa razy w tygodniu w blokach 4 godzinnych. Łączny czas programu będzie obejmował 60 godzin.

W programie będą wykorzystywane następujące metody pracy :

- 1) indywidualne spotkania diagnostyczne,
- 2) mikro-edukacja, mini-wykłady,
- 3) warsztaty konkretnych umiejętności, ćwiczenia w parach, scenki,
- 4) praca analityczna – (analiza mechanizmów własnych zachowań),
- 5) projekcje filmowe – analiza zobrazowanych sytuacji,

Pierwszy etap — wstępne rozpoznanie diagnostyczne – 4 godz.

W pierwszym etapie uczestnictwa będą opracowane informacje o funkcjonowaniu każdego z uczestników i jego sytuacji życiowej oraz o specyfice przemocy, której był sprawcą. Każdy uczestnik będzie zobowiązany do zapoznania się i wypełnienia kontraktu.

Uzyskiwanie informacji od uczestników dotyczących ich życia osobistego będzie objęte zasadą poufności z wyjątkiem informacji wskazujących na popełnianie czynów zabronionych przez prawo.

W trakcie realizacji programu specjaliści prowadzący zajęcia będą uzyskiwać informacje o rzeczywistej sytuacji w rodzinie uczestnika w zakresie związanym z przeciwdziałaniem przemocy, czyli będą monitorować zachowania i sytuację rodzinną uczestnika programu.

Drugi etap — przekazanie podstawowych treści edukacyjnych, spotkania indywidualne – 52 godz.

Oprócz oddziaływań edukacyjnych drugi etap będzie obejmował ćwiczenia praktyczne, dzięki którym uczestnicy będą mogli zweryfikować swoje dotychczasowe postępowanie osobistych zmieniających zachowania i postawy związane z przemocą oraz rozwijające umiejętności samokontroli i konstruktywnego współżycia.

Przewidziano 13 sesji grupowych po ok. 4 godz. (w sumie 52 godziny). W ramach tych godzin zaplanowane są także krótkie spotkania indywidualne (od 15 min. do 30 min.), które będą odbywać się na koniec spotkania tematycznego.

Trzeci etap - ocena rezultatów programu i podsumowanie – 4 godz.

Ostatnie spotkanie, podczas którego nastąpi podsumowanie całego programu, sprawdzenie wiedzy uczestników za pomocą testu wyboru, zostaną ocenione efekty programu oraz przeprowadzone indywidualne rozmowy z uczestnikami.

Trenerzy prowadzący są zobowiązani do przygotowania sprawozdań z przebiegu poszczególnych etapów programu.

V. NABÓR I SELEKCJA UCZESTNIKÓW

Uczestnictwo w programie korekcyjno – edukacyjnym winno być dobrowolne, jednak z uwagi na specyfikę grupy docelowej i częste zaprzeczanie faktu stosowania przemocy przy doborze uczestników wskazana jest współpraca instytucji pracujących z osobami stosującymi przemoc z realizatorami programu. Realizatorzy programu w ramach współpracy zwracają się

z pisemną prośbą do ośrodków pomocy społecznej, zespołów interdyscyplinarnych, kuratorów sądowych, zakładu karnego, policji celem wskazania kandydatów do programu. Instytucje te dokonują rozpoznania i wstępnej diagnozy sytuacji kandydatów i kwalifikują do programu.

Uczestnikami programu są :

- a) osoby skazane za czyny związane ze stosowaniem przemocy, w tym przemocy w rodzinie, odbywających karę pozbawienia wolności w zakładzie karnym,
- b) osoby, które w związku ze stosowaniem przemocy, w tym przemocy w rodzinie zostały zobowiązane przez sąd do uczestnictwa w programie,
- c) osoby, których uczestnictwo wynika z osobistej decyzji podejmowanej w związku z jej kontaktem z instytucjami i organizacjami zajmującymi się przeciwdziałaniem przemocy, w tym przemocy w rodzinie.

Osoby, u których rozpoznane jest uzależnienie od alkoholu w pierwszej kolejności powinny być kierowane na terapię uzależnienia.

Do udziału w programie nie mogą być przyjmowane osoby:

- a) z poważnymi zaburzeniami emocjonalnymi,
- b) chore psychicznie,
- c) uzależnione od alkoholu lub środków psychoaktywnych, które nie odbyły podstawowego etapu leczenia.

Każdy z uczestników będzie miał sporządzoną indywidualną diagnozę, która będzie obejmowała m.in. okoliczności skierowania do programu, określenie czy uczestnik stosuje aktualnie przemoc, najgroźniejsze i typowe formy i okoliczności stosowania przemocy, aktualną sytuację rodzinną i zawodową, cechy osobiste istotne dla pracy korekcyjnej.

Warunki uczestnictwa w programie :

Podczas pierwszego spotkania uczestnik podpisuje kontrakt, który zawiera zasady i warunki związane z uczestnictwem w programie. Kontrakt ten zawiera :

- a) wymogi w sprawie systematycznego uczestnictwa (co najmniej 80% obecności) w zajęciach i usprawiedliwiania ewentualnych nieobecności potwierdzone stosownym zaświadczeniem,
- b) obowiązek bezpiecznego i zgodnego z zasadami współżycia społecznego zachowania w trakcie uczestnictwa w programie,
- c) zobowiązanie się do powstrzymania od przemocowych zachowań i postaw w kontaktach z członkami rodziny i innymi ludźmi,
- d) wymóg uznania osobistej odpowiedzialności za fakty stosowania przemocy w rodzinie,

- e) w przypadku osób, które samodzielnie podjęły decyzję o uczestnictwie w programie, informację o objęciu tajemnicą ich udziału, z wyłączeniem możliwości informowania instytucji i organizacji, które skierowały do programu oraz członków rodziny.

VI. TREŚCI EDUKACYJNE

Program będzie:

- 1) dostarczać informacje, umożliwiające uczestnikom zrozumienie dynamiki przemocy,
- 2) konfrontować wszystkie przekonania i postawy, przy pomocy których osoby stosujące przemoc usprawiedliwiają stosowanie przemocy,
- 3) uczyć osoby stosujące przemoc w jaki sposób ich zachowanie krzywdząco wpływa na członków ich rodziny i na ich wzajemne relacje oraz przygotowywać ich do wzięcia pełnej odpowiedzialności moralnej i psychologicznej za swoje czyny, a także do rozpoczęcia pozytywnych zmian w ich relacjach osobistych,
- 4) umożliwiać osobom stosującym przemoc rozpoznawanie i zmianę systemu przekonań, postaw i nastawień emocjonalnych, które inicjują i wzmacniają stosowanie przez nich przemocy. Będzie także promować wartości i postawy, które stanowią konstruktywną alternatywę wobec postaw wspierających przemoc.
- 5) umożliwiać ćwiczenia nowych konstruktywnych form myślenia i reagowania, które służą skutecznej kontroli nad szkodliwymi zachowaniami oraz sprzyjają odpowiedzialnemu podejmowaniu decyzji w sytuacjach konfliktowych i utrzymywaniu prawidłowych relacji międzyludzkich bez przemocy.
- 6) wskazywać uczestnikom możliwości dalszej współpracy po zakończeniu programu.

VII. PRZEBIEG PROGRAMU (modyfikowany w zależności od zgłaszanych potrzeb, możliwości uczestników i specyfiki grupy)

I sesja:

1. Zebranie danych o uczestnikach.
2. Zapoznanie uczestników z zasadami, przebiegiem i celem programu.
3. Wypełnienie ankiety informacyjnej dot. uczestnika.
4. Podpisanie kontraktu i zgody na uczestnictwo w programie.
5. Rozmowa indywidualna z uczestnikiem programu.

II sesja:

Blok tematyczny: Społeczno kulturowe źródła i okoliczności towarzyszące przemocy domowej.

Mini wykłady, rozmowa kierowana, dyskusja grupowa, ćwiczenia indywidualne

1. Definicja przemocy.
2. Ofiary przemocy.
3. Rodzaje przemocy .
4. Przyczyny występowania przemocy. Czynniki ryzyka.
5. Ukazanie cykliczności przemocy.
6. Przedstawienie przysłów oraz mitów na temat przemocy.
7. Ukazanie negatywnych norm i wzorców kulturowych wspierających postawę dominacji oraz agresję skierowaną wobec domowników.
8. Opisy sytuacji wyzwających przemoc.
9. Projekcja filmu „Pręgi”, „Głęboka woda odc. Niebieska Karta” – do wyboru. Dyskusja na temat problemów poruszanych w filmie, rozmowa panelowa.

III sesja:

Blok tematyczny: Dzieci, przemoc i wychowanie.

Mini wykłady, rozmowa kierowana, dyskusja grupowa, ćwiczenia indywidualne

1. Formy przemocy wobec dziecka.
2. Dziecko świadkiem przemocy domowej w domu. Wpływ przemocy domowej na psychikę i zachowanie dzieci.
3. Uświadomienie, że agresywne metody wychowawcze krzywdzą dzieci i uczą je stosowania przemocy.
4. Konsekwencje i objawy przemocy wobec dziecka.
5. Modelowanie pozytywnych form i umiejętności rodzicielskich.
6. Przedstawienie i omówienie postaw rodzicielskich.
7. Formy dyscypliny bez przemocy jako alternatywa dla agresywnego karania.
8. Wzmacnianie zachowań i postaw pozytywnych i odrzucanie negatywnych.
9. Budowanie akceptacji do zmiany (motywacja zewnętrzna).
10. Umocnienie i zwiększenie bezpieczeństwa w rodzinie poprzez uczenie się umiejętności zdrowego komunikowania się i zachowań alternatywnych wobec przemocy.

IV sesja :

Blok tematyczny: Przemoc seksualna

Mini wykłady, rozmowa kierowana, dyskusja grupowa

1. Seksualność człowieka.
2. Projekcja filmu pt. „Monster”, „Bez litości”, „Masz na imię Justine” – do wyboru.
Dyskusja na temat problemów poruszanych w filmie, rozmowa panelowa.
3. Formy przemocy seksualnej.
4. Stereotypy dotyczące płci i relacji między kobietami i mężczyznami, wyobrażane różnice między mężczyznami i kobietami.
5. Idea równości płci i prawa kobiet
6. Seksizm, kulturowe stereotypy promujące męską dominację. Konfrontacja z osobistymi tendencjami uczestników do korzystania z tych stereotypów.
7. Rozpoznanie poniżających i nieakceptowanych przez partnerkę/partnera zachowań i sytuacji związanych z seksem jako ważnej formy przemocy.
8. Przemoc, pornografia i akty agresji wobec kobiet.

V sesja:

Blok tematyczny: Promocja pozytywnych standardów i wartości.

Mini wykłady, rozmowa kierowana, dyskusja grupowa, ćwiczenia indywidualne:

1. Wzmacnianie poczucia odpowiedzialności za bezpieczeństwo w związkach i w rodzinie, szczerłość i solidność.
2. Budowanie harmonijnych relacji, opartych na zaufaniu i zrozumieniu.
 - a) co jest najważniejsze w związku,
 - b) jakie są potrzeby partnerów,
 - c) jak o nie powinno się dbać,
 - d) jakie są wspólne wartości,
 - e) jak usprawnić komunikację w związku,
3. Akceptowanie osobistej odpowiedzialności za czyny.
4. Rozwijanie zdolności do szacunku i wsparcia oraz akceptacji dla uczuć, opinii, postępowania.

5. Sprawiedliwość i równość w podziale praw i obowiązków w rodzinie, partnerstwo ekonomiczne i gotowość do materialnego wspierania dzieci niezależnie od formalnego statusu małżeństwa.

VI i VII sesja :

Blok tematyczny: Stres i radzenie sobie z nim

Mini wykłady, rozmowa kierowana, dyskusja grupowa, ćwiczenia indywidualne

1. Stres – wprowadzenie
 - a. Ogólna charakterystyka pojęcia
 - b. Ćwiczenie – przykładowe sytuacje stresujące
 - c. Rodzaje stresu ze względu na różne czynniki
 - d. Ćwiczenie – klasyfikacja sytuacji stresujących w oparciu o poprzednie ćwiczenie
 - e. Fazy ogólnego syndromu przystosowania
 - f. Czynniki, które modyfikują wpływ stresu na nasze funkcjonowanie
2. Reakcje organizmu na stres
 - a. fizjologicznej
 - b. behawioralne
 - c. emocjonalne
 - d. poznawcze
3. Zmiany w zachowaniu pod wpływem czynników stresogennych
4. Zmiany w myśleniu pod wpływem czynników stresogennych
5. Odporność na stres
 - a. Kiedy mówimy o skutecznym radzeniu sobie w sytuacjach stresujących
 - b. Ćwiczenie – co pomaga mi w sytuacjach stresujących
 - c. Formy nabywania odporności na stres
 - a. trening fizyczny
 - b. spartańskie wychowanie
 - c. trening relaksacyjny
6. Techniki redukcji poziomu stresu
 - a. metody środowiskowe
 - b. techniki fizjologiczne
 - c. techniki umysłowe
7. Relaksacja

- a. cele treningu relaksacyjnego
- b. korzyści płynące z regularnej relaksacji – zmiany fizjologiczne i psychologiczne
- 8. Profilaktyka
 - a. skuteczne sposoby zachowania sprawności psychicznej
 - b. najczęściej zalecane metody radzenia sobie w sytuacjach trudnych

VIII i IX sesja:

Blok tematyczny: Komunikacja interpersonalna

Mini wykłady, rozmowa kierowana, dyskusja grupowa, ćwiczenia indywidualne, scenki

1. Komunikacja interpersonalna – definicja
2. Model procesu komunikowania się
3. Typy komunikacji – werbalna, niewerbalna. Badanie rozumienia komunikacji niewerbalnej.
4. Narzędzia efektywnej komunikacji- aktywne słuchanie, techniki aktywnego słuchania, dwa rodzaje pytań, parafrazowanie
5. Język prosty i zrozumiały – test skracania i upraszczania zdań
6. Przeszkody i bariery w komunikacji interpersonalnej.
7. Asertywność – zakres definicyjny
8. Charakterystyka postawy asertywnej, uległej i agresywnej.
9. Komunikat „ja”
10. Asertywne formy oczekiwania,
11. Co ludzie ryzykują zachowując się asertywnie.
12. Technika stopniowania myśli.

X sesja:

Blok tematyczny: Alkohol i patologia życia codziennego

Mini wykłady, rozmowa kierowana, dyskusja grupowa, ćwiczenia indywidualne

1. Rodzaje i przyczyny patologii społecznych.
2. Rozpoznawanie uzależnienia od alkoholu i narkotyków, innych substancji psychoaktywnych
3. Specyfika związku między nadużywaniem substancji chemicznych, a stosowaniem przemocy (uświadomienie, że alkohol nie jest przyczyną przemocy).

4. Zaburzenia życia rodzinnego spowodowane patologicznym zachowaniem rodziców
5. Rozpoznawanie jak ślady bycia krzywdzonym przekształcają się we wrogość wobec innych.
6. Projekcja filmu pt „Żółty Szalik” lub „Wszyscy jesteśmy Chrystusami”- do wyboru. Dyskusja.
7. Problemy DDA.

XI sesja :

Blok tematyczny: Tolerancja i szacunek wobec osób starszych i niepełnosprawnych.

Mini wykłady, rozmowa kierowana, dyskusja grupowa, ćwiczenia indywidualne:

1. Uświadomienie uczestnikom, że osoby starsze i niepełnosprawne również są ofiarami przemocy.
2. Nauka pozytywnych zachowań wobec ludzi starszych i niepełnosprawnych (członków ich rodzin).
3. Radzenie sobie z sytuacjami kryzysowymi, o wiele częściej pojawiającymi się w rodzinach, w których są osoby starsze i niepełnosprawne, w sposób inny niż stosowanie wobec nich przemocy.
4. Uświadomienie trudności w kontaktach interpersonalnych osób zdrowych w sile wieku z osobami starszymi lub niepełnosprawnymi.
5. Nietolerancja – dlaczego nie szanujemy innych.
6. Definicja tolerancji.
7. Nietolerancja, a stereotypy.

XII sesja :

Blok tematyczny: Planowanie i rozwijanie samokontroli

Mini wykłady, rozmowa kierowana, dyskusja grupowa, ćwiczenia indywidualne:

1. Mechanizmy agresywnych zachowań
2. Zaprzeczanie aktom przemocy i zniekształcanie obrazu minionych wydarzeń, zniekształcenie myślenia i unikanie świadomego wyboru odraz decyzji
3. Rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych
4. *Ćwiczenie:* Uczestnicy starają się rozpoznać sytuacje, które są dla nich potencjalnym wyzwalaczem agresji.

5. Rozładowanie gniewu, a samoświadomość. Przeprosiny jako sposób na rozładowanie gniewu. Modelowanie nieagresywnego zachowania. Trening umiejętności komunikacyjnych i strategii rozwiązywania problemów. Rozwijanie empatii (dwa ostatnie zagadnienia będą omówione na kolejnych sesjach).
6. Omówienie zagadnienia w formie dyskusji - jak radzić sobie z własną agresją, gniewem.
7. Ćwiczenie „przerw na ochłonięcie” jako doraźnej techniki powstrzymywania agresywnych reakcji.
8. Przygotowanie indywidualnego planu zapobiegania agresywnym zachowaniom.

XIII sesja :

Blok tematyczny: Problemy władzy i kontroli w relacjach międzyludzkich

Mini wykłady, rozmowa kierowana, dyskusja grupowa, ćwiczenia indywidualne:

1. Potrzeby sprawców dotyczące władzy i kontroli.
2. Zaprzeczenie odpowiedzialności za przemoc i obwinianie ofiar.
3. Proces wiktyimizacji.
4. Rozpoznawanie osobistych postaw związanych z przemocą.
5. Uczenie się odpowiedzialności za własne decyzje.
6. Nauka rozpoznawania i konstruktywnego wyrażania uczuć, umiejętności słuchania innych, rozpoznawanie form wyrażania wrogości i braku szacunku wobec innych, nauka konstruktywnych zachowań i postaw wobec innych.

XIV sesja:

Blok tematyczny: Problemy władzy i kontroli w relacjach międzyludzkich cz.2

Mini wykłady, rozmowa kierowana, dyskusja grupowa, ćwiczenia indywidualne:

1. Czym jest konflikt, przyczyny, rodzaje (motywacyjny, interpersonalny, społeczny)
2. Źródła konfliktu – wartości, informacji, relacji, strukturalny, interesów
3. Formy walki w konflikcie (agresja słowna, agresja fizyczna, szykana, sabotaż, bojkot)
4. Konsekwencje konfliktów interpersonalnych
5. Ogólne sposoby rozwiązywania konfliktów:
6. Dominacja (rywalizacja), podporządkowanie (ustępstwo), unikanie (wycofanie się), kompromis, współpraca.

7. *Ćwiczenie*: określenie uczuć, które mogą towarzyszyć uczestnikom konfliktu.
8. Etapy rozwiązywania konfliktów – nauka postępowania w sytuacji konfliktu.
9. Umiejętność rozwiązywania konfliktów opartych na negocjacjach i kompromisach.

XV sesja :

1. Omówienie zagadnień realizowanych w czasie programu.
2. Test podsumowujący i sprawdzający wiedzę uczestników programu
3. Omówienie efektów programu.
4. Wypełnienie ankiety końcowej.
5. Podsumowanie programu i wnioski uczestników.
6. Spotkania indywidualne.

VIII. MONITORING ZACHOWANIA ZWIĄZANEGO Z PRZEMOCĄ UCZESTNIKÓW PROGRAMU

1. Monitoring sytuacji w rodzinie sprawcy przemocy prowadzi podmiot realizujący program.
2. Monitoring prowadzi się poprzez:
 - a) kontakt pisemny lub/i telefoniczny z ośrodkami pomocy społecznej właściwymi dla miejsca zamieszkania lub pobytu sprawcy – uczestnika programu, lub Zakładem Karnym,
 - b) wizytacje w środowisku, podczas których przeprowadza się rozmowy ze sprawcą przemocy oraz osobami wspólnie z nim zamieszkującymi,
 - c) kontakt z innymi, nie zamieszkującymi wspólnie członkami rodziny (o ile istnieje taka możliwość),
 - d) kontakt z Policją w celu uzyskania informacji na temat ewentualnych zgłoszeń dotyczących aktów przemocy
 - e) Kontakt z członkami zespołu interdyscyplinarnego lub/i grupy roboczej.

Informacje z przeprowadzonego monitoringu pracownicy odnotowują w postaci służbowych notatek.

3. Monitoring będzie prowadzony w trakcie trwania programu i do 3 lat po jego zakończeniu.

W przypadku uzyskania informacji o powrocie do zachowań przemocowych byłych uczestników należy:

- a) zawiadamiać lub udać się do miejsca zamieszkania uczestnika programu celem przeprowadzenia rozmowy i podjęcia odpowiednich działań zmierzających do wyeliminowania zachowań przemocowych,
- b) nawiązać współpracę z zespołem interdyscyplinarnym (właściwego GOPS) oraz kuratorem przydzielonym rodzinie,
- c) skontaktować się z Policją, aby rozpocząć lub wznowić procedurę Niebieskiej Karty.
- d) objąć wszechstronnym wsparciem środowisko rodzinne osoby stosującej przemoc,
- e) każde podjęte czynności, działania należy udokumentować notatką służbową.