



Bez przemocy

Program korekcyjno-edukacyjny dla
sprawców przemocy w rodzinie

Katarzyna Łęgowska

Agnieszka Regel - Brajsa



Spis Treści

Wstęp s.1

Program – część I. Katarzyna Łęgowska

1. Sesja indywidualna: Ustalenie doświadczeń uczestnika z użyciem przemocy s. 2-4
2. Sesja indywidualna: Kontrakt – akceptacja reguł i zasad Programu s. 5-7
3. Sesja grupowa: Techniki pomocne w przerwaniu przemocy s. 8-14
4. Sesja grupowa: Cykl przemocy s. 15-17
5. Sesja grupowa: Przemoc fizyczna – rozpoznanie s. 18-20
6. Sesja grupowa: Analiza używania przemocy fizycznej s. 21-22
7. Sesja grupowa: Uczucia – rozpoznanie i wyrażanie s. 23-29
8. Sesja grupowa: Zaprzestanie przemocy fizycznej s. 30-39
9. Sesja grupowa: Przemoc psychiczna rozpoznanie s. 40-42
10. Sesja grupowa: Analiza używania przemocy psychicznej s. 43-44
11. Sesja grupowa: Mity i fakty dotyczące przemocy w rodzinie s. 45-47
12. Sesja grupowa: Asertywność s. 48-52
13. Sesja grupowa: Zaprzestanie używania przemocy psychicznej s. 53-62
14. Sesja grupowa: Mowa ciała – komunikacja niewerbalna s. 63-67
15. Sesja grupowa: Przemoc seksualna – rozpoznanie s. 68-70
16. Sesja grupowa: Analiza używania przemocy seksualnej s.71 -72
17. Sesja grupowa: Zaprzestanie przemocy seksualnej s.73-81
18. Sesja grupowa: Mechanizmy obronne używane przez osobę stosującą przemoc s. 82-84
19. Sesja grupowa: Przemoc ekonomiczna i wykorzystywanie męskich przywilejów – rozpoznanie s.85-87
20. Sesja grupowa: Analiza używania przemocy ekonomicznej i męskich przywilejów s. 88-89
21. Sesja grupowa: Zaprzestanie przemocy ekonomicznej s. 90-99
22. Sesja grupowa: Przemoc wobec dzieci s. 100-106



- | | |
|---|------------|
| 23. Sesja grupowa: Funkcjonowanie w roli rodzica | s. 107-110 |
| 24. Sesja grupowa: Zasady dobrego rodzicielstwa | s. 111-113 |
| 25. Sesja grupowa: Zaprzestanie używania przemocy wobec dzieci | s.114-116 |
| 26. Sesja grupowa: Przemoc wobec osób starszych i niepełnosprawnych | s.117-124 |
| 27. Sesja grupowa: Poszanowanie praw osób starszych i niepełnosprawnych – zakończenie używania przemocy | s.125-128 |
| 28. Sesja grupowa: Odpowiedzialność za przemoc | s.129-132 |
| 29. Sesja grupowa: Partnerstwo | s.133-135 |
| 30. Sesja grupowa: Analiza własnych postępów i radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych | s. 136-138 |

Program – część II. Agnieszka Regel-Brajsa

- | | |
|--|------------|
| 31. Sesja grupowa: Definicja przestępstwa. System kar i środków karnych | s. 139-143 |
| 32. Sesja grupowa: Przestępstwo znęcania się | s. 144-150 |
| 33. Sesja grupowa: Przestępstwo gróźb karalnych oraz uporczywego nękania (stalking) | s.151-154 |
| 34. Sesja grupowa: Sankcje karne przemocy seksualnej | s.155-160 |
| 35. Sesja grupowa: Przestępstwa przeciwko rodzinie | s.161-164 |
| 36. Prawa i obowiązki współmałżonków. Dobro rodziny | s.165-167 |
| 37. Sesja grupowa: Zaspakajanie potrzeb rodziny w kontekście podziału ról i obowiązków | s.168-169 |
| 38. Sesja grupowa: Zakaz stosowania kar cielesnych wobec dzieci | s.170-173 |
| Załączniki | s. 174-176 |
| Literatura | s.177 |

WSTĘP

Program „Bez przemocy” został opracowany z uwzględnieniem wytycznych do tworzenia modelowych programów korekcyjno-edukacyjnych dla osób stosujących przemoc w rodzinie, stanowiących załącznik nr 2 do Krajowego Programu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie. Program został opracowany w oparciu o model integracyjny, w którym wykorzystano zarówno założenia modelu społeczno-kulturowego, gdzie przemoc postrzegana jest jako narzędzie do utrzymania władzy i kontroli, jak i zastosowano w nim procedury behawioralno-poznawcze w celu zmiany zachowań i postaw uczestników, jak i zmiany w komunikacji interpersonalnej. Podobnie jak w „Programie z Duluth”, uczestnicy w trakcie kolejnych sesji uczą się rozpoznawać stereotypy kulturowe promujące męską dominację i kontrolę, jak też uczą się kontrolować swoje zachowania prowadzące do przemocy, w celu ich wyeliminowania i zastąpienia alternatywnymi zachowaniami. Głównym założeniem programu jest zaprzestanie używania przemocy przez sprawcę, biorąc udział w programie ma on możliwość:

- uzyskania świadomości własnych zachowań z użyciem przemocy wobec bliskich,
- uświadomienia czym jest przemoc i jakie są jej rodzaje,
- rozpoznawania własnych sygnałów ostrzegawczych zwiastujących użycie przemocy,
- nabycia umiejętności interpersonalnych,
- opracowania własnego planu bezpieczeństwa bez używania przemocy,
- rozpoznawania i konstruktywnego wyrażania uczuć,
- zmiany dotychczasowych zachowań na konstruktywne.

W programie przewidziane są 2 sesje indywidualne i 36 spotkań grupowych. Program podzielony został na 2 części: część pierwsza koncentruje się na rozpoznaniu przemocy i możliwości jej zapobiegania w kontekście psychologicznym, społecznym i kulturowym, w drugiej części uczestnicy poznają aspekty i konsekwencje prawne stosowania przemocy w rodzinie. W warunkach otwartych, spotkania powinny odbywać się nie rzadziej niż raz w tygodniu.

W programie nie powinny uczestniczyć:

- osoby uzależnione od alkoholu lub innych środków zmieniających świadomość, które nie przeszły podstawowego programu terapii i nie utrzymują abstynencji,
- osoby chore psychicznie,
- osoby które nie są sprawcami przemocy w rodzinie.

Jeśli jest podejrzenie choroby psychicznej czy uzależnienia, a uczestnik programu nie był wcześniej w tym obszarze diagnozowany – konieczna jest konsultacja psychologiczna/ psychiatryczna/ terapeutyczna. Organizowane grupy dla sprawców przemocy w rodzinie w ramach programu „Bez przemocy” powinny być prowadzone przez mężczyznę i kobietę tak aby uczestnicy mogli modelować prawidłowe postawy wobec kobiet i obserwować bezpośrednio współpracę obojga płci - bez stosowania przemocy.

Katarzyna Łęgowska, Agnieszka Regel – Brajsa



CZĘŚĆ I.

Sesja indywidualna: 1

Temat: Ustalenie doświadczeń uczestnika z użyciem przemocy

Czas trwania: 2 h

Cel: Ustalenie i weryfikacja uczestnictwa w programie

Zadanie 1.

Omówienie doświadczeń używania przemocy wobec członków rodziny – uczestnika.

Prowadzący: zadaje pytania, które weryfikują czy zgłaszająca osoba może brać udział w programie. Ustala czy stosowała przemoc, w jakich okolicznościach trafiła na zajęcia (skierowana przez Sąd, dobrowolnie, pokierowana przez kogoś z rodziny itp.), czy przyznaje się do używania przemocy wobec członków rodziny, czy jest świadoma problemu i groźących konsekwencji, czy jest świadoma że potrzebuje pomocy. Prowadzący prosi o wypełnienie załącznika: Moja historia przemocy. Po wypełnieniu załącznika prowadzący omawia to co opisała osoba zgłaszająca do programu, omawia z uczestnikiem główne założenia programu, nad czym będzie pracował, jak długo będzie trwał program. Ważnym elementem rozmowy są informacje iż uczestnik ma podjąć wszelkie starania aby zaprzestać stosowania przemocy. Jeśli uczestnik po ustaleniu wszystkich faktów wyraża zgodę na uczestnictwo w programie – zapraszany jest na kolejną sesję indywidualną – na której podpisuje kontrakt. Jeżeli nie wyraża zgody na uczestnictwo w programie, bądź definitywnie zaprzecza stosowaniu przemocy – własnoręcznie pisze oświadczenie i podpisuje je, oświadcza że nie wyraża zgody na uczestnictwo w programie korekcyjno-edukacyjnym dla sprawców przemocy w rodzinie „Bez przemocy”.



Załącznik 1: Moja historia przemocy

Imię i nazwisko

Adres zamieszkania

Data urodzenia

Imię i nazwisko osoby wobec której stosowana była przemoc

Stopień pokrewieństwa? (żona, konkubina, córka, syn, matka, ojciec, podaj kto)

.....

1. Co sprawiło że trafiłeś/aś do programu korekcyjno-edukacyjnego dla sprawców przemocy?

.....

.....

2. Jak długo zamieszkujesz z osobą wobec której stosowałeś/aś przemoc?

.....

.....

3. Czy obecnie zamieszkujesz z osobą wobec której stosowałeś/aś przemoc?

.....

.....

4. Czy używałeś/aś wobec ofiary bicia, popychania, szarpania, innych form przemocy fizycznej?

.....

.....

5. Czy używałeś/aś wobec ofiary zastraszania(że jej coś zrobisz, że zrobisz coś jej bliskim)?

.....

.....

6. Czy wypierałeś/aś się aktów przemocy, minimalizowałeś je, wmawiałeś innym winę?

.....

.....

7. Czy używałeś/aś przemocy psychicznej w formie wyzwisk, wyśmiewania, poniżania, wmawiania że jest nienormalna?

.....

.....

8. Czy izolowałeś/aś zabraniając wychodzenia do rodziny, znajomych, do pracy, śledziłeś?

.....

.....

9. Czy wykorzystywałeś/aś dzieci? (jeśli przemoc dotyczy partnerki/partnera – że zabierzesz jej dzieci, wytykałeś że jest złą matką)?



-
-
10. Czy używałeś/aś przemocy ekonomicznej (zabierałeś pieniądze, ograniczałeś dostęp do pieniędzy, wyłączałeś prąd, nie dopuszczałeś do kąta)?
-
-
11. Czy stosowałeś/aś również przemoc wobec innych członków rodziny?
-
-
12. Jak często dochodziło do aktów przemocy?
-
-
13. Czy zdawałeś/aś sobie sprawę że to co robiłeś to przemoc?
-
-
14. Czy żałujesz że swoim zachowaniem skrzywdziłeś/aś bliską osobę?
-
-
15. Czy uważasz że potrzebujesz pomocy żeby poradzić sobie z problemem stosowania przemocy? Uzasadnij swoją odpowiedź
-
-
-
-
-
-



Sesja indywidualna: 2

Temat: Kontrakt – akceptacja reguł i zasad Programu

Czas trwania: 2h

Cel: Zapoznanie i podpisanie kontraktu

Zadanie 1.

Zapoznanie się z załącznikiem: Kontrakt i akceptacja jego warunków

Prowadzący: omawia warunki kontraktu poszczególne jego punkty, do czego zobowiązuje kontrakt, że jest to forma pisemnej umowy pomiędzy uczestnikami a prowadzącym. Po omówieniu Kontraktu uczestnik podejmuje decyzję czy zgadza się na powyższe warunki, jeśli wyraża zgodę – podpisuje Kontrakt.

Uczestnik zostaje poinformowany że aby uzyskać zaświadczenie o ukończeniu programu, konieczny jest systematyczny udział w zajęciach i zaprzestanie stosowania przemocy wobec bliskich.



Załącznik 2: Kontrakt

Ja,
jestem świadomy/ma tego, że moim problemem nad którym będę pracował w programie korekcyjno-edukacyjnym – jest przemoc stosowana wobec osób bliskich, wyrażam chęć zdobycia wiedzy i umiejętności dotyczących zachowań bez użycia przemocy.

Wyrażam zgodę na aktywną współpracę z trenerami prowadzącymi Program.

Zobowiązuję się do przestrzegania następujących zasad:

1. Zaprzestane stosowania przemocy wobec moich bliskich w postaci:
 - przemocy fizycznej
 - przemocy seksualnej
 - przemocy psychicznej
 - przemocy ekonomicznej.
2. Zaprzestane zażywania alkoholu bądź innych środków zmieniających świadomość.
3. Nie będę uchylał/ła się od łożenia na utrzymanie mojej rodziny.
4. Nie będę się okaleczał/ła, podejmował prób samobójczych bądź innych zachowań mających na celu ranienie siebie i kontrolę nad innymi.
5. Nie będę kontrolował innych osób poprzez śledzenie, kontakt bez ich zgody.
6. Jeśli nie uda mi się utrzymać ustalonych zasad zawartych w kontrakcie – zgłoszę to prowadzącym program, zaakceptuję konsekwencję moich zachowań, jakie ustala prowadzący program.
7. Będę otwarcie i szczerze mówił w trakcie realizacji Programu o swoim problemie stosowania przemocy i o trudnościach jakie pojawią się w trakcie trwania Programu.
8. Na zajęcia w ramach Programu będę zgłaszał się systematycznie i punktualnie.
9. Do prowadzących i pozostałych uczestników programu będę zwracał się z należyтым szacunkiem.
10. Nie będę przerywał wypowiedzi innych uczestników i prowadzących program, jeśli będę chciał się wypowiedzieć – poczekam na swoją kolej.
11. Zrealizuję zadania w trakcie zajęć i w domu, jeśli będzie do wykonania zadanie domowe.
12. Postaram się sumiennie i samodzielnie wykonywać wszystkie zadania.
13. Zgadzam się uczestniczyć we wszystkich zajęciach realizowanych w ramach Programu, łącznie w 73 godzinach. Prowadzący ustala czas w jakim zostanie zrealizowany Program, jednak zajęcia nie mogą się odbywać rzadziej niż 1 raz w tygodniu.
14. Przyjmuję do wiadomości że w sytuacji spóźnień i nieobecności zostanę usunięty/ta z Programu.
15. Decyzję o usunięciu lub przedłużeniu uczestnictwa w Programie – podejmują prowadzący.
16. Zobowiązuję się oddać i omówić własny „Plan bezpieczeństwa bez używania przemocy” – do 2 tygodni po jego otrzymaniu.
17. Jeśli nie będę mógł/mogła uczestniczyć w spotkaniu –powiadomię o tym prowadzących Program.
18. Zrealizowane zadania domowe przedłożę prowadzącemu na początku następnej w kolejności sesji.
19. Oświadczam że podane dane własne osobowe i dane dotyczące osób bliskich, które podałem na użytek udziału w Programie – są prawdziwe.



20. Wyrażam zgodę na kontakt prowadzących Program z moją partnerką/partnerem w celu weryfikacji i ewaluacji udziału w Programie.
21. Wyrażam zgodę prowadzącym Program na kontakt i udzielanie informacji dotyczących mojego udziału w programie następującym osobom/institucjom:
 - Sąd
 - Policja
 - Kurator
 - Zespół interdyscyplinarny
22. Nie będę wysuwał/ła pod adresem prowadzących Program ani wobec wymienionych instytucji/osób żadnych roszczeń prawnych.
23. Rozumiem że nie będę informowany/na o udzielanych informacjach powyższym instytucjom/ osobom i zrzekam się prawa dostępu do nich.
24. Jeśli w trakcie udziału w Programie pojawią się problemy z nadużywaniem alkoholu, narkotyków, bądź objawy choroby psychicznej – zgłoszę się na leczenie. Powrót do Programu będzie możliwy po odbyciu stosownego leczenia poświadczonego przez prowadzącego psychologa/ terapeutę/psychiatrę.

.....
Data i podpis uczestnika Programu

.....
Data i podpis prowadzących Program



Sesja grupowa: 3

Temat: Techniki pomocne w przerywaniu przemocy

Czas trwania: 2h

Cel: Zapoznanie z technikami pomocnymi przy przerywaniu przemocy

Cel: Zwiększenie świadomości na temat własnych zachowań prowadzących do przemocy i możliwości ich zmiany

Zadanie 1.

Rozpoznawanie własnego gniewu

Prowadzący: Prosi uczestników o wolne skojarzenia dotyczące gniewu, po propozycjach uczestników informuje, iż gniew jest uczuciem, które wiąże się z przeżywanym dyskomfortem lub cierpieniem, które mogą pojawiać się w reakcji na sytuację, która jest niezgodna z naszymi oczekiwaniami. Przeżywany gniew może mieć różne nasilenie:

- rozdrażnienie – łagodne nasilenie,
- złość – umiarkowane nasilenie,
- wściekłość – silne nasilenie.

Prowadzący przedstawia załącznik: „Sygnały gniewu i mój wewnętrzny dialog” i prosi o opisanie 3 sytuacji kiedy odczuwali rozdrażnienie, złość i wściekłość – opisując przy tym za pomocą załącznika – objawy fizjologiczne, myśli i zachowania jakie występowały w opisanych sytuacjach. Po zrealizowaniu zadania prowadzący nawiązuje do łatwiejszego zapanowania nad silnymi emocjami jak np. nad gniewem, kiedy jesteśmy w stanie rozpoznać jego symptomy i specyficzne reakcje zanim dojdzie do zachowania z użyciem przemocy. Prowadzący prosi uczestników o wypowiedzi – czego dowiedzieli się o sobie z tego zadania, jakie mają w związku z tym przemyślenia. Przechodzi do techniki „Wewnętrzny dialog”, która przedstawia przykłady konstruktywnej mowy wewnętrznej. Informuje, iż konstruowanie wewnętrznego monologu polega na mówieniu do siebie rzeczy, które pomagają zachować spokój. Prowadzący prosi aby każdy z uczestników napisał własny dialog wewnętrzny, który będzie pomocny w sytuacjach kiedy najczęściej dochodziło u nich do przemocy i które mogą się powtarzać. Prowadzący prosi też uczestników o informacje jak udawało im się nie zastosować przemocy – jakie myśli były im pomocne.

Zadanie 2.

Zapoznanie z technikami relaksacyjnymi

Prowadzący: przedstawia kolejno propozycje dostępnych metod relaksacji. Informuje, iż relaksacja może pomóc w panowaniu nad gniewem i w rezygnacji z używania przemocy, może pomóc w pozbyciu się napięcia fizycznego.

Metody relaksacji:

1. Progresywna relaksacja mięśni – polega na napinaniu poszczególnych grup mięśni zaczynając od dolnych partii ciała. Zaczynając od stóp, napina się mięśnie stopy na 10 sek., po czym rozluźnia się mięśnie również 10 sekund. Następnie przechodzi się do kolejnych partii mięśni – łydek, ud, brzucha, klatki piersiowej, ramion, szyi i twarzy. Efektem tej techniki jest rozluźnienie całego ciała.

2. Relaksacja i napinanie wszystkich mięśni – polega na napinaniu wszystkich mięśni jednocześnie na czas 15 sekund, po czym rozluźnia się mięśnie na 15 sekund. Można powtarzać to ćwiczenie do momentu zredukowania napięcia.
3. Głębokie oddychanie – polega na nabieraniu jak największych partii powietrza i jego powolnym wydechniu. Ćwiczenie może być powtarzane do oczekiwanego rezultatu zredukowania napięcia.

Zadanie 3.

Zapoznanie z techniką „Przerwy”

Prowadzący rozdaje załączniki: „Przerwa”, prosi o zapoznanie się z techniką po czym informuje uczestników o możliwości zapobiegania zachowaniom z użyciem przemocy poprzez przygotowanie i wykorzystanie techniki „przerwy”, dającej czas na ochłonięcie i uniknięcie użycia przemocy. Przerwa wiąże się wyjściem z pokoju, mieszkania na taki czas, który jest konieczny do uspokojenia się. Pyta uczestników czy zdarzyło im się stosować tę technikę, jakie były tego rezultaty, co utrudniało jej zastosowanie.

Zadanie 4.

Analiza sygnałów ostrzegawczych przed użyciem przemocy

Prowadzący: przedstawia załącznik: „Analiza sygnałów ostrzegawczych przed stosowaną przemocą”, podaje na jakie czynniki zewnętrzne i wewnętrzne trzeba szczególnie zwrócić uwagę, informuje że ważną rolę w przerwaniu cyklu przemocy ma obserwacja własna siebie i otoczenia, okoliczności, które do tej pory prowadziły do przemocy.

Zadanie domowe

1. Ułożę własny plan bezpieczeństwa bez używania przemocy, używając załącznika: „Własny plan bezpieczeństwa bez używania przemocy”. Wezmę pod uwagę znaki ostrzegawcze które zaznaczyłem w poprzednim zadaniu, które będą pomocne w ustaleniu alternatywnego sposobu reagowania i zmiany zachowań z użyciem przemocy na zachowania konstruktywne. Przygotuję go i przedstawię za 2 tygodnie, na grupie – przed pozostałymi uczestnikami i prowadzącymi. Jeśli plan nie będzie przynosił zakładanych rezultatów, będę go modyfikował do momentu zaakceptowania przez prowadzącego i uczestników.
2. Ewaluacja własnego planu bezpieczeństwa bez używania przemocy – wezmę pod uwagę że mój plan może wymagać zmian w zależności od zmieniającej się sytuacji, dlatego niezbędna będzie jego ewaluacja i modyfikacja. Oceń czy plan który ułożyłeś i zrealizowałeś był skuteczny, co się w nim sprawdziło, co zawiodło? Jakie zakładałeś rezultaty?
Dlatego Plan udoskonalaj, modyfikuj tak aby służył ci w całym procesie zmian jaki nastąpi kiedy zrezygnujesz z stosowania przemocy.



Załącznik 3: „Sygnały gniewu” i „Mój wewnętrzny dialog”

Sygnały gniewu

Objawy fizjologiczne:

- pocenie się,
- szybsze bicie serca,
- przyspieszony oddech,
- napięcie mięśni,
- zaczerwieniona twarz,
- uczucie napływającego ciepła.

Myśli:

- mam ochotę nią/nim potrząsnąć,
- ciągle mnie denerwuje,
- nie cierpię kiedy mi się sprzeciwia,
- nienawidzę jej/jego,
- chyba zaraz eksploduję,
- nic nie potrafi zrobić dobrze,
- jest do niczego.

Zachowania:

- grożenie,
- uderzenie,
- rzucanie przedmiotami,
- krzyk,
- ucieczka,
- zaciskanie pięści,
- przyspieszone chodzenie,
- mówienie podniesionym głosem.

Mój wewnętrzny dialog

- Nic się nie stanie jeśli nie będę w tym dobry/dobra.
- Kiedy jestem spokojny/na lepiej kontroluję swoje zachowania.
- Spróbuję zrobić co w mojej mocy.
- Nie muszę niczego udowadniać.
- Decyduję o tym czy będę się złościć czy zachowam spokój.
- Jeśli moje ciało będzie dawać mi sygnały o narastającym napięciu, zrobię sobie przerwę aby się uspokoić.
- Mogę kontrolować swoje zachowanie a nie innych.
- Nie muszę mieć kontroli nad wszystkim i wszystkimi.
- Jeśli ktoś mnie krytykuje nie muszę go atakować.
- Nie muszę być we wszystkim najlepszy/a.
- Kiedy będę się złościć mogę skorzystać z Planu bezpieczeństwa i technik jakie poznałem/am, pomocnych w wyrażaniu złości w sposób asertywny.
- Większość kłótni w moim związku jest z błahych powodów, mogę zrezygnować z walki, ona nic nie wnosi.
- Lubię czuć odprężenie i relaks.
- Kiedy jestem spokojny/a łatwiej mi się porozumieć z innymi.

Załącznik 4: Przerwa

1. Przygotuj się do przerwy

Przeprowadź rozmowę z partnerką/partnerem kiedy będziecie oboje w dobrym nastroju, poinformuj że to technika, o której dowiedziałeś się w trakcie zajęć przygotuj partnerkę/partnera że kiedy będziesz czuł/a narastający gniew, poinformujesz ją o tym że wychodzisz bo chcesz skorzystać z tej techniki, nie dlatego że ją lekceważysz wytłumacz że zastosowanie tej techniki da ci możliwość uniknięcia przemocy. Umów się że kiedy będziesz chciał/ła użyć tej techniki poinformujesz ją/jego o tym mówiąc „teraz zrobię przerwę”.

2. Obserwuj narastającą złość

Wykorzystaj informacje które uzyskałeś/aś z załącznika „Sygnały gniewu”, zwróć uwagę na ilość i natężenie objawów fizjologicznych w momencie narastania złości. Pamiętaj, że im wcześniej zauważysz sygnały i zastosujesz przerwę masz większe szanse na zachowanie w relacji z partnerką/partnerem - bez użycia przemocy. Obserwuj także myśli jakie występują w tej sytuacji.

3. Przerwa

Kiedy widzisz że negatywnych myśli na temat partnerki/partnera i sytuacji jest coraz więcej i mają one oceniający, negatywny charakter – a twoje reakcje fizjologiczne informują cię o przeżywanym gniewie – poinformuj partnerkę/partnera i wyjdź z pomieszczenia. Ważne żeby w trakcie wychodzenia nie krzyczeć, trzaskać drzwiami, co zamiast uspokoić może wzbudzić napięcie u ciebie i pozostałych domowników

4. W trakcie przerwy

Kiedy wyjdiesz staraj się odprężyć, użyć technik relaksacyjnych, które już znasz. Spróbuj nazwać swoje uczucia jakie pojawią się w związku z tym że udało ci się zrobić przerwę i uniknąć w ten sposób zastosowania przemocy. Wykonaj jakieś czynności fizyczne bieganie, spacer, praca w ogrodzie, one też obniżą wewnętrzne napięcie. Po ochłonięciu pomyśl co chciałbyś powiedzieć partnerce/partnerowi, pomyśl jak się czuje, co ty chciałbyś w tej sytuacji zrobić. Zanim wrócisz, możesz porozmawiać z kimś kto zna twoje problemy i jest bezstronny. Zadzwoń do domu zapytaj partnerki/partnera czy zechce wrócić do rozmowy jak wrócisz jeśli nie – uszanuj tą decyzję, możecie wrócić do rozmowy w innym czasie.

5. Powrót

Po powrocie wytłumacz partnerce/partnerowi jak ważne było zrobienie przerwy, powiedz co czułeś i na podstawie czego uznałeś że jest to czas na przerwę. Jeśli partnerka/partner uzna że możecie wrócić do rozmowy – spróbujcie wspólnie rozwiązać konflikt, jeśli nie odłóżcie rozmowę. Jeśli ponownie zaczniesz wzbierać u ciebie złość – zastosuj znowu przerwę.

Możesz stosować też krótkie przerwy nie wychodząc z domu, tylko z pomieszczenia w którym przebywasz z partnerką/partnerem, stosuj te same zasady.

Załącznik 5: Analiza sygnałów ostrzegawczych przed stosowaną przemocą

Opisując sytuacje w jakich dochodziło do przemocy, łatwiej będzie ci przewidzieć kiedy najbardziej jesteś narażony na ryzyko stosowania przemocy. To zadanie będzie pomocne w wykonaniu własnego planu bezpieczeństwa bez stosowania przemocy.

1. Podaj sygnał sytuacyjny: co cię złościło, doprowadzało do stosowania przemocy?
 - brak pieniędzy,
 - zachowanie dzieci (jakie?)
 - nadmiar obowiązków w pracy,
 - nadmiar obowiązków w domu,
 - zachowanie partnerki/partnera (jakie?)
 - krytykowanie (kto cię krytykuje? Jaki jest powód krytyki?)
.....
.....
.....
 - nieład, brak porządku w domu,
 - inne (opisz jakie)
.....
.....
.....
2. Wobec kogo byłeś najczęściej agresywny?
 - partnerka/partner,
 - dzieci,
 - rodzice,
 - teściowie,
 - rodzeństwo,
 - ktoś inny(podaj kto?)
3. Jakie były twoje sygnały czasowe? Oznaczenie kiedy dokładnie używasz przemocy, pomoże przewidzieć ci kiedy jest największe ryzyko jej wystąpienia.
 - codziennie, co kilka dni, raz w tygodniu, raz na 2 tygodnie, rzadziej (jak często?),
.....
 - Czy są to konkretne dni tygodnia (poniedziałek, wtorek, w którym dniu tygodnia bywasz najbardziej agresywny?) Czy miewałeś złe dni w których byłeś agresywny?
.....
.....
.....
4. Opisz w ciągu dnia kiedy byłeś/aś najbardziej agresywny? (rano, przed południem, po południu, wieczorem, w nocy)
.....
.....
.....
5. Opisz jak usprawiedliwiałeś/aś swoje akty przemocy?
 - tym że ktoś był wobec ciebie agresywny pierwszy,

- tym że byłem/am pod wpływem alkoholu i nie wiedziałem/am co robię,
- tym że partnerka/partner mnie do tego prowokował/prowokowała,
- tym że partnerka/partner sprzeciwiała mi się,
- inne usprawiedliwienia (jakie?)

.....,

.....,

.....,

6. Podaj sygnały płynące z ciała przed aktem przemocy:

- przyspieszony oddech
- podniesiony ton głosu
- zaciśnięte pięści
- przyspieszone ruchy ciała
- czerwone policzki
- uczucie gorąca
- szczękościsk
- inne (opisz jakie?)

.....,

.....,

.....,

7. Inne czynniki które mogły przyczynić się do użycia przez ciebie przemocy

- wpływ alkoholu,
- wpływ narkotyków,
- przemęczenie,
- brak snu,
- kłopoty w pracy,
- inne (jakie?)

.....,

.....,

.....,



Załącznik 6: Własny plan bezpieczeństwa bez używania przemocy

Przedstaw własne sygnały

1. Sygnały sytuacyjne

.....,
.....,
.....,

2. Plan działania

.....,
.....,
.....,

3. Sygnały czasowe

.....,
.....,
.....,

4. Plan działania

.....,
.....,
.....,

5. Sygnały fizyczne

.....,
.....,
.....,

6. Plan działania

.....,
.....,
.....,



Sesja grupowa: 4

Temat: Cykl przemocy

Czas trwania: 2 h

Cel: Rozpoznanie i analiza cyklu przemocy

Zadanie 1.

Zapoznanie się z poszczególnymi fazami cyklu przemocy.

Prowadzący: przedstawia załącznik: Cykl przemocy, omawiając kolejno fazy przemocy wskazuje na zachowania ofiary i sprawcy przemocy. Informuje iż przemoc nie jest zjawiskiem incydentalnym, tylko cyklicznym, jeśli nie zostanie ona zatrzymana będzie narastać, czyli akty przemocy będą coraz bardziej brutalne i będą zdarzały się coraz częściej a przerwy pomiędzy wybuchami przemocy będą coraz krótsze. Uczestnicy podają przykłady własnych obserwacji cyklu przemocy.

Zadanie 2.

Opis sytuacji z użyciem przemocy za pomocą załącznika: Mój cykl przemocy.

Prowadzący: po wypełnieniu załączników uczestnicy dzielą się refleksjami dotyczącymi opisaną przez siebie sytuacji po czym podają przykład kiedy pomimo narastania napięcia udało im się uniknąć przemocy. Co pomogło im powstrzymać się od przemocy?

Każdy z uczestników dzieli się swoimi emocjami i refleksjami jakie pojawiły się w trakcie wykonywania zadania.



Załącznik 7: Cykl przemocy

I Faza – Narastania napięcia

Charakteryzuje się tym że widoczny jest wzrost napięcia i sytuacji konfliktowych. Sprawca jest podenerwowany łatwo wpada w złość, prowokuje konflikty. Do zrobienia awantury nie musi mieć powodów.

Ofiara natomiast w tym czasie stara się uspokoić sytuację, uważa że jeśli będzie spełniać zachcianki sprawcy – to go uspokoi, powstrzyma od przemocy. Ulega, przeprasza nawet jeśli wie że w niczym nie zawiniła

II Faza – gwałtownej przemocy

W tej fazie stosujący przemoc reaguje bardzo gwałtownie, nie panuje nad emocjami. Wybuch wywołuje najczęściej jakaś błaha rzecz. Za swoje zachowanie obarcza odpowiedzialnością ofiarę „zmusiłaś mnie do tego”, „gdybyś mnie nie zdenerwowała nie doszłoby do tego”. Jest to najgroźniejsza faza w której ofiary najczęściej decydują się wezwać Policję, wtedy najczęściej osoba stosująca przemoc dowiaduje się że popełniła przestępstwo przemocy i może mieć z tego tytułu konsekwencje karne. Ta faza cyklu może mieć poważne następstwa i szkody dla ofiary. Po przemocy, ofiara jest w stanie szoku. Nie może uwierzyć, że to się na prawdę stało. Odczuwa wstyd i przerażenie. Jest oszołomiona. Staje się apatyczna, traci ochotę do życia, odczuwa złość i bezradność.

III Faza – miodowego miesiąca

Osoba stosująca przemoc wyraża żal i skruchę za swoje zachowanie, składa obietnice że nie powtórzy już takiego zachowania. Wykazuje starania aby atmosfera w domu poprawiła się – kupuje kwiaty, przeprasza, stara się wykazywać troskliwość wobec ofiary, zachowuje się zazwyczaj tak jak na początku związku – z stąd nazwa fazy. Tłumaczy swoje zachowanie – że nie zapanował nad sobą, że to tylko jednorazowe zachowanie. Ofiara pod wpływem zachowań osoby stosującej przemoc zaczyna wierzyć, że sytuacja przemocy była jednorazowym incydentem i więcej się nie powtórzy.

Po pewnym czasie znowu powtarza się faza narastania napięcia, powtarza się cykl przemocy, niestety każdy kolejny cykl jest bardziej gwałtowny, formy przemocy coraz bardziej drastyczne a fazy pomiędzy gwałtowną przemocą – coraz krótsze. W cyklu przemocy faza miodowego miesiąca daje ofierze złudną nadzieję że przemoc więcej się nie powtórzy, co powstrzymuje ją od działań w kierunku radykalnego przerwania przemocy.



Załącznik 8: Mój cykl przemocy

Za pomocą poznanych faz przemocy opiszę jedną sytuację, kiedy użyłem przemocy wobec partnerki/partnera z wyszczególnieniem kolejnych faz przemocy.

I Faza narastania napięcia

(krótki opis sytuacji co się działo zanim użyłem/użyłam przemocy)

.....
.....

Opis własnych zachowań i emocji:

.....
.....

Opis zachowań i emocji partnerki/partnera:

.....
.....

II Faza gwałtownej przemocy

(krótki opis sytuacji jakie formy przemocy)

.....
.....

Opis własnych zachowań i emocji:

.....
.....

Opis zachowań i emocji partnerki/partnera:

.....
.....

III Faza miodowego miesiąca

(krótki opis, jak długo trwała, co sprawiło że ponownie pojawiło się napięcie i wybuch przemocy)

.....
.....

Opis własnych zachowań i emocji:

.....
.....

Opis zachowań i emocji partnerki/partnera:

.....
.....

Opis jakie przemyślenia i emocje pojawiły się w trakcie realizacji tego zadania,

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



Sesja grupowa: 5

Temat: Przemoc fizyczna – rozpoznanie.

Czas trwania: 2h

Cel: 1. Zdobyć wiedzę dotyczącą przemocy fizycznej.

Cel: 2. Omówienie i analiza własnych doświadczeń z użyciem przemocy fizycznej.

Zadanie 1.

Zapoznanie z załącznikiem – Przemoc fizyczna, omówienie

Prowadzący: Przed omówieniem wymienionych w załączniku aktów przemocy prowadzący pyta uczestników grupy – z czym kojarzy im się przemoc fizyczna? Spisuje sugestie uczestników. Informuje że w przypadku stosowania przemocy fizycznej dochodzi do aktów naruszających nietykalność fizyczną poprzez stosowanie bicia, szarpania, popychania i innych jej form. Stosowanie przemocy fizycznej jest elementem procesu przejmowania kontroli i poczucia władzy nad ofiarą. Towarzyszy jej najczęściej przemoc psychiczna w postaci wymuszania, zastraszania, co ma prowadzić do podporządkowania sobie ofiary. Przemoc fizyczna jest wykorzystaniem przewagi siły fizycznej, prowadzącej do zranienia ofiary. Może stanowić zagrożenie zdrowia i życia. Po przedstawieniu interpretacji przemocy fizycznej, prowadzący omawia – zapoznając z załącznikiem: Przemoc fizyczna – czym się ona charakteryzuje, jakie czyny wchodzą w skład przemocy fizycznej, jak rozległe mogą być skutki przemocy?

Prowadzący prosi uczestników o podanie przykładów:

1. Wymuszeń z użyciem przemocy fizycznej.
2. Kiedy przemoc fizyczna służyła do pokazania władzy i kontroli życia ofiary.
3. Zastraszania.

Zadanie 2.

Opis i omówienie własnych doświadczeń z użyciem przemocy fizycznej

Prowadzący: rozdaje załączniki: Przemoc fizyczna. Ofiara – świadek – sprawca. Prosi o wypełnienie załącznika przez uczestników przykładami własnych doświadczeń w roli ofiary, świadka i sprawcy. Prowadzący zaznacza, iż przemoc fizyczna to używanie własnej przewagi fizycznej prowadzące do zamierzonego zranienia, jej konsekwencje mogą być bardzo rozległe i długotrwałe (PTSD, trwałe okaleczenia, niezdolność do wykonywania pracy). Omówienie przedstawionych przykładów z szczególnym uwzględnieniem uczuć jakie przeżywał uczestnik w opisanych przez siebie przykładach, a także aktualnych refleksji na temat opisanych zdarzeń. **Opis własnych doświadczeń w roli ofiary i świadka może przyczynić się do zwiększenia świadomości dotyczących konsekwencji przemocy ale także zdolności do empatii.**

Załącznik 9: Formy przemocy fizycznej

Formy przemocy fizycznej	Czy używałem/łam tej formy przemocy w ogóle (tak/nie)	Używałem/łam w ostatnich 3 miesiącach (tak/nie)	Wobec kogo ?
Odpychanie			
Popychanie			
Przytrzymywanie			
Obezwładnianie			
Policzkowanie			
Duszenie			
Szczypanie			
Kopanie			
Bicie otwartą ręką			
Bicie pięściami			
Ciskanie przedmiotami			
Nieudzielenie koniecznej pomocy			
Użycie broni			
Użycie ostrych narzędzi			
Poparzenie			
Inne(jakie?)			



Załącznik 10: Przemoc fizyczna. Ofiara – świadek – sprawca.

1. Opisz sytuację kiedy byłeś /łaś ofiarą przemocy fizycznej (czas, miejsce zdarzenia, kto był sprawcą)

.....,
.....,
.....,
.....,

2. Opisz jak się wtedy czułeś/łaś i jak zareagowałeś na tą sytuację – opisz własne zachowanie

.....,
.....,
.....,
.....,

3. Opisz sytuację kiedy byłeś /łaś świadkiem przemocy fizycznej (czas, miejsce zdarzenia, kto był sprawcą)

.....,
.....,
.....,
.....,

4. Opisz jak się wtedy czułeś/łaś i jak zareagowałeś na tą sytuację – opisz własne zachowanie

.....,
.....,
.....,
.....,

5. Opisz sytuację kiedy byłeś /łaś sprawcą przemocy fizycznej (czas, miejsce zdarzenia, kto był ofiarą?)

.....,
.....,
.....,
.....,

6. Opisz jak się wtedy czułeś/łaś i jak zareagowałeś na tą sytuację – opisz własne zachowanie

.....,
.....,
.....,
.....,



Sesja grupowa: 6

Temat: Analiza używania przemocy fizycznej.

Czas trwania: 2 h

Cel: Zrozumienie motywów stosowania przemocy fizycznej

Zadanie 1.

Prezentacja i omówienie przedstawionej przez prowadzącego scenki dotyczącej przemocy fizycznej – „Wróciłaś za późno ”

2. Analiza scenki za pomocą kwestionariusza „ Wróciłaś za późno”.

Prowadzący: zwraca uwagę na zależność pomiędzy przekonaniem – uczuciami a zachowaniem sprawcy przemocy. Wskazuje również na konsekwencje które ponosi ofiara, ale także zwraca uwagę na fakt że utrwalenie takich zachowań przez sprawcę może zakończyć się dla niego poważnymi konsekwencjami np. brak umiejętności konstruktywnego radzenia sobie w sytuacjach życiowych, rozpad więzi emocjonalnej, kara pozbawienia wolności.

Scenka – Wróciłaś za późno

Joanna: Wraca z pracy później niż zwykle, z uwagi na awarię autobusu – *Witaj, zaraz coś zjemy tylko się przebiorę, obiad jest w lodówce.*

Andrzej: Tonem pełnym złości – *Gdzie byłaś? Powinnaś być w domu godzinę temu?!!*

Joanna: ze zdziwieniem odpowiada – *No wiesz była awaria, nie miałam innych możliwości.*

Andrzej: z narastającą wściekłością, podchodzi do Joanny szybkim krokiem – *Tylko tobie takie rzeczy się zdarzają, mój autobus jakoś nie miał spóźnienia!! Człowiek po pracy nawet nie ma co zjeść!!*

Joanna: odpowiada ze zdziwieniem – *Przecież mówiłam ci że obiad jest w lodówce*

Andrzej: szybkim krokiem podchodzi do lodówki, bierze garnek i ciska nim o podłogę – *To ma być obiad? Sama sobie jedz to paskudztwo! Gdybyś przyjechała na czas byłby normalny obiad!*

Joanna: z przerażeniem mówi – *Przecież mogliśmy podgrzać sobie ten obiad z lodówki. Ty też czasem przychodzisz później z pracy i nie mam do ciebie o to pretensji*

Andrzej: z furią chwyta Joannę za ramię, szarpie i ciągnie do kuchni – *Tak? Sama sobie jedz swój obiadek! Może się w końcu nauczysz że jak jemy obiad o 15.30 to o 15.30 i ani chwili dłużej!*

Joanna: pełna lęku – *Nie szarp mnie to boli, przecież wiesz że to nie z mojej winy.*

Andrzej: z satysfakcją – *Boli? Ma boleć, inaczej się nie nauczysz co to punktualność!*



Załącznik 11: Kwestionariusz „Wróciłaś za późno” (analiza scenki)

Imię i nazwisko

Data wykonania

1. Opis działań Andrzeja z użyciem przemocy fizycznej mających na celu kontrolę i demonstrację władzy nad Joanną(uczucia, emocje, ton głosu, gesty)

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

2. Przekonania, stereotypy jakie twoim zdaniem kryją się za zachowaniem Andrzeja

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

3. Uczucia jakie były widoczne u Andrzeja w trakcie omawianej sytuacji

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

4. Intencje działań Andrzeja

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

5. Myśli Andrzeja w trakcie zdarzenia

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

6. Mechanizmy obronne używane przez Andrzeja

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

7. Konsekwencje poniesione przez Joannę

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

8. Konsekwencje poniesione przez Andrzeja

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



Sesja grupowa: 7

Temat: Uczucia – rozpoznanie i wyrażanie

Czas trwania: 2 h

Cel: rozpoznawanie uczuć i zależności przeżywanych uczuć z zachowaniami

Cel: Rozpoznanie i wyrażanie złości bez użycia przemocy

Zadanie 1.

Rozpoznanie uczuć

Prowadzący: rozdaje listę uczuć, na której uczestnicy mają zaznaczyć częstotliwość przeżywanych uczuć. Prosi o zaznaczenie krzyżykiem wybranych w tabeli odpowiedzi. Zachęca do refleksji własnych na forum grupy czego dowiedział się o sobie na podstawie uczuć i częstotliwości ich występowania jakie zaznaczył. Informuje iż niektóre uczucia przyjemnie nam się kojarzą inne kojarzą się z przeżywaniem bólu, napięcia, cierpienia, dlatego też używamy określeń:

Uczucia pozytywne – takie jak np. miłość radość, czułość, sympatia, entuzjazm

Uczucia negatywne – takie jak np. złość, gniew, wstyd, poczucie winy, żal, poczucie krzywdy.

Bez względu czy są to uczucia pozytywne czy negatywne wszystkie mamy prawo przeżywać i je wyrażać. Jednak czasem sposób w jaki wyrażamy uczucia może być raniący dla nas samych i dla innych osób. Istotna jest także częstotliwość przeżywanych – przeżywanie codziennie uczucia smutku rozczarowania żalu, może być początkiem stanów depresyjnych, a przeżywana bez większej przyczyny złość – może przybrać charakter chroniczny. Prowadzący informuje, iż uczucia to stany emocjonalne, które wyrażają stosunek człowieka do tego co go otacza i tego co się dzieje z nim samym. Uczucia pojawiają się w reakcji na zdarzenie, najpierw spostrzegamy co się dzieje i uświadamiamy to sobie, uczucia są często odniesieniem do tego co sobie uświadomimy. Wszystkie bodźce dochodzące do nas z zewnątrz, jak również wspomnienia, wyobrażenia wywołują w nas jakieś uczucie.

Człowiek ma określony stosunek uczuciowy prawie do wszystkiego. Do tego co się działo w przeszłości jak i do nadchodzących wydarzeń postrzeganych. Człowiek przejawia także uczucia względem siebie – coś u siebie lubi czegoś nie. Silny wpływ na to co czujemy mają także nasze myśli, jest to związek bardzo silny, dlatego tak częste trudności z wyodrębnieniem uczuć, myśli i zachowań.

Zadanie 2.

Omówienie i analiza złości i jej roli w wymuszaniu i zastraszeniu

Prowadzący: Rozdaje załączniki Test (Przedruk: R. Potter-Efron, P. Potter-Efron „Złość, alkoholizm i inne uzależnienia, op. cit.). Po wypełnieniu prosi uczestników o przedstawienie wyników. Informuje, że im więcej zaznaczonych odpowiedzi „tak” tym wyższa skłonność do chronicznego złośczenia się. Jeśli uczestnik zaznaczył powyżej 5 odpowiedzi tak – ma on skłonności do chronicznego złośczenia się.

Chroniczna złość:

- prowadzi do zachowań z użyciem przemocy poprzez zastraszanie i wymuszanie, daje poczucie mocy i siły, przewagi nad drugą osobą,
- daje poczucie władzy i kontroli nad innymi ludźmi,
- pozwala dystansować się psychicznie i fizycznie do innych ludzi, jest to szczególnie ważne dla osób które obawiają się i unikają bliskości.

Złość może też maskować inne uczucia jak np. lęk czy wstyd. Osoba złościąc się chroni się przed przeżywaniem wstydu czy lęku, obawiając się że inni odkryją tajemnicę – jaka jest naprawdę. Wiele osób obawia się złościć bo nie znają innego modelu reagowania na złość jak agresja ale też po wyrażeniu złości odczuwają wstyd albo poczucie winy, mają też obawy że kiedy będą się złościć ludzie się od nich odsuną.

Złość – jest uczuciem, które sygnalizuje nam co dzieje się pomiędzy nami, a tym co nas otacza. Kiedy odczuwamy złość oznacza to, że w naszym otoczeniu dzieje się coś sprzecznego z naszymi oczekiwaniami i potrzebami, sygnalizuje nas że coś jest nie w porządku.

Złość – pomaga nam rozpoznać i zaspakajać własne potrzeby.

Złość – pozwala nam poczuć własną odrębność.

Złość – daje nam sygnał, że coś jest nie tak jak oczekujemy.

Złość – pomaga w działaniu, daje do niego energię, jeżeli ukierunkowana na rozwiązanie zaistniałego problemu, konfliktu, a nie na skrzywdzenie poprzez zachowanie agresywne – zwiększy możliwość jego rozwiązania.

Złość – może stymulować i prowadzić do twórczych rozwiązań.

Złość – jest ważnym sygnałem w relacjach społecznych, daje informacje innym że się z czymś nie zgadzamy.

Zadanie 3.

Poznanie i zastosowanie zasad pomocnych w kontrolowaniu złości

Prowadzący: rozdaje uczestnikom załączniki: Zasady pomocne w kontroli złości, prosi o zapoznanie się z powyższymi zasadami, po czym informuje iż dla osób chronicznie się złościących opanowanie własnej złości nie jest łatwym zadaniem, wymaga ono zmiany myślenia o złości i działań pod jej wpływem. Poznanie i zastosowanie powyższych zasad pozwoli utrzymać złość na poziomie, w którym możliwa jest normalna komunikacja interpersonalna. Jeśli złość będzie narastać i powyższe zasady nie zostaną wykorzystane istnieje wysokie ryzyko wyładowania agresji poprzez użycie przemocy.



Zadanie 4.

Zastosowanie czterostopniowej procedury wyrażania złości wg Pameli Butler

Prowadzący: Rozdaje załączniki: Czterostopniowa procedura wyrażania złości wg Pameli Butler. Informuje uczestników, że jest to nieinwazyjny sposób wyrażania złości, stopniowanie jest formą rozładowania w czasie reakcji na niekomfortową sytuację. Wiele osób nie rezygnuje z swoich irytujących zachowań głównie z niewiedzy, że może to kogoś denerwować. Czasem już po użyciu pierwszego lub drugiego etapu – druga osoba rezygnuje z irytujących zachowań. Po omówieniu czterostopniowej procedury wyrażania złości, prowadzący prosi uczestników aby w parach przećwiczyli wykorzystanie poznanej metody w sytuacjach jakie powodują u nich najczęściej złość na partnerkę.

Prowadzący prosi uczestników o opisanie własnych refleksji po odegraniu scenki, o podzielenie się na forum grupy refleksjami na temat zdobytej wiedzy i możliwości jej wykorzystania.

Załącznik 12: Lista uczuć

Uczucia	Nigdy nie odczuwam	Rzadko odczuwam	Czasami odczuwam	Często odczuwam
Gniew				
Złość				
Irytacja				
Rozdrażnienie				
Wściekłość				
Wrogość				
Niechęć				
Lekceważenie				
Nienawiść				
Ufność				
Pewność siebie				
Miłość				
Lubienie				
Czułość				
Życzliwość				
Lęk				
Obawa				
Zazdrość				
Nieufność				
Nieśmiałość				
Przerażenie				
Smutek				
Przygnębiecie				
Samotność				
Tęsknota				
Żal				
Rozczarowanie				
Wstyd				
Upokorzenie				
Lekceważenie				
Poczucie niższości				
Poczucie winy				

Załącznik 13: Test (Przedruk: R. Potter-Efron, P. Potter-Efron, „Złość, alkoholizm i inne uzależnienia, op. cit.)

Czy masz skłonności do przeżywania chronicznej złości? Zakreśl numery pytań, na które odpowiadasz „tak”.

5. Czy kiedykolwiek szukasz powodów żeby się rozzłościć?
6. Czy zaczynasz się nudzić jeśli przez chwilę nie masz na co się złościć?
7. Czy kiedykolwiek szukałeś/aś/ pomocy z powodu odczuwanej złości?
8. Czy „ostra” kłótnia jest dla ciebie czymś naprawdę pociągającym?
9. Czy czasem masz poczucie że twoja złość kontroluje ciebie?
10. Czy używasz złości by uniknąć pewnych sytuacji lub tematów?
11. Czy miewałeś/aś/ kłopoty w pracy spowodowane twoją złością?
12. Czy miewałeś/aś/ problemy w relacjach z ludźmi, spowodowane złością?
13. Czy podczas kłótni czujesz się świetnie?
14. Czy z powodu złości wchodziłeś/aś/ w konflikt z prawem albo byłeś/aś/ tego bliski/a/?
15. Czy złościsz się częściej niż kiedyś?
16. Czy musisz złościć się coraz bardziej, by poczuć się lepiej niż kiedyś?
17. Czy twoja złość sprawiła kiedykolwiek, że odczuwałeś/aś/ przyjemność zadając komuś ból?
18. Czy kiedykolwiek przyrzekałeś/aś/, że będziesz kontrolować swoją złość, a potem nie umiałeś/aś/ się wywiązać z tej obietnicy?
19. Czy twoja chęć wpadania w złość sprawiła, że spędzałeś/aś/ czas w takich miejscach i z takimi ludźmi, których normalnie byś nie zaakceptował/a/?
16. Czy interesuje cię, ile czasu spędzasz na złości?
20. Czy kiedykolwiek starałeś/aś/ przestać robić to, co odczuwasz jako niewłaściwe w okazywaniu złości?
21. Czy wpadanie w złość pomaga ci zmniejszyć lęk lub niepokój?
22. Czy wciąż uparcie myślisz o powodach dla których się złościsz?
23. Czy odczuwanie złości staje się uczuciem zastępczym w twoich relacjach z partnerem, dziećmi lub innymi ludźmi?
24. Czy twoja wydajność w pracy, szybkość podejmowania decyzji bądź koncentracja uwagi zmniejszyły się od kiedy odczuwasz przymus reagowania złością?
25. Czy czujesz się lepiej, jeśli wciąż się na kogoś złościsz?
26. Czy czasem nie możesz się opanować i wpadasz w złość z powodu drobiazgów?
27. Czy twoja złość wyrządziła jakąś szkodę tobie albo twoim bliskim?
25. Czy masz poczucie winy, czujesz żal, wstyd lub depresję przed wybuchem złości?
28. Czy masz poczucie winy, czujesz żal, wstyd lub depresję po wybuchu złości?
29. Czy zapominasz co mówisz albo robisz, gdy intensywnie odczuwasz złość?
30. Czy wpadanie w złość daje ci przyjemne poczucie mocy?
31. Czy ostatnio czujesz się wobec swojej złości bezsilny/a/?
32. Czy wpadając w złość tracisz kontrolę nad sobą w taki sposób, że naruszasz własny system wartości?

Załącznik 14: Zasady pomocne w kontroli złości

1. Jeśli czujesz że narasta w tobie złość i zaczynasz zachowywać się agresywnie – oddal się od jej źródła (osoby, miejsca, sytuacji), opuść pomieszczenie, miejsce w którym się znajdujesz, zrób to natychmiast.
2. Jeżeli nie możesz fizycznie oddalić się od osoby, która cię złości – spróbuj oddalić się wewnątrz, powtarzaj sobie „Nie pozwalam aby ktokolwiek sterował moją złością”.
3. Wykonaj jakieś działanie, które cię zazwyczaj uspakaja – pamiętaj, że wysiłek fizyczny obniża twoje napięcie.
4. Jeśli zdecydujesz się na rozmowę z kimś z kim masz dobry kontakt i lubisz rozmawiać – staraj się rozmawiać o czymś, co nie ma związku z sytuacją która cię rozzłościła.
5. Kiedy się uspokoisz – wróć i dokończ rozmowę bez napięcia.
6. Staraj się nie poganiać – daj sobie czas na przemyślenie.
7. Staraj się uważnie słuchać zamiast snuć fantazje lub domyślać się, co ma na myśli rozmówca.
8. Utrzymuj kontakt wzrokowy ze swoim rozmówcą.
9. Nie używaj słów „zawsze, nigdy” staraj się nie przerywać rozmowy.
10. Bądź otwarty na rozwiązania poprzez kompromis, negocjacje.
11. Bądź odpowiedzialny za to co mówisz i robisz.
12. Atakuj problem nie osobę.
13. Trzymaj się tematu, nie poruszaj wielu wątków jednocześnie.



Załącznik 15: Czterostopniowa procedura wyrażania złości wg Pameli Butler

ETAP PIERWSZY

Informujemy drugą osobę o jej zachowaniu, które nam przeszkadza. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy że pewne ich zachowania mogą być denerwujące dla innych.

„Przeszkadza mi to, że puka pan w moje krzesło”

ETAP DRUGI

Jeśli pomimo naszego upomnienia osoba nadal kontynuuje swoje zachowanie wyrażamy swoją irytację. Ważne, aby informacja powiedziana była wprost z zachowaniem zasad komunikacji niewerbalnej, stanowczo i zdecydowanie, aby druga osoba wiedziała że sytuacja jest poważna.

„W dalszym ciągu pan puka w moje krzesło, to mnie naprawdę złości”

ETAP TRZECI

Jeśli druga osoba nadal nie rezygnuje z irytujących nas zachowań informujemy ją co zrobimy jeśli nie zaprzestanie. Jest to etap poszukiwania zaplecza, zapleczem w tym momencie może być np. zwrócenie się o pomoc innych osób. Warto pamiętać że powołując się na wybrane przez nas zaplecze – będziemy w stanie z niego skorzystać.

„Jeśli nie przestanie pan stukać w moje krzesło, zawołam ochroniarza”

CZWARTY ETAP

Jeśli pomimo konkretnej informacji o naszych zamiarach skorzystania z zaplecza, druga osoba nadal kontynuuje swoje zachowanie, przechodzimy do skorzystania z zaplecza.

- proszę ochroniarza o interwencję.



Sesja grupowa: 8

Temat: Zaprzestanie używania przemocy fizycznej

Czas trwania 2 h

Cel: Analiza własnych przekonań i myśli przyczyniających się do stosowania przemocy fizycznej

Cel: Zwiększenie świadomości kontroli i podłoża własnych zachowań

Cel: Zwiększenie umiejętności alternatywnych do przemocy konstruktywnych zachowań

Cel: Poprawa relacji w związku

Zadanie 1.

Rozpoznam własne myśli i przekonania, które prowadziły mnie do przemocy fizycznej wobec partnerki

Prowadzący: rozdaje uczestnikom załączniki – Wpływ moich myśli i przekonań na stosowanie przemocy fizycznej – przedstawiając w jaki sposób myśli i przekonania oddziałują na przeżywane emocje i zachowania. W załączniku podany jest przykład zachowań z użyciem przemocy fizycznej, w drugiej tabeli prowadzący prosi uczestników o wpisanie własnych doświadczeń z użyciem przemocy fizycznej. Po realizacji zwraca uwagę uczestników na przekonania i myśli, które najczęściej doprowadzały do przemocy fizycznej. Za pomocą „Burzy mózgow” uczestnicy podają przekonania i stereotypy które były podłożem ich zachowań wobec partnerki.

Prowadzący podaje przykładowe przekonania prowadzące do przemocy fizycznej:

- Jestem silniejszy, jak uderzę to mi ulegnie i zrobi to co ja chcę,
- kiedy się mnie boi mam większą kontrolę,
- lubię dyscyplinę, jeśli ona/on nie przestrzega moich zasad – muszę ją/jego ukarać,
- kiedy jestem wobec niej/niego agresywny/a ma do mnie respekt,
- czuję się ważną osobą kiedy mam nad kimś przewagę fizyczną.

Zadanie 2.

Zapoznanie z przykładami jak zmiana sposobu myślenia i przekonań o partnerce wpływa na przeżywane emocje i zachowania

Prowadzący: rozdaje uczestnikom załączniki: Wpływ moich myśli i przekonań na zachowania konstruktywne bez używania przemocy, w jednej części załącznika podane są przykładowe sytuacje i zachowania konstruktywne. Prowadzący wskazuje na ważność myśli w schemacie działania i zachowań ludzkich.

Istotne informacje:

- Zmiana reakcji emocjonalnej na konkretną sytuację jest ściśle związana z wiarygodnością alternatywnych myśli, dlatego istotna jest własna analiza myśli i przekonań,
- im więcej zapisujemy analiz naszych myśli, tym łatwiej nam myśleć w sposób bardziej elastyczny o rzeczach trudnych, i ma to bezpośrednie przełożenie na zachowanie,
- zapis własnych myśli pomaga w zidentyfikowaniu problemu, który trzeba rozwiązać,
- weryfikując własne sytuacje warto zadać sobie pytanie czy właściwie zdefiniowałem swoje uczucia.



Prowadzący zachęca do korzystania w wykonywaniu zadań wcześniej poznanych technik i informacji, prosi uczestników o wpisanie przykładów – własnych zachowań konstruktywnych – bez użycia przemocy fizycznej, które udało im się wprowadzić w relacji z osobą bliską. Omawia i podkreśla pozytywne zmiany jakie udało się wprowadzić uczestnikom w relacji z partnerką/ partnerem.

Omówienie jakie uczucia i myśli pojawiły się w trakcie wykonywania zadania.

Zadanie 3.

Prowadzący: rozdaje załączniki: Zmiana niekonstruktywnych myśli i przekonań na temat stosowanej przemocy fizycznej – przedstawiające hipotetyczną sytuację, jak można przeanalizować własny sposób myślenia o przemoc, jak ważna jest świadomość tego jakie mamy prawdziwe uczucia w związku z własnymi myślami. W tym samym załączniku uczestnicy w drugiej jego części opisują własną analizę i zmianę niekonstruktywnych myśli i przekonań dotyczących przemocy – na konstruktywne. Prowadzący pyta czego dowiedzieli się o sposobie swojego myślenia uczestnicy – realizując to zadanie.

Zadanie 4.

Zaplanowanie działań w kierunku poprawy własnej relacji partnerskiej i uznanie odpowiedzialności za stosowanie przemocy fizycznej.

Prowadzący: Przedstawia załącznik : Plan poprawy relacji z partnerką. Wskazuje, iż istotne jest ujęcie w nim możliwych problemów, które mogą utrudniać jego realizację, przez co uczestnik uczy się przewidywania trudności co, jest pomocne w wprowadzaniu zmian zachowania na konstruktywne.

Załącznik 16: Wpływ moich myśli i przekonań na stosowanie przemocy fizycznej (przykład)

Sytuacja	Myśli	Przekonania	Nastroje i emocje	Zachowania	Intencja
Po przyjeździe do domu zastałem w nim niespodziewanego gościa	Nie ma dla mnie czasu, a ma dla gościa!	Nic nie robi, traci czas na przyjmowanie gości	Złość, gniew	Awantura, potrząsanie, policzkowanie partnerki	Zniechęcenie innych osób do odwiedzin, lęk u partnerki
Partnerka ładnie się ubrała	Dla kogo się tak stroi?	Kobieta jak się stroi to kogoś ma	Złość, zazdrość	Podarcie ubrania	Kontrola ubierania się partnerki

Wpływ moich myśli i przekonań na stosowanie przemocy fizycznej (przykłady własnych doświadczeń)

Sytuacja	Myśli	Przekonania	Nastroje i emocje	Zachowania	Intencja

Załącznik 17: Wpływ moich myśli i przekonań na zachowania konstruktywne bez używania przemocy (przykład)

Sytuacja	Myśli	Przekonania	Nastroje i emocje	Zachowania	Intencja
Po przyjsciu do domu zastałem w nim niespodziewanego gościa	Miło czasem z kimś się spotkać	Odwiedzają nas goście, to znaczy że dobrze się u nas czują	Zadowolenie, sympatia	Przyłączenie się do wspólnej rozmowy	Budowanie pozytywnych relacji z innymi ludźmi
Partnerka ładnie się ubrała	Ładnie wygląda, podoba mi się	Jestem dumny, że moja partnerka tak ładnie wygląda	Duma, zachwyty	Pochwała partnerki że ładnie wygląda	Chęć podkreślenia dobrego gustu partnerki, urody

Wpływ moich myśli i przekonań na zachowania konstruktywne bez używania przemocy (opis własnych doświadczeń)

Sytuacja	Myśli	Przekonania	Nastroje i emocje	Zachowania	Intencja



Załącznik 18: Zmiana niekonstruktywnych myśli i przekonań na temat stosowanej przemocy fizycznej (przykład)

1. Jaka niekonstruktywna myśl dotycząca przemocy fizycznej wobec partnerki przychodzi mi do głowy?
Jak biję wiem że wykona za mnie obowiązki.
2. Jakie uczucia wywołuje u mnie ta myśl?
Wstyd, zażenowanie.
3. Czy takie myślenie o przemocy fizycznej jest dla mnie pomocne?
Nie, jest mi wstyd i wiem, że moja partnerka/partner cierpi i nie chce ze mną być.
4. Jak mogę zmienić tę myśl na bardziej konstruktywną?
Jeśli poproszę partnerkę/partnera o pomoc, myślę że mi pomoże. Jeśli nie będzie mogła/mógł mi pomóc, zrozumieć, wiem że ma dużo własnych obowiązków.
5. Jakie uczucia wywołuje u mnie nowa konstruktywna myśl?
Czuję się lepiej, jestem zadowolony.
6. Czy warto myśleć w taki sposób? Uzasadnij odpowiedź.
Myślę, że warto tak myśleć, nie będę stosował/a wobec partnerki/partnera wymuszeń za pomocą przemocy fizycznej. Nikt na tym nie ucierpi, a ja nie będę miał/a konsekwencji (sprawa sądowa, interwencje Policji).

Zmiana niekonstruktywnych myśli i przekonań na temat stosowanej przemocy fizycznej na konstruktywne

1. Jaka niekonstruktywna myśl dotycząca przemocy fizycznej wobec partnerki przychodzi mi do głowy?
.....
.....
.....
2. Jakie uczucia wywołuje u mnie ta myśl?
.....
.....
.....
3. Czy takie myślenie o przemocy fizycznej jest dla mnie pomocne?
.....
.....
.....
4. Jak mógłbym zmienić tę myśl na bardziej konstruktywną?
.....
.....
.....
5. Jakie uczucia wywołuje u mnie nowa konstruktywna myśl?
.....

.....
.....
6. Czy warto myśleć w taki sposób? Uzasadnij odpowiedź.

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

Załącznik 19: Plan poprawy relacji partnerskiej bez używania przemocy fizycznej z wykorzystaniem zachowań konstruktywnych (przykład)

Imię Nazwisko.....

Data.....

1. Zdefiniuj problem
Kiedy w domu panuje bałagan jestem wściekły na partnerkę/partnera, mam ochotę nią/nim potrząsnąć
2. Zastanów się co przyczynia się do powstawania tego problemu, w jakim stopniu ty bądź inne osoby biorą udział w powstawaniu problemu a kto jest za niego odpowiedzialny
*W powstawaniu bałaganu w domu biorą udział wszyscy domownicy. Do tej pory uważałem, że tylko partnerka/partner jest za ten stan odpowiedzialna/ny, złościę się wtedy i używałem przemocy fizycznej wobec niej/niego.
Za porządek w domu są odpowiedzialni wszyscy domownicy.
Za potrząsanie parterki/partnera – ja jestem odpowiedzialny/odpowiedzialna.*
3. Podaj jakie uczucia przeżywa w tej sytuacji twoja partnerka/partner, jakie uczucia są widoczne u ciebie
*Partnerka/partner: Pewnie odczuwa rozczarowanie, poczucie niesprawiedliwości, żalu zmęczenia – w związku z tym, że to ona/on do tej pory była obarczona odpowiedzialnością za bałagan. Obawa, lęk – przed moją reakcją – potrząśnięciem.
Ja: Wściekłość, złość – na partnerkę/partnera, za to że w domu jest bałagan. Wstyd przed innymi.*
4. Jakie sygnały płynące z ciała zauważam w tej sytuacji u siebie?
Zaczerwieniona twarz, pocą mi się ręce, gwałtownie się poruszam , gestykuję.
5. Wymień możliwie jak najwięcej sposobów na rozwiązanie tego problemu.
Aby zadbać o porządek w domu:
 - podział obowiązków dotyczących sprzątnięcia na wszystkich domownikach ustalany wspólnie,
 - ustalenie dyżurów sprzątnięcia domu,
 - zatrudnienie kogoś do pomocy przy sprzątnięciu (oboje pracujemy więc nie mamy na to wiele czasu).Aby nie użyć przemocy fizycznej:
 - rozładowuję napięcie angażując się w sprzątnięcie,
 - zanim cokolwiek zrobię – zrobię sobie przerwę aby się uspokoić,
 - odliczę do 10 i użyję afirmacji: „potrafię rozwiązywać problemy ze spokojem”, „lubię kiedy pomiędzy mną a partnerką/partnerem panuje miła atmosfera”, „jestem w stanie wyrazić swoją złość, bez użycia przemocy fizycznej”.
6. Dokonaj wyboru najlepszego twoim zdaniem planu działania – poradzenia sobie z problemem, weź pod uwagę następstwa każdego z rozwiązań. Uzasadnij swój wybór.
Aby zadbać o porządek w domu:
Podzielimy obowiązki na wszystkich domownikach, uzgadniając je wspólnie. Przez to zaangażujemy dzieci, które dotąd nie uczestniczyły w sprzątnięciu, też będę brał/brnę udział w sprzątnięciu – myślę że to sprawiedliwe rozwiązanie, odpowiedzialność za porządek będą ponosić wszyscy, którzy robią bałagan.

Aby nie używać przemocy fizycznej:

Zanim cokolwiek zrobię – zrobię sobie przerwę – krótka przerwa na ochłonięcie da mi możliwość ukierunkowania mojej złości na coś konstruktywnego.

Zaangażuję się w sprzątnięcie, aby rozładować napięcie – kiedy się złościę ale nie doprowadzam się do furii, mogę wykorzystać energię jaką daje mi złość do wykonania w domu porządków, w ten sposób rozładuję nagromadzone napięcie i będę z siebie zadowolony/na, że pomogłem w sprzątnięciu mojej rodzinie.

7. Wykonaj plan. Co zrobisz aby był skuteczny?

- *Porozmawiam z partnerką/partnerem i dziećmi co myślą na temat podziału obowiązków,*
- *uprzedzę partnerkę/partnera że jeśli poczują złość – wyjdę i zrobię sobie przerwę na ochłonięcie.*

8. Czy twój plan powiódł się? Czy udało ci się rozwiązać problem?

Plan się powiódł, udało mi się zapanować nad złością poprzez zrobienie sobie przerwy na ochłonięcie – nie użyłem/am przemocy fizycznej wobec partnerki/partnera. Sytuacja z bałaganem w domu została opanowana, podzieliliśmy wspólnie obowiązki. Dzieciom zdarza się zapomnieć o swojej kolejności w wykonywaniu ustalonych czynności.

9. Jeśli plan się nie powiódł, lub powiódł się tylko w części, co byś w nim zmienił aby był bardziej skuteczny?

Zrobiłbym harmonogram obowiązków na dużej kartce papieru i wywiesił w widocznym w domu dla wszystkich miejscu, w ten sposób dzieci pamiętały by kiedy mają do wykonania konkretną czynność.



Załącznik 20: Plan poprawy relacji z partnerką bez używania przemocy fizycznej z wykorzystaniem zachowań konstruktywnych (przykład)

Imię Nazwisko.....

Data.....

1. Zdefiniuj problem

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

2. Zastanów się co przyczynia się do powstawania tego problemu, w jakim stopniu ty bądź inne osoby biorą udział w powstawaniu problemu a kto jest za niego odpowiedzialny

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

3. Podaj jakie uczucia przeżywa w tej sytuacji druga strona w związku, jakie uczucia są widoczne u ciebie

Partnerka/partner:

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

Ja:

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

4. Jakie sygnały płynące z ciała zauważam w tej sytuacji u siebie?

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

5. Wymień możliwie jak najwięcej sposobów na rozwiązanie tego problemu.

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

6. Dokonaj wyboru najlepszego twoim zdaniem planu działania – poradzenia sobie z problemem, weź pod uwagę następstwa każdego z rozwiązań. Uzasadnij swój wybór.

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

7. Wykonaj plan. Co zrobisz aby był skuteczny?

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



8. Czy twój plan powiódł się? Czy udało ci się rozwiązać problem?

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

9. Jeśli plan się nie powiódł, lub powiódł się tylko w części, co byś w nim zmodyfikował aby był bardziej skuteczny?

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



Sesja grupowa: 9

Temat: Przemoc psychiczna – rozpoznanie.

Czas trwania: 2h

Cel: 1. Zdobyć wiedzę dotyczącą przemocy psychicznej.

Cel: 2. Omówienie i analiza własnych doświadczeń z użyciem przemocy psychicznej

Zadanie 1.

Zapoznanie z załącznikiem – Formy przemocy psychicznej, omówienie.

Prowadzący: Przed omówieniem wymienionych w załączniku aktów przemocy, pyta o wolne skojarzenia z przemocą psychiczną. Spisuje pomysły uczestników. Informuje, iż przemoc psychiczna prowadzi do zniszczenia pozytywnego obrazu siebie u ofiary. Po przedstawieniu interpretacji przemocy psychicznej, informuje iż przemoc psychiczna godzi przede wszystkim w samoocenę i poczucie własnej wartości ofiary. Jest to rodzaj przemocy, który nie powoduje obrażeń fizycznych, co nie znaczy, że nie powoduje bólu. Ból psychiczny związany jest z przeżywaniem silnego napięcia, stresu, uczuciami takimi jak: bezsilność, poczucie krzywdy, poczucie winy. Utrzymywanie się takiego stanu może doprowadzić do obniżenia poczucia własnej wartości u ofiary, braku wiary w siebie, braku siły i motywacji do aktywności, może także prowadzić do objawów somatycznych (ból głowy, żołądka, mięśni). Prowadzący prosi o wypełnienie załącznika: Formy przemocy psychicznej.

Prowadzący prosi uczestników o podanie przykładów:

1. Wymuszeń z użyciem przemocy psychicznej.
2. Kiedy przemoc psychiczna służyła do pokazania władzy i kontroli życia partnerki.
3. Zastraszania.

Zadanie 2.

Opis i omówienie własnych doświadczeń z użyciem przemocy psychicznej

Prowadzący: rozdaje załączniki: Przemoc psychiczna – Ofiara – świadek – sprawca. Prosi o wypełnienie załącznika przez uczestników z przedstawieniem własnych doświadczeń w roli ofiary, świadka i sprawcy.

Omówienie przedstawionych przykładów z szczególnym uwzględnieniem uczuć jakie przeżywał uczestnik w opisanych sytuacjach i uczuć i myśli jakie pojawiły się po wypełnieniu kwestionariusza. Prowadzący wskazuje na uczucia jakie przeżywali uczestnicy w roli ofiary i świadka, wskazuje na analogię uczuć przeżywanych przez osoby które skrzywdzili.

Załącznik 21: Formy przemocy psychicznej

Formy przemocy fizycznej	Czy używałem/łam tej formy przemocy w ogóle (tak/nie)	Używałem/łam w ostatnich 3 miesiącach (tak/nie)	Wobec kogo?
Wyśmiewanie poglądów			
Wyśmiewanie religii			
Wyśmiewanie pochodzenia			
Wyzwiska			
Karanie poprzez odmowę uczuć			
Wmawianie choroby psychicznej			
Ograniczanie snu			
Ograniczanie pożywienia			
Ograniczanie kontaktów z bliskimi			
Ograniczanie kontaktów z innymi osobami			
Inne (jakie?)			



Załącznik 22: Przemoc psychiczna. Ofiara – świadek – sprawca

1. Opisz sytuację kiedy byłeś /łaś ofiarą przemocy psychicznej (czas, miejsce zdarzenia, kto był sprawcą?)

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

2. Opisz jak się wtedy czułeś/łaś i jak zareagowałeś na tą sytuację – opisz własne zachowanie

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

3. Opisz sytuację kiedy byłeś /łaś świadkiem przemocy psychicznej (czas, miejsce zdarzenia, kto był sprawcą?)

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

4. Opisz jak się wtedy czułeś/łaś i jak zareagowałeś na tą sytuację – opisz własne zachowanie

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

5. Opisz sytuację kiedy byłeś /łaś sprawcą przemocy psychicznej (czas, miejsce zdarzenia, kto był ofiarą?)

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

6. Opisz jak się wtedy czułeś/łaś i jak zareagowałeś na tą sytuację – opisz własne zachowanie

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



Sesja grupowa: 10

Temat: Analiza używania przemocy psychicznej.

Czas trwania: 2h

Cel: Zrozumienie motywów stosowania przemocy psychicznej

Zadanie 1.

Prezentacja i omówienie przedstawionej przez prowadzącego scenki dotyczącej przemocy psychicznej – „Twoja rodzinka”.

2. Analiza scenki za pomocą kwestionariusza „Twoja rodzinka”.

Prowadzący: przedstawia scenkę informując, że dotyczy ona głównie przemocy psychicznej. Wskazuje na zachowania sprawcy, które mają na celu obniżenie poczucia wartości u ofiary. Pomimo braku widocznych szkód, powtarzanie tego typu zachowań może powodować długotrwałe konsekwencje w postaci obniżonego nastroju, obniżonej samooceny, a także depresji, zaburzeń lękowych u ofiary.

Scenka – Twoja rodzinka

Joanna: przychodzi od kuzynki z którą przyjaźni się od dziecka – *Zobacz co przyniosłam, Iwonka dała pyszne ciasto, które sama upiekła* – pokazuje z dumą.

Andrzej: z wyraźnym sarkazmem – *Już widzę to jej ciasto, to które przyniosłaś ostatnio było niezjadliwe.*

Joanna: z zaskoczeniem – *Co ty opowiadasz, przecież ostatnio zjadłeś ciasto z apetytem?*

Andrzej: z szyderczym śmiechem – *Masz coś z głową? Przecież ta twoja kuzyneczka w ogóle nic nie potrafi, jak zresztą większość w twojej rodzinie.*

Joanna: zażenowana – *Ja nie krytykuję twojej rodziny, a Iwonka jest mi szczególnie bliska, przykro mi że tak o niej mówisz.*

Andrzej: ze złością, podniesionym tonem – *Tobie ciągle coś nie pasuje, może wyprowadź się do tej swojej rodzinki i będzie święty spokój!*

Joanna: wycofanym tonem – *Schowam ciasto do lodówki jeśli nie chcesz.*

Andrzej: z drwiną – *Na moje możesz to ciasto od razu wyrzucić.*



Załącznik 23: Kwestionariusz „Twoja rodzinka” (analiza scenki)

Imię i nazwisko.....

Data wykonania.....

1. Opis działań Andrzeja z użyciem przemocy psychicznej mających na celu kontrolę i demonstrację władzy, obniżanie wartości Joanny (uczucia, emocje, ton głosu, gesty)

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

2. Przekonania, stereotypy jakie twoim zdaniem kryją się za zachowaniem Andrzeja

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

3. Uczucia jakie były widoczne u Andrzeja w trakcie omawianej sytuacji

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

4. Intencje działań Andrzeja

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

5. Myśli Andrzeja w trakcie zdarzenia

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

6. Mechanizmy obronne używane przez Andrzeja

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

7. Konsekwencje poniesione przez Joannę

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

8. Konsekwencje poniesione przez Andrzeja

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



Sesja grupowa: 11

Temat: Mity i fakty dotyczące przemocy w rodzinie

Czas trwania: 1h

Cel: Zdobyć umiejętności odróżnienia przyjętych mitów dotyczących przemocy od faktów na ten temat

Cel: Rozpoznanie własnych przekonań na temat przemocy w rodzinie

Zadanie 1.

Zapoznanie się z załącznikiem: Mity i fakty dotyczące przemocy w rodzinie.

Prowadzący: przedstawia i omawia listę mitów i faktów dotyczących przemocy w rodzinie. Po przedstawieniu listy prosi każdego z uczestników o podzielenie się refleksją na temat zdobytych informacji.

Zadanie 2. Omówienie własnych przekonań z i stereotypów na temat przemocy.

Prowadzący: prosi o wypisanie przykładów kultywowanych przez uczestników mitów i stereotypów dotyczących przemocy w rodzinie – jakich sami używali. Omawia jakie okoliczności wzmacniały utrzymywanie tych stereotypów i mitów w życiu sprawcy. Czy ktoś z otoczenia sprawcy informował go jakie są fakty dotyczące stosowanej przez niego przemocy (Policjanci, członkowie rodziny, koledzy). Jaka była reakcja sprawcy? Prowadzący pyta czy zapoznanie się z faktami dotyczącymi przemocy w trakcie sesji przyczyniły się do refleksji na ten temat.



Załącznik 24: Mity i fakty dotyczące przemocy w rodzinie

Mit:

Przemoc wobec członków rodziny to prywatna sprawa nikt nie powinien się wtrącać

Fakty:

Krzywdzenie osób bliskich poprzez używanie przemocy jest przestępstwem. Używanie przemocy zarówno wobec osób obcych jak i rodziny jest przestępstwem. Zawarcie małżeństwa zamieszkiwanie pod jednym dachem nie stanowi okoliczności łagodzącej i pozwalającej na przemoc ani nie znosi odpowiedzialności za popełnianie czynów karnych przez prawo.

Mit:

Jeśli ktoś jest bity to znaczy, że na to zasłużył.

Fakty:

Nikt nie zasługuje na bicie, krzywdzenie, maltretowanie bez względu na to co zrobił czy powiedział. Nikt nie ma prawa znęcać się, poniżać, bić innych.

Mit:

Policja nie powinna interweniować w sprawach rodzinnych

Fakty:

Przemoc w rodzinie jest przestępstwem ściganym przez prawo – nie jest sprawą rodzinną. Policja dba o bezpieczeństwo, zapobiegania popełnianiu przestępstw i ścigania sprawców przestępstw bez względu na to czy ofiara należy do rodziny sprawcy czy nie.

Mit:

Ofiary przemocy w rodzinie godzą się na przemoc

Fakty:

Ofiary przemocy w rodzinie próbują się bronić, nie zawsze działania które podejmują są skuteczne i pozwalają przerwać cykl przemocy.

Mit:

To był jednorazowy incydent, który się nie powtórzy

Fakty:

Przemoc wobec członków rodziny rzadko jest jednorazowym zdarzeniem. Przemoc powtarza się kiedy wobec sprawcy nie zostaną podjęte żadne działania. Najczęściej Policja wzywana jest w sytuacjach kiedy przemoc się nasila, rzadziej kiedy jest to pierwsze użycie przemocy w rodzinie.

Mit:

Gdyby naprawdę ofiara cierpiała odeszłaby od sprawcy

Fakty:

Osoby doznające przemocy nie odchodzą od sprawcy zwykle z ich zależności od sprawcy, z trudności mieszkaniowych, z przekonań odnośnie małżeństwa, z nacisków jakim są poddawane ofiary ze strony sprawcy, a często także ze strony rodziny i znajomych.



Mit:

Przyczyną przemocy w rodzinie jest alkohol

Fakty:

Są sprawcy którzy w ogóle nie nadużywają alkoholu. Alkohol jedynie ułatwia stosowanie przemocy, hamuje działanie mechanizmów odpowiedzialnych za kontrolę zachowań sprawcy. Sprawcy często piją po to, by znęcać się na swoich bliskich, a stanem nietrzeźwości próbują usprawiedliwić swoje zachowania, by uniknąć odpowiedzialności, jednak nawet uzależnienie od alkoholu nie zwalnia od odpowiedzialności za przestępstwo przemocy wobec rodziny.

Agresja nie jest objawem choroby alkoholowej!

Mit

Gwałt w małżeństwie nie istnieje

Fakty:

Gwałtem jest doprowadzenie innej osoby do poddania się czynowi nierządemu lub do wykonania takiego czynu, stosując przemoc, groźbę bezprawną lub postępek. Ten rodzaj przestępstwa dotyczy zarówno czynu wobec osoby obcej jak i członka rodziny. Każdy ma prawo do decydowania o swoim życiu intymnym, akt małżeństwa czy życie w związku nieformalnym tego prawa nie odbierają.

Mit:

Jeśli ktoś używa przemocy musi być psychicznie chory

Fakty:

Nie ma bezpośredniego związku między przemocą a chorobą psychiczną. Przemoc jest demonstracją siły i chęcią przejęcia całkowitej kontroli i władzy nad drugą osobą.

Mit:

Przemoc zdarza się tylko w rodzinach z marginesu społecznego

Fakty:

Przemoc domowa występuje we wszystkich grupach społecznych, niezależnie od statusu społecznego rodziny, poziomu wykształcenia czy sytuacji materialnej.

Mit:

Przemoc jest wtedy, gdy są widoczne ślady na ciele ofiary

Fakty:

Przemoc to nie tylko działania pozostawiające siniaki, złamania czy oparzenia, to także poniżanie, groźby, zmuszanie do określonych zachowań, zastraszanie.



Sesja grupowa: 12

Temat: Asertywność

Czas trwania: 2 h

Cel: Uzyskanie wiedzy dotyczącej zachowań asertywnych

Cel: Korzystanie z zasad asertywności jako alternatywy do zachowań agresywnych i uległych

Zadanie 1.

Uzyskanie informacji dotyczącej zasad asertywności

Prowadzący: informuje uczestników czym jest asertywność to termin oznaczający bezpośrednie wyrażanie uczuć i emocji i postaw w granicach nie naruszających praw i psychicznego terytorium – własnego i innych osób, bez użycia agresji. Jest to umiejętność której możemy się nauczyć, nie mamy jej od urodzenia.

- W sytuacjach konfliktowych pozwala uzyskać kompromis, nie rezygnując przy tym z własnej godności.
- Nie prowadzi do naruszenia praw innych.
- Umiejętność, dzięki której można otwarcie wyrażać swoje myśli, uczucia i przekonania, nie lekceważąc uczuć i poglądów swoich innych.
- Zakłada że można działać zgodnie z własnym interesem oraz stanowczą obroną siebie i swoich praw pamiętając że inni też mają takie prawo.
- Jest umiejętnością przydatną, kiedy trzeba oprzeć się naciskom.
- Nie zawsze może przynosić sukcesy ale daje satysfakcję z wyrażania własnych uczuć po to, by konflikt można było rozstrzygnąć bez użycia przemocy czy zupełnej rezygnacji z własnych praw.

Prowadzący rozdaje załączniki: Lista asertywnych praw i zachowań, omawia kolejno prawa zaznaczając że będąc z kimś w konflikcie pamiętajmy że nasz rozmówca ma te same prawa. Omawia też zachowania asertywne zamieszczone na załączniku, zwracając uwagę na pozytywne rezultaty jakie można osiągnąć w kontakcie z innymi ludźmi przy ich pomocy.

Zadanie 2.

Zapoznanie się z typami reagowania: asertywnego, uległego i agresywnego i ich skutków

Prowadzący: Rozdaje załączniki: Asertywność, uległość, agresja, omawia kolejno wszystkie typy reakcji i ich konsekwencje. Podkreśla, iż zachowania agresywne i uległe zawsze niosą za sobą szkody. Asertywne zachowanie to rozwiązanie przynoszące największe korzyści. Podaje przykłady asertywnych reakcji:

Asertywna odmowa:

- Bądź stanowczy w trakcie odmowy.
- Nie obawiaj się użyć słowa „nie”.
- Jeśli ktoś namawia cię do czegoś co przyniesie ci lub innym szkody, mów nie – bez względu na to co druga osoba o tym myśli.
- Bądź stanowczy – mów nie wyraźnie, nie tłumacz się.
- Jeśli odmawiasz, nie jest to jednoznaczne z tym że się na kogoś gniewasz.



Reakcja z użyciem asertywnej odmowy:

„Nie, nie piję nie namawiaj mnie, taką podjąłem decyzję”

Reakcja na pochwałę:

"Dziękuję, mam świadomość że mój udział w tym przedsięwzięciu był duży"

"Bardzo się cieszę, że tak oceniasz moją pracę"

Przyjęcie krytyki:

Jeśli uważamy że krytyka jest słuszna:

„Tak, mam podobne zdanie na ten temat”

„Zgadzam się z twoją opinią”

Kiedy uważamy że krytyka jest niesłuszna:

„Uważam inaczej niż ty”

„Moje zdanie na ten temat jest inne”

„Nie zgadzam się z tym co mówisz”

Prowadzący przechodzi do drugiej części załącznika, prosi uczestników aby opisali jak wyglądać będzie reakcja agresywna, uległa, asertywna, jakie będą jej skutki na podaną hipotetyczną sytuacją, prosi o wypełnienie przez uczestników możliwych reakcji i jakie ich zdaniem przyniosą one skutki. Po realizacji omawia wyniki prac, ustalając skutki.

Prowadzący pyta czego dowiedzieli się uczestnicy z tych zajęć i w jaki sposób mogą tą wiedzę wykorzystać.

Zadanie 3.

Odgrywanie scenek z użyciem zasad asertywności przez uczestników.

Prowadzący: Prosi uczestników aby wykorzystując podane wcześniej zasady asertywności dobrali się w pary i odegrali kolejno scenkę z sytuacją konfliktową. Po odegranych scenkach prowadzący inicjuje dyskusję dotyczącą refleksji uczestników i odczuć w trakcie scenek.

Zadanie domowe:

Opiszę własną sytuację na jaką wcześniej reagowałem agresją, opiszę jak mógłbym zachować się w tej sytuacji wykorzystując zasady asertywności. Podaj sposób reakcji słownej, niewerbalnej i przewidywanych skutków.

Załącznik 25: Asertywne prawa i zachowania

- wyrażania własnych uczuć i brania za nie odpowiedzialności
- mówienia „tak” nie odczuwając poczucia winy,
- wyrażania własnych myśli i opinii, bez względu czy są one spójne z innymi czy odmienne,
- mówienia „nie” nie odczuwając poczucia winy,
- mówienia „nie wiem” bez poczucia że muszę się wytłumaczyć usprawiedliwić,
- mówienia „nie rozumiem” bez konieczności usprawiedliwiania się,
- zmiany zdania,
- popełniania błędów i do ponoszenia za nie odpowiedzialności,
- szacunku u innych ludzi oraz ich szanowania,
- proszenia o pomoc, inne rzeczy których potrzebuję,
- odnoszenia sukcesów,
- niezależności i odrębności od innych,
- wysłuchania i poważnego potraktowania,

Zachowania asertywne

- asertywne uznanie błędu, porażki – metoda przydatna jest w sytuacji gdy wina leży po naszej stronie. Wiąże się z gotowością akceptowania własnych błędów jako faktu zupełnie naturalnego bez poczucia winy z tego powodu,
- zdarta płyta – unikanie presji otoczenia, która polega na konsekwentnym powtarzaniu tego samego argumentu,
- kompromis – najbardziej popularna strategia asertywna umożliwiająca prowadzenie rozmowy tak aby wypracować obustronne ustępstwa,
- dopytywanie o pozytywne strony – przydatne w sytuacji podejrzewania że rozmówca ukrywa prawdziwe przyczyny niezadowolenia,
- dopytywanie o pozytywne strony – pozwala uniknąć nadmiernej presji rozmówcy przekonując go do pozytywnych stron czynności, zachowania do którego słuszności jest przekonany.

Załącznik 26: Asertywność, uległość, agresja

ASERTYWNOŚĆ – ja jestem w porządku ty jesteś w porządku

Polega na respektowaniu praw drugiej strony jak i własnych, otwartym wyrażaniu swoich myśli, uczuć i przekonania, nie lekceważąc uczuć i poglądów innych. W sytuacjach konfliktowych pozwala osiągnąć kompromis bez poświęcania własnej godności i rezygnacji z uznawanych wartości.

SKUTKI:

- odczuwanie szacunku do siebie,
- realizacja celów i potrzeb,
- zadowolenie z siebie,
- nie krzywdzimy innych ani siebie,
- większa wiara w siebie,
- poczucie kontroli nad własnym życiem,
- ułatwienie komunikacji z innymi,
- umiejętność negocjacji,
- zmniejszenie poziomu stresu,
- uczciwość w stosunku do innych.

ULEGŁOŚĆ – Ty jesteś w porządku- ja nie jestem w porządku

polega na rezygnacji z respektowania swoich praw, podporządkowaniu się innym, pozwolenie aby ktoś dominował nad nami pomimo odczuwanego dyskomfortu i braku wewnętrznej zgody na tą sytuację, inne osoby pozwalają sobie decydować za ciebie bo uważają że wiedzą lepiej a ty im na to pozwalasz.

SKUTKI:

- niska samoocena,
- boimy się utraty aprobaty ze strony innych,
- trudności w podejmowaniu decyzji, niezdecydowanie,
- koncentracja na opinii i krytyce innych,
- rezygnacja z wyrażania siebie,
- unikanie a nie rozwiązywanie konfliktów,
- utratę poczucia własnej wartości,
- poczucie krzywdy, przeżywanie frustracji,
- kumulacja uczuć negatywnych i wyładowanie agresji,
- złość do osób dominujących kierowana na siebie.

AGRESJA- ty nie jesteś w porządku- ja jestem w porządku

dotyczy sytuacji kiedy sami dominujemy nad kimś i przejawia się to poprzez narzucanie, rozkazywanie, pouczenie, z czasem może przybierać też gwałtowniejsze formy obrażania, wulgaryzmów a nawet stosowania przemocy fizycznej. Widoczna jest też dominacja poprzez wykorzystywanie znajomości, stanowiska, innych wpływów.

SKUTKI:

- demonstracja władzy poprzez agresję,
- poczucie silnego napięcia,
- nie wierzymy w samych siebie (niska samoocena),
- zwracanie na siebie negatywnej uwagi,
- wyładowywanie złości poprzez zachowania krzywdzące dla innych,
- poczucie kontroli innych ludzi poprzez szantaż i inne formy przemocy psychicznej,
- konflikty z ludźmi,
- brak szacunku do innych,
- rezultaty zachowania niezgodne z intencją.

Uległość i agresja to rozwiązania które przynoszą szkody obu stronom!

Reakcja agresywna, uległa, asertywna - skutki

1. Opis sytuacji: Jestem w kolejce ktoś wpycha się przede mnie bez kolejki.

2. Reakcja agresywna:

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

3. Skutki:

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

4. Reakcja uległa:

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

5. Skutki:

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

6. Reakcja asertywna:

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

7. Skutki:

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



Sesja grupowa: 13

Temat: Zaprzestanie używania przemocy psychicznej

Czas trwania 2 h

Cel: Analiza własnych przekonań i myśli przyczyniających się do stosowania przemocy psychicznej

Cel: Zwiększenie świadomości kontroli i podłoża własnych zachowań

Cel: Zwiększenie umiejętności alternatywnych do przemocy konstruktywnych zachowań

Cel: Poprawa relacji w związku

Zadanie 1.

Rozpoznam własne myśli i przekonania, które prowadziły mnie do przemocy psychicznej w związku. Prowadzący: rozdaje uczestnikom załączniki – Wpływ moich myśli i przekonań na stosowanie przemocy psychicznej – przedstawiający w jaki sposób myśli i przekonania oddziałują na przeżywane emocje i zachowania. W załączniku podany jest przykład zachowań z użyciem przemocy psychicznej, w drugiej tabeli prowadzący prosi uczestników o wpisanie własnych doświadczeń z użyciem przemocy psychicznej. Po realizacji zwraca uwagę uczestników na przekonania i myśli, które najczęściej doprowadzały do przemocy psychicznej. Za pomocą „Burzy mózgów” uczestnicy podają przekonania i stereotypy które były podłożem ich zachowań wobec partnerki.

Prowadzący podaje przykładowe przekonania prowadzące do przemocy psychicznej:

- Czuję się bardziej ważny/na jak umniejszę jej/jego sukcesy,
- jak grożę to inni się podporządkują,
- kiedy ją/jego ośmieszam w towarzystwie innych ludzi – oni są po mojej stronie,
- to wynik choroby psychicznej, nikt zdrowy się tak nie zachowuje,
- jak będę trzymał/trzymała ją/jego z dala od rodziny, nie będzie taka odważna/odważny.

Zadanie 2.

Zapoznanie z przykładami jak zmiana sposobu myślenia i przekonań o partnerce/partnerze wpływa na przeżywane emocje i zachowania.

Prowadzący: rozdaje uczestnikom załączniki: Wpływ moich myśli i przekonań na zachowania konstruktywne bez używania przemocy, w jednej części załącznika podane są przykładowe sytuacje i zachowania konstruktywne. Prowadzący wskazuje na ważność myśli w schemacie działania i zachowań ludzkich.

Istotne informacje:

- Zmiana reakcji emocjonalnej na konkretną sytuację jest ściśle związana z wiarygodnością alternatywnych myśli, dlatego istotna jest własna analiza myśli i przekonań,
- im więcej zapisujemy analiz naszych myśli, tym łatwiej nam myśleć w sposób bardziej elastyczny o rzeczach trudnych, i ma to bezpośrednie przełożenie na zachowanie,
- zapis własnych myśli pomaga w zidentyfikowaniu problemu, który trzeba rozwiązać,
- weryfikując własne sytuacje warto zadać sobie pytanie czy właściwie zdefiniowałem swoje uczucia.



Prowadzący zachęca do korzystania w wykonywaniu zadań wcześniej poznanych technik i informacji, prosi uczestników o wpisanie przykładów – własnych zachowań konstruktywnych – bez użycia przemocy psychicznej, które udało im się wprowadzić w związku. Omówienie i podkreślenie pozytywnych zachowań jakie udało się wprowadzić uczestnikom/uczestniczkom w relacji z partnerskiej.

Omówienie jakie uczucia i myśli pojawiły się w trakcie wykonywania zadania.

Zadanie 3.

Zaplanowanie działań w kierunku poprawy własnej relacji partnerskiej i uznanie odpowiedzialności za stosowanie przemocy psychicznej.

Prowadzący: Przedstawia załącznik: Plan poprawy relacji w związku. Wskazuje iż istotne jest ujęcie w nim możliwych problemów, które mogą utrudniać jego realizację, przez co uczestnik uczy się przewidywania trudności co, jest pomocne w wprowadzaniu zmian zachowania na konstruktywne.

Załącznik 27: Wpływ moich myśli i przekonań na stosowanie przemocy psychicznej (przykład)

Sytuacja	Myśli	Przekonania	Nastroje i emocje	Zachowania	Intencja
Partnerka pokazuje ofertę pracy, jest nią zainteresowana	Nie przyjmą jej, nie nadaje się do żadnej pracy	Kobieta powinna siedzieć w domu	Złość, irytacja	Krytykowanie pomysłu pracy, odradzanie	Wymuszenie rezygnacji z pracy
Partnerka chce jechać do rodziny	Po co tam w ogóle jeździ	Rodzina ją tylko buntuje	Złość, zazdrość	Zabrania wyjazdu, informuje że nie zostanie z dziećmi	Odizolowanie partnerki od rodziny

Wpływ moich myśli i przekonań na stosowanie przemocy psychicznej (przykłady własnych doświadczeń)

Sytuacja	Myśli	Przekonania	Nastroje i emocje	Zachowania	Intencja

Załącznik 28: Wpływ moich myśli i przekonań na zachowania konstruktywne bez używania przemocy (przykład)

Sytuacja	Myśli	Przekonania	Nastroje i emocje	Zachowania	Intencja
Partnerka pokazuje ofertę pracy, jest nią zainteresowana	Dzieci chodzą już do szkoły, to dobry pomysł	Oboje mamy prawo rozwijać się zawodowo	Zadowolenie, życzliwość	Dyskusja na temat pracy – jak partnerka czuje się z tą propozycją, wsparcie	Wsparcie, szukanie pozytywnych stron podjęcia pracy przez partnerkę
Partnerka chce jechać do rodziny	Cieszę się że, partnerka ma dobry kontakt z swoją rodziną	Kontakty z rodziną są ważne	Życzliwość, miłość	Rozmowa na temat organizacji wyjazdu, propozycja wspólnego wyjazdu	Utrzymanie kontaktu z rodziną

Wpływ moich myśli i przekonań na zachowania konstruktywne bez używania przemocy (opis własnych doświadczeń)

Sytuacja	Myśli	Przekonania	Nastroje i emocje	Zachowania	Intencja

Załącznik 29: Zmiana niekonstruktywnych myśli i przekonań na temat stosowanej przemocy psychicznej (przykład)

1. Jaka niekonstruktywna myśl dotycząca przemocy psychicznej w związku przychodzi mi do głowy?
Ona/on nie może iść do pracy, muszę wybić jej to z głowy, to ja jestem najważniejszy w domu
2. Jakie uczucia wywołuje u mnie ta myśl?
Zazdrość, złość
3. Czy takie myślenie o przemocy psychicznej jest dla mnie pomocne?
Nie, partnerka/partner ma do mnie żal że ją ograniczam a cała rodzina mogłaby skorzystać na podjęciu przez nią/niego pracy, ja też
4. Jak mógłbym zmienić tę myśl na bardziej konstruktywną?
Może podjęcie przez partnerkę/partnera pracy sprawi że będziemy mogli dzielić wydatki i będzie nam łatwiej utrzymać naszą rodzinę
5. Jakie uczucia wywołuje u mnie nowa konstruktywna myśl?
Zadowolenie, poczucie wspólnoty
6. Czy warto myśleć w taki sposób? Uzasadnij odpowiedź.
Myślę że warto tak myśleć, kiedy przestanę zakazywać partnerce/partnerowi podjęcia pracy, będzie zadowolona/ny. Kiedy u mnie pojawiły by się jakieś kłopoty w pracy będę spokojniejszy o utrzymanie rodziny jak oboje będziemy pracować.



Załącznik 30: Zmiana niekonstruktywnych myśli i przekonań na temat stosowanej przemocy psychicznej na myśli i przekonania konstruktywne.

1. Jaka niekonstruktywna myśl dotycząca przemocy psychicznej wobec partnerki przychodzi mi do głowy?

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

2. Jakie uczucia wywołuje u mnie ta myśl?

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

3. Czy takie myślenie o przemocy psychicznej jest dla mnie pomocne?

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

4. Jak mógłbym zmienić tę myśl na bardziej konstruktywną?

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

5. Jakie uczucia wywołuje u mnie nowa konstruktywna myśl?

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

6. Czy warto myśleć w taki sposób? Uzasadnij odpowiedź.

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

Załącznik 31: Plan poprawy relacji w związku bez używania przemocy psychicznej (przykład)

Nazwisko

Data

1. Zdefiniuj problem
Zabraniam się spotykać mojej partnerce/partnerowi z rodziną bo ją/jego buntują.
2. Zastanów się co przyczynia się do powstawania tego problemu, w jakim stopniu ty bądź inne osoby biorą udział w powstawaniu problemu a kto jest za niego odpowiedzialny.
Do powstawania problemu przyczynia się moja niechęć do rodziny partnerki/partnera, i niepokój że będą po jej/jego stronie kiedy będzie im mówić o mnie. Jestem odpowiedzialny za izolację partnerki od rodziny.
3. Podaj jakie uczucia przeżywa w tej sytuacji twoja partnerka, jakie uczucia są widoczne u ciebie
Partnerka/partner: *Pewnie odczuwa złość, ma do mnie żal że utrudniam jej/jemu kontakt z rodziną.*
Ja: *Złość, niepewność – nie wiem do końca co jej rodzina o mnie myśli, jestem zły/zła na partnerkę/partnera że upiera się przy tym kontakcie z rodziną.*
4. Jakie sygnały płynące z ciała zauważam w tej sytuacji u siebie?
Mówię szybciej i głośniejszym głosem niż zwykle, czuję gorąco, pocę się.
5. Wymień możliwie jak najwięcej sposobów na rozwiązanie tego problemu.
 - *Porozmawiam z partnerką/partnerem, wysłucham jej/jego zdania na temat kontaktów z rodziną.*
 - *Partnerka/partner sam/a będzie podejmować decyzje o kontakcie z swoją rodziną.*
 - *Sam/sama porozmawiam z rodziną.*
 - *Może będziemy częściej spotykać się wspólnie, ja będę mógł/mogła lepiej poznać rodzinę partnerki/partnera i oni będą mnie lepiej znać.*
 - *Przemyślę co czuje partnerka/partner, kiedy jej zabraniam spotykać się z rodziną.*
 - *Zastanowię się nad tym dlaczego myślę że rodzina buntuje moją partnerkę/partnera.*
6. Dokonaj wyboru najlepszego twoim zdaniem planu działania – poradzenia sobie z problemem, weź pod uwagę następstwa każdego z rozwiązań. Uzasadnij swój wybór.
Porozmawiam z partnerką/partnerem, wysłucham jej/jego zdania na temat kontaktów z rodziną – w ten sposób poznam jej stosunek do rodziny, łatwiej będzie mi zaakceptować jej decyzję. Chyba ciężko mi przyjąć że moja partnerka/partner może mieć bliskie relacje z kimś innym niż ze mną.
Partnerka/partner sama/sam będzie podejmować decyzje o kontakcie z swoją rodziną – nie mam prawa narzucać własnego zdania i decydować o tym z kim będzie się spotykać partnerka/partner. Może czasem będziemy spotykać się razem, w ten sposób poznam rodzinę a nie będę posługiwał się wyobrażeniami na ich temat.
7. Wykonaj plan. Co zrobisz aby był skuteczny?
 - *Porozmawiam z partnerką/partnerem,*
 - *uprzedzę, że jeśli będę czuł narastającą złość skorzystam z którejs z poznanych technik,*



- wytłumaczę na czym polegają te techniki,
 - będę brał/ła pod uwagę, co czuje partnerka/partner, będę w trakcie rozmowy pytał/a jak się czuje.
8. Czy twój plan powiódł się? Czy udało ci się rozwiązać problem?
Plan się powiódł. Udało mi się porozumieć z partnerką/partnerem w kwestii kontaktów z rodziną. Lepiej rozumiem dlaczego ten kontakt jest dla niej/jego ważny. Teraz sama/sam odwiedza rodzinę czasem robimy to wspólnie.
9. Jeśli plan się nie powiódł, lub powiódł się tylko w części, co byś w nim zmienił aby był bardziej skuteczny?
Nie zakazuję kontaktu partnerce/partnerowi z rodziną ale ona/on uważa że jestem do jej rodziny negatywnie nastawiony/a. Częstszy i szczery kontakt z rodziną pozwoli mi wyrobić sobie obiektywne zdanie na ich temat, nie oparty na własnych wyobrażeniach.



Załącznik 32: Plan poprawy relacji w związku bez używania przemocy psychicznej

Imię

Nazwisko

Data

1. Zdefiniuj problem

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

2. Zastanów się co przyczynia się do powstawania tego problemu, w jakim stopniu ty, bądź inne osoby biorą udział w powstawaniu problemu a kto jest za niego odpowiedzialny

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

3. Podaj jakie uczucia przeżywa w tej sytuacji twoja partnerka/partner, jakie uczucia są widoczne u ciebie

Partnerka/partner:

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

Ja:

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

4. Jakie sygnały płynące z ciała zauważam w tej sytuacji u siebie?

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

5. Wymień możliwie jak najwięcej sposobów na rozwiązanie tego problemu.

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

6. Dokonaj wyboru najlepszego twoim zdaniem planu działania – poradzenia sobie z problemem, weź pod uwagę następstwa każdego z rozwiązań. Uzasadnij swój wybór.

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

.....
.....

7. Wykonaj plan. Co zrobisz aby był skuteczny?

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

8. Czy twój plan powiódł się? Czy udało ci się rozwiązać problem?

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

9. Jeśli plan się nie powiódł, lub powiódł się tylko w części, co byś w nim zmodyfikował, aby był bardziej skuteczny?

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



Sesja grupowa: 14

Temat: Mowa ciała – komunikacja niewerbalna

Czas trwania: 2 h

Cel: Zdobycie wiedzy dotyczącej komunikacji niewerbalnej

Cel: Obserwacja własnej komunikacji niewerbalnej

Cel: Konstruktywne zmiany komunikacji niewerbalnej

Zadanie 1.

Zapoznanie z elementami komunikacji niewerbalnej za pomocą załącznika: Mowa ciała.

Prowadzący: Omawia kolejno wszystkie elementy komunikacji niewerbalnej przedstawionych w załączniku: Mowa ciała. Prosi o podanie za pomocą wolnych skojarzeń przykładów w jaki sposób poszczególne komunikaty niewerbalne wpływają na przekaz. Jaką rolę odgrywa świadomość własnej „mowy ciała” w planowaniu zmian i niedopuszczaniu do używania przemocy?

Zadanie 2.

Obserwowanie własnej mowy ciała za pomocą załącznika: Mowa ciała – umiejętności.

Prowadzący: Rozdaje załączniki Mowa Ciała, prosi o opisanie sytuacji z użyciem przemocy z uwzględnieniem zaobserwowanych komunikatów niewerbalnych. W drugiej części przewodnika uczestnicy opisują sytuację w której pomimo trudności w relacji z partnerką uczestnikom udało się nie doprowadzić do użycia przemocy. Prowadzący podkreśla, iż świadomość własnych reakcji zwiększa możliwość ich konstruktywnych zmian.

Zadanie 3

To zadanie uczestnicy wykonują w domu z pomocą załącznika: Zmiana komunikacji niewerbalnej.

Prowadzący: Rozdaje załączniki: Zmiana komunikacji niewerbalnej, prosi o opis sytuacji z partnerką, w której uczestnicy zdobyli na sesji wiedzę będą starać się wykorzystać w realnych sytuacjach życiowych. Zadanie zostanie omówione na początku kolejnej sesji z omówieniem trudności i obszarze do dalszej pracy w zakresie komunikowania niewerbalnego.

Załącznik 33: Mowa ciała

1. Postawa – to jaką postawę przybieramy ma ścisły związek z naszym samopoczuciem. Wiele osób ma kłopot z swobodną postawą ciała w trakcie poruszania się, stania. Ważnym elementem swobodnej postawy jest rozkładanie ciężaru ciała na obie nogi. Uczucie złości i wrogości wobec innych powoduje, że postawa ciała jest nienaturalnie usztywniona, nie stoimy przodem do rozmówcy. Taka postawa może być odebrana przez rozmówcę jako element lekceważenia i niechęci. Kiedy siedzimy naprzeciwko rozmówcy – pomocne w porozumieniu jest dopasowanie postawy ciała do rozmówcy.
2. Odległość – w zależności od tego jaki charakter ma rozmowa z drugą osobą i na ile jest to osoba nam bliska ustalamy swoją „osobistą przestrzeń” (jest to około 1 metra kwadratowego). Jeśli przestrzeń ta zostaje przekroczona, odczuwamy wyraźny dyskomfort i może to utrudnić skupienie się na rozmowie.
3. Ruchy głową – jest zachowaniem niewerbalnym, który łatwo przekazuje nam że się z czymś zgadzamy bądź też nie. Potakiwanie głową w trakcie rozmowy jest oznaką aktywnego słuchania.
4. Mimika twarzy – istotą wyrazu twarzy jest to aby odzwierciedlała ona prawdziwe emocje i uczucia, które są spójne z mimiką. Sprzeczność wypowiedzianych słów z emocjami i wyrazem twarzy może osłabić przekazywany komunikat.
5. Kontakt wzrokowy – ważne aby w trakcie rozmowy podtrzymywać kontakt wzrokowy. Nie musi być on utrzymywany przez całą rozmowę (mogłoby być to męczące dla rozmówcy) ale kiedy nasz rozmówca mówi do nas – patrzenie w oczy może być sygnałem zainteresowania rozmową.
6. Gestykulacja i ruchy ciała – gestykulacja rękami może być formą wzmocnienia przekazu słownego. Bawienie się przedmiotami w trakcie rozmowy może być oznaką koncentracji myśli na czymś zupełnie innym niż przedmiot rozmowy. Zbyt intensywna gestykulacja może rozpraszać rozmówcę. Świadomość własnych przyzwyczajęń dotyczących ruchów ciała i gestów w trakcie rozmowy, może być pomocna w planowaniu zmian w tym obszarze.
7. Ton głosu – to ton głosu decyduje o tym jak odbieramy przekaz słowny. Mówiąc podniesionym tonem głosu wywołujemy w rozmówcy niepokój lub opór. Cichy niezdecydowany ton głosu może być odebrany jako brak zdecydowania i nieśmiałość, częstą reakcją rozmówcy jest wtedy przejmowanie inicjatywy, czasem też próba narzucenia swoich decyzji. Ton głosu.



Załącznik 34: Mowa ciała – umiejętności

1. Opisz rozmowę z partnerką/partnerem, gdzie zareagowałeś agresją. Zwróć uwagę na swoje zachowania niewerbalne w trakcie tej sytuacji (krótki opis sytuacji):

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

Postawa

.....
.....

Odległość

.....
.....

Ruchy głową

.....
.....

Mimika twarzy

.....
.....

Kontakt wzrokowy

.....
.....

Gestykulacja i ruchy ciała

.....
.....

Ton głosu

.....
.....

2. Opisz sytuację z partnerką/partnerem, której pomimo występujących trudności udało ci się zakończyć nie używając agresji. Zwróć uwagę na swoje zachowania niewerbalne w trakcie tej sytuacji(krótki opis sytuacji):

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

Postawa

.....
.....



Odległość

.....
.....

Ruchy głową

.....
.....

Mimika twarzy

.....
.....

Kontakt wzrokowy

.....
.....

Gestykulacja i ruchy ciała

.....
.....

Ton głosu

.....
.....

3. Opisz zachowania niewerbalne nad którymi mógłbyś/mogłabyś jeszcze popracować, w celu poprawy komunikacji w relacji z partnerką

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

Załącznik 35: Zmiana komunikacji niewerbalnej

1. Wykorzystując zdobytą wiedzę, dotyczącą komunikacji niewerbalnej, staraj się wykorzystać ją tak aby nie doprowadzić do użycia przez siebie przemocy. Opisz w domu sytuację rozmowy z partnerką/partnerem, zwracając uwagę na swoje zachowania niewerbalne w trakcie tej sytuacji(krótki opis sytuacji):

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

Postawa

.....
.....

Odległość

.....
.....

Ruchy głową

.....
.....

Mimika twarzy

.....
.....

Kontakt wzrokowy

.....
.....

Gestykulacja i ruchy ciała

.....
.....

Ton głosu

.....
.....

2. Opiszę z których zachowań niewerbalnych których używałem jestem zadowolony

.....
.....

3. Nad którymi zachowaniami niewerbalnymi mógłbym jeszcze popracować

.....
.....



Sesja grupowa: 15

Temat: Przemoc seksualna – rozpoznanie.

Czas trwania: 2h

Cel: 1. Zdobyć wiedzę dotyczącą przemocy seksualnej.

Cel: 2. Omówienie i analiza własnych doświadczeń z użyciem przemocy seksualnej

Zadanie 1.

Zapoznanie z załącznikiem – Przemoc seksualna, omówienie.

Prowadzący: Informuje iż przemoc seksualna związana jest z wymuszaniem zachowań seksualnych wbrew woli partnerki. Zwraca uwagę iż bycie w związku z kobietą nie zwalnia od odpowiedzialności za wymuszenia seksualne. Każdy kontakt seksualny wbrew woli kobiety jest naruszeniem jej prawa do intymności i decydowania o sobie. Ta zasada dotyczy również przemocy seksualnej wobec mężczyzn. Po przedstawieniu interpretacji przemocy seksualnej uczestników, omawia zapoznając z załącznikiem: Formy przemocy seksualnej – czym się ona charakteryzuje, jakie czyny wchodzi w skład przemocy fizycznej, jak rozległe mogą być skutki przemocy (Zespół Stresu Pourazowego, depresja, próby samobójcze, awersja seksualna, urazy narządów płciowych, u kobiet niechciana ciąża).

Prowadzący prosi uczestników o podanie przykładów:

1. Wymuszeń z użyciem przemocy seksualnej.
2. Kiedy przemoc seksualna służyła do pokazania władzy i kontroli życia partnerki/partnera.
3. Zastraszania.

Zadanie 2.

Opis i omówienie własnych doświadczeń z użyciem przemocy seksualnej

Prowadzący: rozdaje załączniki: Przemoc seksualna – Ofiara – świadek – sprawca. Prosi o wypełnienie załącznika przez uczestników przykładami własnych doświadczeń w roli ofiary, świadka i sprawcy. Prowadzący stara się zachęcić do opisu doświadczeń ze zrozumieniem, że może to wywołać poczucie wstydu i zażenowania. W potocznym rozumieniu przemoc seksualna kojarzona jest głównie z gwałtem, jednak może to być także stosowanie żartów z podtekstem seksualnym czy krytykowanie zachowań seksualnych.

Omówienie przedstawionych przykładów z szczególnym uwzględnieniem uczuć jakie przeżywał uczestnik w opisanych przez siebie przykładach a także aktualnych refleksji na temat opisanych zdarzeń.

Załącznik 36: Formy przemocy seksualnej

Formy przemocy seksualnej	Czy używałem/łam tej formy przemocy w ogóle (tak/nie)	Używałem/łam w ostatnich 3 miesiącach (tak/nie)	Wobec kogo?
Wmawianie zdrady			
Wymuszanie kontaktu seksualnego po akcie przemocy			
Gwałt			
Krytykowanie zachowań seksualnych			
Zmuszanie do oglądania pornografii			
Odmawianie seksu jako kara			
Ignorowanie potrzeb seksualnych partnerki/partnera			
Zdradzanie			
Negatywne porównania z innymi			
Wymuszanie zachowań seksualnych z innymi			
Dotykanie bez akceptacji partnerki/partnera			
Zmuszanie do prostytucji			
Użycie broni			
Wymuszanie praktyk seksualnych nie akceptowanych przez			
Kontrolowanie antykoncepcji			
Inne(jakie?)			



Załącznik 37: Przemoc seksualna – Ofiara – świadek – sprawca

1. Opisz sytuację kiedy byłeś /łaś ofiarą przemocy seksualnej (czas, miejsce zdarzenia, kto był sprawcą?).
.....
.....
.....
.....
2. Opisz jak się wtedy czułeś/łaś i jak zareagowałeś na tą sytuację – opisz własne zachowanie
.....
.....
.....
.....
3. Opisz sytuację kiedy byłeś /łaś świadkiem przemocy seksualnej (czas, miejsce zdarzenia, kto był sprawcą?).
.....
.....
.....
.....
4. Opisz jak się wtedy czułeś/łaś i jak zareagowałeś na tą sytuację – opisz własne zachowanie
.....
.....
.....
.....
5. Opisz sytuację kiedy byłeś /łaś sprawcą przemocy seksualnej (czas, miejsce zdarzenia, kto był ofiarą?).
.....
.....
.....
.....
6. Opisz jak się wtedy czułeś/łaś i jak zareagowałeś na tą sytuację – opisz własne zachowanie
.....
.....
.....
.....



Sesja grupowa: 16

Temat: Analiza używania przemocy seksualnej.

Czas trwania: 2 h

Cel: Zrozumienie motywów stosowania przemocy seksualnej.

Zadanie 1.

Prezentacja i omówienie przedstawionej przez prowadzącego scenki dotyczącej przemocy seksualnej – „Nie myśl że pozwolę ci zasnąć”.

Zadanie 2.

Analiza scenki za pomocą załącznika „Nie myśl że pozwolę ci zasnąć” Prowadzący: Prosi o zwrócenie uwagi na zachowania Andrzeja i towarzyszące im intencje. Przekazuje kwestionariusze uczestnikom. Po ich wypełnieniu – omawia kolejne punkty kwestionariusza, uczestnicy podają opisane przez siebie przykłady. Prowadzący zapisuje je wszystkie aby wskazać które spostrzeżenia uczestników są najbardziej trafne.

Scenka – Nie myśl że pozwolę ci zasnąć

Joanna: zmęczona po całym dniu pracy – *Idę dziś wcześniej spać, miałam bardzo ciężki dzień.*

Andrzej: szyderczo – *Ty zmęczona, ciekawe czym? Siedziałaś cały dzień w domu i teraz idziesz spać?*

Joanna: tłumacząc swoje zmęczenie – *Przecież wiesz, że miałam dziś dużo pracy, w tygodniu pracuję do późna więc w sobotę zawsze mam dużo pracy w domu.*

Andrzej: podchodząc do Joanny – *Za to ja jestem wypoczęty i nie zamierzam iść spać – łapie Joannę za pośladek.*

Joanna: zażenowana – *Naprawdę jestem zmęczona, chciałabym już iść spać.*

Andrzej: z podnieceniem i narastającą złością – *Jeśli myślisz że pozwolę Ci iść spać to się grubo mylisz! – gwałtownie przyciąga Joannę do siebie i próbuje rozebrać jej bluzkę.*

Joanna: z przerażeniem – *Przestań to boli, nie mam ochoty i siły na seks.*

Andrzej: tonem nie znoszącym sprzeciwu rozbierając bluzkę Joanny pomimo jej sprzeciwu – *Nie będziesz teraz spać, w końcu jesteś moją żoną i musisz spełnić małżeński obowiązek!*

Joanna: z przerażeniem – *Przestań!! W ogóle nie interesuje Cię co czuję.*

Andrzej: ignorując sprzeciwu Joanny szarpie ją ze złością – *Idziemy do sypialni i nie myśl sobie że dam ci spać!*



Załącznik 38: Kwestionariusz „Nie myśl że pozwolę ci zasnąć ”(analiza scenki)

Imię i nazwisko

Data wykonania.....

1. Opis działań Andrzeja z użyciem przemocy seksualnej mających na celu kontrolę i demonstrację władzy nad Joanną(uczucia, emocje, ton głosu, gesty).

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

2. Przekonania, stereotypy jakie twoim zdaniem kryją się za zachowaniem Andrzeja.

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

3. Uczucia jakie były widoczne u Andrzeja w trakcie omawianej sytuacji.

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

4. Intencje działań Andrzeja.

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

5. Myśli Andrzeja w trakcie zdarzenia.

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

6. Mechanizmy obronne używane przez Andrzeja

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

7. Konsekwencje poniesione przez Joannę

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

8. Konsekwencje poniesione przez Andrzeja

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



Sesja grupowa: 17

Temat: Zaprzestanie przemocy seksualnej

Czas trwania 2 h

Cel: Analiza własnych przekonań i myśli przyczyniających się do stosowania przemocy seksualnej

Cel: Zwiększenie świadomości kontroli i podłoża własnych zachowań

Cel: Zwiększenie umiejętności alternatywnych do przemocy konstruktywnych zachowań

Cel: Poprawa relacji w związku

Zadanie 1.

Rozpoznam własne myśli i przekonania, które prowadziły mnie do przemocy seksualnej w związku

Prowadzący: rozdaje uczestnikom załączniki – Wpływ moich myśli i przekonań na stosowanie przemocy seksualnej – przedstawiający w jaki sposób myśli i przekonania oddziałują na przeżywane emocje i zachowania. W załączniku podany jest przykład zachowań z użyciem przemocy seksualnej w drugiej tabeli prowadzący prosi uczestników o wpisanie własnych doświadczeń z użyciem przemocy seksualnej. Po realizacji zwraca uwagę uczestników na przekonania i myśli, które najczęściej doprowadzały do przemocy seksualnej. Za pomocą „Burzy mózgów” uczestnicy podają przekonania i stereotypy które były podłożem ich zachowań przemocowych w związku.

Prowadzący podaje przykładowe przekonania prowadzące do przemocy seksualnej:

- Kobieta musi spełniać obowiązek małżeński kiedy tego chcę.
- Niech się cieszy że jeszcze ją chcę.
- Nie ma prawa spotykać się z żadnym mężczyzną bez mojej wiedzy.
- Mężczyzna nie może być molestowany seksualnie.
- To ja ustalam jak będzie wyglądał seks, kobieta nie ma tu nic do gadania.
- Kiedy mówi nie to znaczy tak.

Zadanie 2.

Zapoznanie z przykładami jak zmiana sposobu myślenia i przekonań o partnerce wpływa na przeżywane emocje i zachowania

Prowadzący: rozdaje uczestnikom załączniki: Wpływ moich myśli i przekonań na zachowania konstruktywne bez używania przemocy, w jednej części załącznika podane są przykładowe sytuacje i zachowania konstruktywne. Prowadzący wskazuje na ważność myśli w schemacie działania i zachowań ludzkich.

Istotne informacje:

- Zmiana reakcji emocjonalnej na konkretną sytuację jest ściśle związana z wiarygodnością alternatywnych myśli, dlatego istotna jest własna analiza myśli i przekonań,
- im więcej zapisujemy analiz naszych myśli, tym łatwiej nam myśleć w sposób bardziej elastyczny o rzeczach trudnych, i ma to bezpośrednie przełożenie na zachowanie,



- zapis własnych myśli pomaga w zidentyfikowaniu problemu, który trzeba rozwiązać,
- weryfikując własne sytuacje warto zadać sobie pytanie czy właściwie zdefiniowałem swoje uczucia.

Prowadzący zachęca do korzystania w wykonywaniu zadań wcześniej poznanych technik i informacji, prosi uczestników o wpisanie przykładów – własnych zachowań konstruktywnych – bez użycia przemocy seksualnej, które udało im się wprowadzić wobec partnerki. Omówienie i podkreślenie pozytywnych zachowań jakie udało się wprowadzić uczestnikom w relacji z partnerką.

Omówienie jakie uczucia i myśli pojawiły się w trakcie wykonywania zadania.

Zadanie 3.

Zaplanowanie działań w kierunku poprawy własnej relacji z partnerką/partnerem i uznanie odpowiedzialności za stosowanie przemocy seksualnej.

Prowadzący: Przedstawia załącznik : Plan poprawy relacji w związku. Wskazuje iż istotne jest ujęcie w nim możliwych problemów, które mogą utrudniać jego realizację, przez co uczestnik uczy się przewidywania trudności co, jest pomocne w wprowadzaniu zmian zachowania na konstruktywne.

Załącznik 39: Wpływ moich myśli i przekonań na stosowanie przemocy seksualnej (przykład)

Sytuacja	Myśli	Przekonania	Nastroje i emocje	Zachowania	Intencja
Partnerka odmawia współżycia seksualnego, jest zmęczona po pracy	Na pewno tego chce tylko udaje niedostępną	Jak mówi nie to znaczy, że tego chce	Ekscytacja, pożądanie	Dotykanie, rozbieranie, wymuszanie aktu seksualnego bez zgody partnerki	Zaspokojenie własnych potrzeb seksualnych
Partnerka chce się spotkać z kolegą z pracy	Pewnie mnie z nim zdradza	Po co chce się spotykać z obcym facetem – tylko na seks	Złość, zazdrość	Zamykanie drzwi na klucz, wmawianie zdrady	Odizolowanie Partnerki od innych mężczyzn, pokazanie władzy

Wpływ moich myśli i przekonań na stosowanie przemocy seksualnej (przykłady własnych doświadczeń)

Sytuacja	Myśli	Przekonania	Nastroje i emocje	Zachowania	Intencja

Załącznik 40: Wpływ moich myśli i przekonań na zachowania konstruktywne bez używania przemocy (przykład)

Sytuacja	Myśli	Przekonania	Nastroje i emocje	Zachowania	Intencja
Partnerka odmawia współżycia seksualnego, jest zmęczona po pracy	Ok., niech sobie odpocznie, znajdziemy czas na seks jak oboje będziemy wypoczęci	Ma prawo być zmęczona	Miłość, troska	Zachęcanie do odpoczynku partnerki, asertywne przyjęcie odmowy	Dbłość o prawo do odmowy i wypoczynku
Partnerka chce się spotkać z kolegą z pracy	To jej praca, ja też pracuję z kobietami, czasem spotykamy się z innymi ludźmi	Relacje w pracy są ważne	Życzliwość, zrozumienie, troska	Rozmowa o organizacji pracy partnerki. Wsparcie dobrych relacji w pracy	Akceptacja pracy partnerki

Wpływ moich myśli i przekonań na zachowania konstruktywne bez używania przemocy (opis własnych doświadczeń)

Sytuacja	Myśli	Przekonania	Nastroje i emocje	Zachowania	Intencja

Załącznik 41: Zmiana niekonstruktywnych myśli i przekonań na temat stosowanej przemocy seksualnej (przykład)

1. Jaka niekonstruktywna myśl dotycząca przemocy seksualnej w związku przychodzi mi do głowy?
Ona/on musi ze mną oglądać filmów porno, jest taka sztywna.
2. Jakie uczucia wywołuje u mnie ta myśl?
Złość.
3. Czy takie myślenie o przemocy seksualnej jest dla mnie pomocne?
Nie, partnerka/partner mówi mi że zmuszanie jej do oglądania filmów porno wywołuje u niej wstręt, nie jestem zadowolony z oglądania wspólnego filmów porno kiedy wiem, że ona tego nie chce
4. Jak mógłbym zmienić tę myśl na bardziej konstruktywną?
Może spytam ją/jego co chciałaby zmienić w naszym pożyciu seksualnym, co jej sprawiłoby przyjemność.
5. Jakie uczucia wywołuje u mnie nowa konstruktywna myśl?
Miłość, troska.
6. Czy warto myśleć w taki sposób? Uzasadnij odpowiedź.
Myślę że warto tak myśleć, nie narzucam partnerce/partnerowi – nieakceptowanych przez nią propozycji seksualnych i pytam ją w tych kwestiach o zdanie, nasze pożycie może być źródłem zadowolenia i satysfakcji obydwu stron.



Załącznik 42: Zmiana niekonstruktywnych myśli i przekonań na temat stosowanej przemocy seksualnej na konstruktywne

1. Jaka niekonstruktywna myśl dotycząca przemocy seksualnej przychodzi mi do głowy?

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

2. Jakie uczucia wywołuje u mnie ta myśl?

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

3. Czy takie myślenie o przemocy psychicznej jest dla mnie pomocne?

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

4. Jak mógłbym zmienić tę myśl na bardziej konstruktywną?

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

5. Jakie uczucia wywołuje u mnie nowa konstruktywna myśl?

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

6. Czy warto myśleć w taki sposób? Uzasadnij odpowiedź.

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

Załącznik 43: Plan poprawy relacji z partnerką bez używania przemocy seksualnej (przykład)

Nazwisko

Data

1. Zdefiniuj problem
Sprawdzam bieliznę mojej partnerki jak gdzieś wychodzi, bo uważam że kogoś ma.
2. Zastanów się co przyczynia się do powstawania tego problemu, w jakim stopniu ty bądź inne osoby biorą udział w powstawaniu problemu a kto jest za niego odpowiedzialny.
Do powstawania problemu przyczyniają się moje wyobrażenia na temat zdrady partnerki.
3. Podaj jakie uczucia przeżywa w tej sytuacji twoja partnerka, jakie uczucia są widoczne u ciebie
*Partnerka: Pewnie czuje się zażenowana, zawstydzona.
Ja: Zazdrość.*
4. Jakie sygnały płynące z ciała zauważam w tej sytuacji u siebie?
Pocę się, czuje gorąco.
5. Wymień możliwie jak najwięcej sposobów na rozwiązanie tego problemu.
 - *Pójdę do seksuologa, dowiem się czym może być spowodowana taka nieuzasadniona zazdrość.*
 - *Jeśli partnerka będzie wychodzić z domu porozmawiam z nią gdzie się wybiera.*
 - *Porozmawiam z partnerką o moich obawach zdrady, wyjaśnię skąd u mnie takie przekonania.*
 - *Zaprzestaną sprawdzania bielizny partnerki, wiem że naruszam jej prawo do intymności.*
6. Dokonaj wyboru najlepszego twoim zdaniem planu działania – poradzenia sobie z problemem, weź pod uwagę następstwa każdego z rozwiązań. Uzasadnij swój wybór.
 - *Pójdę do seksuologa, dowiem się czym może być spowodowana taka nieuzasadniona zazdrość – może wizyty u seksuologa pozwolą mi zmienić moje zachowania, wiem że partnerka nie daje mi żadnych realnych powodów żebym tak myślał.*
 - *Porozmawiam z partnerką o moich obawach zdrady, wyjaśnię skąd u mnie takie przekonania – może szczerą rozmową będzie początkiem budowania relacji opartej na zaufaniu.*
 - *Zaprzestaną sprawdzania bielizny partnerki, wiem że naruszam jej prawo do intymności – wiem że w ten sposób zawstydzam i upokarzam partnerkę, ona na to nie zasługuje.*
7. Wykonaj plan. Co zrobisz aby był skuteczny?
 - *Wybiorę dogodny moment na rozmowę z partnerką,*
 - *w trakcie rozmowy nie będę wulgarny,*
 - *w trakcie wizyty u specjalisty będę szczery i będę starał się stosować do jego zaleceń,*
 - *będę brał pod uwagę co czuje partnerka.*
8. Czy twój plan powiódł się? Czy udało ci się rozwiązać problem?
Plan się powiódł. Od naszej rozmowy nie sprawdzałem jej bielizny ani nie wmawiałem, że mnie zdradza.
9. Jeśli plan się nie powiódł, lub powiódł się tylko w części, co byś w nim zmienił aby był bardziej skuteczny?
Czekam jeszcze na wizytę u seksuologa, ale umówiłem się na wizytę.



Załącznik 44: Plan poprawy relacji w związku bez używania przemocy seksualnej (przykład)

Imię

Nazwisko

Data

1. Zdefiniuj problem.

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

2. Zastanów się co przyczynia się do powstawania tego problemu, w jakim stopniu ty bądź inne osoby biorą udział w powstawaniu problemu a kto jest za niego odpowiedzialny.

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

3. Podaj jakie uczucia przeżywa w tej sytuacji twoja partnerka/partner, jakie uczucia są widoczne u ciebie.

Partnerka/partner:

.....
.....

Ja:

.....
.....

4. Jakie sygnały płynące z ciała zauważam w tej sytuacji u siebie?

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

5. Wymień możliwie jak najwięcej sposobów na rozwiązanie tego problemu.

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



6. Dokonaj wyboru najlepszego twoim zdaniem planu działania – poradzenia sobie z problemem, weź pod uwagę następstwa każdego z rozwiązań. Uzasadnij swój wybór.

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

7. Wykonaj plan. Co zrobisz aby był skuteczny?

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

8. Czy twój plan powiódł się? Czy udało ci się rozwiązać problem?

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

9. Jeśli plan się nie powiódł, lub powiódł się tylko w części, co byś w nim zmodyfikował aby był bardziej skuteczny?

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



Sesja grupowa: 18

Temat: Mechanizmy obronne używane przez osobę stosującą przemoc

Czas trwania: 2 h

Cel: Uzyskanie wiedzy dotyczącej mechanizmów obronnych

Cel: Uzyskanie umiejętności rozpoznawania własnych mechanizmów obronnych

Zadanie 1.

Zapoznanie z poszczególnymi mechanizmami obronnymi używanymi w cyklu przemocy.

Prowadzący: Rozdaje załączniki: Mechanizmy obronne w przemocy. Omawia kolejno każdy z mechanizmów podając przykłady zachowań świadczących o działaniu mechanizmu. Pyta uczestników czy spotkali się już z informacjami dotyczącymi mechanizmów obronnych (np. osoby uzależnione, po odbytej terapii) Każdy z uczestników podaje przykład działania każdego z mechanizmów (podawane przykłady mogą być hipotetyczne). Wymienianie przez uczestników dowolnych przykładów działania mechanizmu, wskaże prowadzącemu na ile mechanizmy zostały rozpoznane i adekwatnie odniesione do konkretnych zachowań. Jeśli przykłady są nieadekwatne, prowadzący koryguje odnosząc się do załącznika, mówi o trudnościach w zauważeniu mechanizmów obronnych.

Zadanie 2.

Rozpoznanie własnych mechanizmów obronnych używanych w cyklu przemocy.

Prowadzący: rozdaje uczestnikom załączniki: Własne mechanizmy obronne. Instruuje aby wpisać przykłady własnych zachowań świadczących o działaniu konkretnego mechanizmu obronnego. Te mechanizmy, których uczestnicy nie rozpoznali u siebie nie muszą wpisywać. Po wpisaniu prowadzący Pyta o refleksje w trakcie wykonywania zadania, dopytuje kiedy jeszcze oprócz sytuacji przemocy rozpoznali u siebie mechanizmy obronne.

Załącznik 45: Mechanizmy obronne w przemocy

1. Zaprzeczanie to uciekanie od odpowiedzialności za swoje postępowanie poprzez negowanie lub zniekształcanie wydarzeń które w rzeczywistości miały miejsce a osoba używająca tego mechanizmu temu zaprzecza.

Przykład: „Na pewno cię nie uderzyłem, przecież bym o tym wiedział, co ty chcesz mi wmówić!”.

2. Racjonalizacja polega na znajdowaniu wymówek i usprawiedliwianiu swojego postępowania, budowaniu sobie alibi w celu zmniejszenia odpowiedzialności za nie.

Przykład: „Muszę czasem krzyczeć i walnąć pięścią w stół, inaczej w tym domu panowałby zupełny bałagan”.

3. Przeniesienie to ukierunkowanie przykrych uczuć i działania na osobę /obiekt bardziej bezpieczny niż ten, który je spowodował.

Przykład: Wyładowanie agresji na żonie z powodu konfliktu z kolegą w pracy. Z uwagi na brak odwagi wobec kolegi aby wyrazić własne niezadowolenie, łatwiej okazać złość a w konsekwencji agresję wobec osób bliskich.

4. Projekcja polega na przypisywaniu innym własnych nie akceptowanych zachowań i uczuć.

Przykład: Ktoś, kto sam dokonuje zdrady, może upatrywać i wmawiać zdradę swojej partnerce.

5. Minimalizacja umniejszanie szkód wynikających z określonego zachowania. Przyznanie się do przemocy ale tylko w niewielkim stopniu.

Przykład: „Popychałem cię, ale tylko kilka razy, z reguły panuję nad swoimi emocjami, przecież nic się takiego nie stało”.

6. Obwinianie to zaprzeczanie własnej odpowiedzialności za swoje zachowanie i przerzucanie jej na innych.

Przykład: Gdybyś nie miała do mnie ciągłych pretensji nie musiałbym cię uderzyć.

7. Odwracanie uwagi mamy z nim do czynienia kiedy osoba reaguje irytacją na uwagi dotyczące jego zachowania w związku z czym usiłuje zmienić temat rozmowy.

Przykład: w odpowiedzi na uwagę ze strony partnerki dotyczącej agresywnego zachowania wobec niej – „Dlaczego jeszcze nie ma obiadu, czy w tym domu nic nie może być na czas!”.



Załącznik 46: Własne mechanizmy obronne

Podaj przykłady własnych zachowań, gdzie używałeś mechanizmów obronnych.

1. Zaprzeczanie

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

2. Racjonalizacja

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

3. Przeniesienie

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

4. Projekcja

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

5. Minimalizacja

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

6. Obwinianie

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

7. Odwracanie uwagi

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



Sesja grupowa: 19

Temat: Przemoc ekonomiczna i wykorzystywanie męskich przywilejów – rozpoznanie

Czas trwania: 2 h

Cel: Zdobyć wiedzę dotyczące przemocy ekonomicznej i przywilejów wykorzystywanych przez mężczyzn.

Cel: Analiza własnych doświadczeń dotyczących przemocy ekonomicznej

Zadanie 1.

Rozpoznanie przemocy ekonomicznej

Prowadzący: Rozdaje załączniki: Przemoc ekonomiczna, wyjaśnia iż ograniczenie dostępu do wspólnych dóbr materialnych, do pieniędzy, konta, szczegółowa kontrola wydatków są to elementy przemocy ekonomicznej. Sprawca demonstrując swoje przywileje uważając że to on ma większe prawo decydowania o wydatkach i dysponowania pieniędzmi bo to on pracuje lub lepiej zarabia – używa przemocy ekonomicznej w celu demonstracji własnej dominacji.

Prowadzący prosi uczestników o podanie przykładów:

1. Wymuszeń z użyciem przemocy ekonomicznej
2. Kiedy przemoc ekonomiczna służyła do pokazania władzy i kontroli życia partnerki
3. Zastraszania.

Zadanie 2.

Opis i omówienie własnych doświadczeń z użyciem przemocy ekonomicznej

Prowadzący: rozdaje załączniki: Przemoc ekonomiczna – Ofiara – świadek – sprawca. Prosi o wypełnienie załącznika przez uczestników przykładami własnych doświadczeń w roli ofiary, świadka i sprawcy przemocy ekonomicznej.

Omówienie przedstawionych przykładów z szczególnym uwzględnieniem uczuć jakie przeżywał uczestnik w opisanych przez siebie przykładach, a także aktualnych refleksji na temat opisanych zdarzeń.

Załącznik 47: Formy przemocy ekonomicznej

Formy przemocy ekonomicznej	Czy używałem/łam tej formy przemocy w ogóle (tak/nie)	Używałem/łam w ostatnich 3 miesiącach (tak/nie)	Wobec kogo?
Odbieranie pieniędzy			
Uniemożliwianie korzystania z konta			
Nie łożenie na utrzymanie			
Kontrolowanie wydatków			
Utrzymywanie, że jedna osoba powinna rozporządzać pieniędzmi			
Utrudnianie korzystania z wspólnych sprzętów w domu			
Celowe wyłączanie prądu, wody			
Wydawanie pieniędzy przeznaczonych na podstawowe potrzeby rodziny na własne zachcianki			
Wynoszenie wspólnych rzeczy z domu			
Utrudnianie wejścia do wspólnie użytkowanych pomieszczeń			
Inne(jakie?)			



Załącznik 48: Przemoc ekonomiczna – Ofiara – świadek – sprawca

1. Opisz sytuację kiedy byłeś /łaś ofiarą przemocy ekonomicznej (czas, miejsce zdarzenia, kto był sprawcą?).

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

2. Opisz jak się wtedy czułeś/łaś i jak zareagowałeś na tą sytuację – opisz własne zachowanie.

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

3. Opisz sytuację kiedy byłeś /łaś świadkiem przemocy ekonomicznej (czas, miejsce zdarzenia, kto był sprawcą?)

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

4. Opisz jak się wtedy czułeś/łaś i jak zareagowałeś na tą sytuację – opisz własne zachowanie

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

5. Opisz sytuację kiedy byłeś /łaś sprawcą przemocy ekonomicznej (czas, miejsce zdarzenia, kto był ofiarą?)

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

6. Opisz jak się wtedy czułeś/łaś i jak zareagowałeś na tą sytuację – opisz własne zachowanie

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



Sesja grupowa: 20

Temat: Analiza używania przemocy ekonomicznej i męskich przywilejów.

Czas trwania: 2 h

Cel: Zrozumienie motywów stosowania przemocy ekonomicznej.

Zadanie 1.

Prezentacja i omówienie przedstawionej przez prowadzącego scenki dotyczącej przemocy seksualnej – „Kasa jest moja”.

Zadanie 2.

Analiza scenki za pomocą załącznika „Opis i analiza sytuacji z użyciem przemocy ekonomicznej i używania męskich przywilejów.”

Prowadzący przedstawia scenkę „Kasa jest moja”, omawia jej skutki dla ofiary i omawia intencje sprawcy, prosząc o podanie intencji sprawcy – uczestników. Po czym rozdaje do realizacji załącznik: „Kasa jest moja – analiza scenki”. Po wypełnieniu prosi o refleksje uczestników: Czego dowiedziałem się o przemocy ekonomicznej? Czy wcześniej myślałem o tej formie przemocy w ten sposób?

Scenka – Kasa jest moja

Joanna: ze zdziwieniem – *Byłam dziś w banku, chciałam wybrać pieniądze na buty dla dzieci i okazało się że nie ma żadnych pieniędzy na koncie*

Andrzej: ze złością – *Ty nie potrafisz rządzić pieniędzmi, ciągle słyszę że nie masz pieniędzy, zastanów się co ty robisz!*

Joanna: ze zdziwieniem – *Ja nie wybierałam tych pieniędzy, poza tym były to pieniądze dla dzieci, które odłożyłam z mojego ostatniego zlecenia.*

Andrzej: z gniewem – *Chcesz mi wmówić, że może ja wzięłam sobie te pieniądze?!*

Joanna: zaniepokojona – *Tylko ty i ja mamy dostęp do tego konta.*

Andrzej: – *Jeszcze raz będziesz mnie oskarżać ze wybieram pieniądze to w ogóle nie będziesz miała dostępu do tego konta, już ja to załatwię.*

Joanna: zdenerwowana – *To były moje pieniądze, sama je zarobiłam, nie masz prawa ograniczać mi dostępu do tego konta.*

Andrzej: z mściwością – *Zobaczmy czy nie mam prawa, w końcu to ja jestem tu głową rodziny!*



Załącznik 49: Kwestionariusz „Kasa jest moja”(analiza scenki)

Imię i nazwisko

Data wykonania

1. Opis działań Andrzeja z użyciem przemocy ekonomicznej i używania męskich przywilejów mających na celu kontrolę i demonstrację władzy nad Joanną (uczucia, emocje, ton głosu, gesty)

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

2. Przekonania, stereotypy jakie twoim zdaniem kryją się za zachowaniem Andrzeja

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

3. Uczucia jakie były widoczne u Andrzeja w trakcie omawianej sytuacji

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

4. Intencje działań Andrzeja

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

5. Myśli Andrzeja w trakcie zdarzenia

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

6. Mechanizmy obronne używane przez Andrzeja

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

7. Konsekwencje poniesione przez Joannę

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

8. Konsekwencje poniesione przez Andrzeja

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



Sesja grupowa: 21

Temat: Zaprzestanie przemocy ekonomicznej

Czas trwania 2 h

Cel: Analiza własnych przekonań i myśli przyczyniających się do stosowania przemocy ekonomicznej

Cel: Zwiększenie świadomości kontroli i podłoża własnych zachowań

Cel: Zwiększenie umiejętności alternatywnych do przemocy konstruktywnych zachowań

Cel: Poprawa relacji w związku

Zadanie 1.

Rozpoznam własne myśli i przekonania, które prowadziły mnie do przemocy ekonomicznej w związku

Prowadzący: rozdaje uczestnikom załączniki – Wpływ moich myśli i przekonań na stosowanie przemocy ekonomicznej – przedstawiający w jaki sposób myśli i przekonania oddziałują na przeżywane emocje i zachowania. W załączniku podany jest przykład zachowań z użyciem przemocy ekonomicznej w drugiej tabeli prowadzący prosi uczestników o wpisanie własnych doświadczeń z użyciem przemocy ekonomicznej. Po realizacji zwraca uwagę uczestników na przekonania i myśli, które najczęściej doprowadzały do przemocy ekonomicznej. Za pomocą „Burzy mózgow” uczestnicy podają przekonania i stereotypy które były podłożem ich zachowań wobec partnerki.

Prowadzący podaje przykładowe przekonania prowadzące do przemocy ekonomicznej:

- To ja rządę w domu kasą.
- Ja zarabiam – ja decyduję o wydatkach.
- Wszystko co kupuję w związku jest moje.
- Ona/on nie potrafi rozporządzać gotówką.
- Ja wiem co jest nam potrzebne.

Zadanie 2.

Zapoznanie z przykładami jak zmiana sposobu myślenia i przekonań o partnerce/partnerze wpływa na przeżywane emocje i zachowania.

Prowadzący: rozdaje uczestnikom załączniki: Wpływ moich myśli i przekonań na zachowania konstruktywne bez używania przemocy, w jednej części załącznika podane są przykładowe sytuacje i zachowania konstruktywne. Prowadzący wskazuje na ważność myśli w schemacie działania i zachowań ludzkich. Istotne informacje:

- Zmiana reakcji emocjonalnej na konkretną sytuację jest ściśle związana z wiarygodnością alternatywnych myśli, dlatego istotna jest własna analiza myśli i przekonań,
- im więcej zapisujemy analiz naszych myśli, tym łatwiej nam myśleć w sposób bardziej elastyczny o rzeczach trudnych, i ma to bezpośrednie przełożenie na zachowanie,
- zapis własnych myśli pomaga w zidentyfikowaniu problemu, który trzeba rozwiązać,
- weryfikując własne sytuacje warto zadać sobie pytanie czy właściwie zdefiniowałem swoje uczucia.



Prowadzący zachęca do korzystania w wykonywaniu zadań wcześniej poznanych technik i informacji, prosi uczestników o wpisanie przykładów – własnych zachowań konstruktywnych – bez użycia przemocy psychicznej, które udało im się wprowadzić wobec partnerki. Omówienie i podkreślenie pozytywnych zachowań jakie udało się wprowadzić uczestnikom w relacji z partnerką.

Omówienie jakie uczucia i myśli pojawiły się w trakcie wykonywania zadania.

Zadanie 3.

Zaplanowanie działań w kierunku poprawy własnej relacji z partnerką i uznanie odpowiedzialności za stosowanie przemocy ekonomicznej.

Prowadzący: Przedstawia załącznik: Plan poprawy relacji w związku. Wskazuje iż istotne jest ujęcie w nim możliwych problemów, które mogą utrudniać jego realizację, przez co uczestnik uczy się przewidywania trudności co, jest pomocne w wprowadzaniu zmian zachowania na konstruktywne.

Załącznik 50: Wpływ moich myśli i przekonań na stosowanie przemocy ekonomicznej (przykład)

Sytuacja	Myśli	Przekonania	Nastroje i emocje	Zachowania	Intencja
Partnerka nie ma dostępu do wspólnych pieniędzy	Wydawałaby pieniądze na swoje zachcianki, ja będę trzymał kasę	Ja lepiej żądzę finansami	Satysfakcja, poczucie wyższości	Krytyka umiejętności rozporządzania domowym budżetem	Wymuszenie podporządkowania w kwestiach finansowych
Partnerka chciałaby kupić dzieciom buty	Muszę sobie kupić wędkę i koniec	Zarabiam mam prawo coś sobie czasem kupić	Satysfakcja,	Zabieranie pieniędzy,	Zaspakajanie własnych potrzeb finansowych

Wpływ moich myśli i przekonań na stosowanie przemocy ekonomicznej (przykłady własnych doświadczeń)

Sytuacja	Myśli	Przekonania	Nastroje i emocje	Zachowania	Intencja

Załącznik 51: Wpływ moich myśli i przekonań na zachowania konstruktywne bez używania przemocy (przykład)

Sytuacja	Myśli	Przekonania	Nastroje i emocje	Zachowania	Intencja
Partnerka nie ma dostępu do wspólnych pieniędzy	Musimy wprowadzić zmianę w Banku żebyśmy mogli korzystać z pieniędzy wspólnie	Oboje mamy prawo podejmować decyzje finansowe	Zadowolenie	Wspólna wizyta w Banku	Poczucie wspólnoty w podejmowaniu decyzji finansowych
Partnerka chciałaby kupić dzieciom buty	Buty dla dzieci to ważna potrzeba, kupno wędki jest dla mnie ważne ale może poczekać	Są potrzeby które są najważniejsze i do nich należy zakup obuwia dla dzieci	Życzliwość, poczucie sprawiedliwości	Kupno butów dla dzieci	Sprawiedliwy podział wydatków

Wpływ moich myśli i przekonań na zachowania konstruktywne bez używania przemocy (opis własnych doświadczeń)

Sytuacja	Myśli	Przekonania	Nastroje i emocje	Zachowania	Intencja

Załącznik 52: Zmiana niekonstruktywnych myśli i przekonań na temat stosowanej przemocy ekonomicznej (przykład)

1. Jaka niekonstruktywna myśl dotycząca przemocy ekonomicznej w związku przychodzi mi do głowy?
Partnerka/partner nie dokłada się do niczego tylko siedzi w domu z dziećmi
2. Jakie uczucia wywołuje u mnie ta myśl?
Złość
3. Czy takie myślenie o przemocy ekonomicznej jest dla mnie pomocne?
Nie, partnerka /partner zajmuje się małymi dziećmi, nie pracuje zawodowo, ale pracuje zajmując się naszymi dziećmi.
4. Jak mógłbym/mogłabym zmienić tę myśl na bardziej konstruktywną?
Partnerka/partner nie pracuje zawodowo ale wykonuje ciężką pracę opiekując się dziećmi i dbając o dom. Jeśli poszłaby/poszedłby do pracy, musielibyśmy wynająć opiekunkę. Obojga nas nie byłoby w domu co byłoby bardzo niekorzystne dla dzieci.
5. Jakie uczucia wywołuje u mnie nowa konstruktywna myśl?
Zadowolenie
6. Czy warto myśleć w taki sposób? Uzasadnij odpowiedź.
Myślę że warto, to myślenie bardziej sprawiedliwe wobec mojej partnerki/partnera.

Załącznik 53: Zmiana niekonstruktywnych myśli i przekonań na temat stosowanej przemocy ekonomicznej na konstruktywne

1. Jaka niekonstruktywna myśl dotycząca przemocy ekonomicznej w związku przychodzi mi do głowy?

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

2. Jakie uczucia wywołuje u mnie ta myśl?

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

3. Czy takie myślenie o przemocy ekonomicznej jest dla mnie pomocne?

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

4. Jak mógłbym zmienić tę myśl na bardziej konstruktywną?

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

5. Jakie uczucia wywołuje u mnie nowa konstruktywna myśl?

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

6. Czy warto myśleć w taki sposób? Uzasadnij odpowiedź.

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

Załącznik 54: Plan poprawy relacji z partnerką bez używania przemocy ekonomicznej (przykład)

Nazwisko

Data

1. Zdefiniuj problem
Muszę sam robić zakupy, bo ona/on wydaje za dużo pieniędzy
2. Zastanów się co przyczynia się do powstawania tego problemu, w jakim stopniu ty bądź inne osoby biorą udział w powstawaniu problemu, a kto jest za niego odpowiedzialny
Do powstawania problemu przyczynia się moje przekonanie, że partnerka/partner nie radzi sobie z planowaniem wydatków i ja zaczęłam robić zakupy.
3. Podaj jakie uczucia przeżywa w tej sytuacji twoja partnerka/partner, jakie uczucia są widoczne u ciebie.
Partnerka/partner: *żał, poczucie niesprawiedliwości.*
Ja: *Złość, irytacja.*
4. Jakie sygnały płynące z ciała zauważam w tej sytuacji u siebie?
Pocą mi się dłonie, łatwo unoszę głos
5. Wymień możliwie jak najwięcej sposobów na rozwiązanie tego problemu.
 - *Porozmawiam z partnerką/partnerem uzgodnimy wspólnie listę zakupów.*
 - *Wspólnie przeanalizujemy nasze wydatki i dochody aby mieć lepsze rozeznanie, ile mamy do dyspozycji pieniędzy.*
 - *Nie będę sam podejmował decyzji kto ma robić zakupy, będziemy ustalać to wspólnie.*
 - *Zaangażujemy kogoś z rodziny do zakupów.*
6. Dokonaj wyboru najlepszego twoim zdaniem planu działania – poradzenia sobie z problemem, weź pod uwagę następstwa każdego z rozwiązań. Uzasadnij swój wybór.
 - *-Wspólnie przeanalizujemy nasze wydatki i dochody aby mieć lepsze rozeznanie ile mamy do dyspozycji pieniędzy – to pozwoli mi i partnerce planować wydatki ustalić, które z nich są najważniejsze.*
 - *Nie będę sam podejmował/a decyzji kto ma robić zakupy, będziemy ustalać to wspólnie – to że moja partnerka/partner wydała więcej niż zwykle pieniędzy na zakupy nie daje mi prawa podejmowania samemu decyzji że ja lepiej sobie z tym poradzę i sam będę robił zakupy. Takie decyzje powinniśmy podejmować wspólnie.*
7. Wykonaj plan. Co zrobisz aby był skuteczny?
 - *Będę starać się rozmawiać spokojnie, jeśli będzie narastać złość, skorzystam z techniki przerwy.*
 - *Będę starać się być obiektywny w planowaniu wydatków, ustalę z partnerką/partnerem które wydatki są najważniejsze.*
8. Czy twój plan powiódł się? Czy udało ci się rozwiązać problem?
Tak, oboje ustalamy kto robi zakupy, mam teraz lepszą orientację co ile kosztuje.



9. Jeśli plan się nie powiódł, lub powiódł się tylko w części, co byś w nim zmienił aby był bardziej skuteczny?

Plan się powiódł, jednak oboje z partnerką/partnerem ustaliliśmy że mamy za mało środków finansowych, przy obecnych obciążeniach finansowych. Myślałem o zrobieniu wspólnie z partnerką listy rzeczy których kupno możemy ograniczyć lub z których możemy zrezygnować.



Załącznik 55: Plan poprawy relacji w związku bez używania przemocy ekonomicznej

Imię

Nazwisko

Data

1. Zdefiniuj problem

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

2. Zastanów się co przyczynia się do powstawania tego problemu, w jakim stopniu ty bądź inne osoby biorą udział w powstawaniu problemu a kto jest za niego odpowiedzialny

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

3. Podaj jakie uczucia przeżywa w tej sytuacji twoja partnerka/partner, jakie uczucia są widoczne u ciebie

Partnerka/partner:

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

Ja:

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

4. Jakie sygnały płynące z ciała zauważam w tej sytuacji u siebie?

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

5. Wymień możliwie jak najwięcej sposobów na rozwiązanie tego problemu.

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

6. Dokonaj wyboru najlepszego twoim zdaniem planu działania – poradzenia sobie z problemem, weź pod uwagę następstwa każdego z rozwiązań. Uzasadnij swój wybór.

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

7. Wykonaj plan. Co zrobisz aby był skuteczny?

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

8. Czy twój plan powiódł się? Czy udało ci się rozwiązać problem?

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

9. Jeśli plan się nie powiódł lub powiódł się tylko w części, co byś w nim zmodyfikował aby był bardziej skuteczny?

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



Sesja grupowa: 22

Temat: Przemoc wobec dzieci

Czas trwania: 2 h

Cel: Zapoznanie z rodzajami przemocy wobec dzieci i skutków doznawania przemocy

Cel: Analiza relacji z dziećmi i używanej przemocy

Zadanie 1.

Analiza scenek

Prowadzący: zapoznaje uczestników ze scenkami dotyczącymi przemocy wobec dzieci, rozdaje załączniki: Rodzaje i skutki przemocy wobec dzieci, przy ich pomocy omawia poszczególne formy przemocy zaprezentowane w scenkach, zapoznaje uczestników z skutkami przemocy jakie ponoszą dzieci. Po przedstawieniu scenki prosi o refleksje i propozycje zachowań konstruktywnych poznanych w trakcie programu, które pozwoliłyby rozwiązać problem – bez użycia przemocy.

Scenka – Przemoc fizyczna wobec dzieci

Andrzej: do Joanny ze złością – *Tylko go nie broń, mówiłem gówniarzowi że jak przyjdę do domu ma być w pokoju porządek – kieruje słowa do Joanny, idąc szybkim krokiem do pokoju syna.*

Syn z obawą – *Przecież byłem w szkole, a zanim wyszedłem zrobiłem śniadanie dla młodszego rodzeństwa, nie zdążyłem zaścielić łóżek.*

Andrzej: wyjmując ze spodni pasek, grożąc nim – *Tak trudno zaścielić łóżka! To powinieneś szybciej wstać, a nie zostawiać bałagan!*

Syn: z przerażeniem – *Tato, proszę nie bij mnie, bardzo się staram.*

Andrzej: odpychając Joannę, która zastoniła syna własnym ciałem, uderza z wściekłością kilkakrotnie paskiem syna – *Teraz zapamiętasz co masz robić, widocznie słowa na ciebie nie działają!*

Scenka – Przemoc psychiczna wobec dzieci

Andrzej: z ironią do syna, oglądając zdjęcia z balu przebierańców – *Jak zwykle dałeś plamę, przecież w tej szkole pomyślą że jesteś nienormalny, czy ty widzisz jak ty tam wyglądałeś?*

Syn: zawstydzony – *Wszystkim podobał się mój strój kucharza, dostałem za niego wyróżnienie.*

Andrzej: z pogardą – *Pewnie z litości dali ci wyróżnienie. Ale wstyd!*

Syn: z przykrością zamyka album ze zdjęciami. Zamyka się w pokoju

Scenka – przemoc seksualna wobec dzieci

Andrzej: szydząc z syna – *Co pewnie już ci dziewczynki w głowie.*

Syn: z zawstyżeniem – *Tato mam teraz inne sprawy na głowie.*

Andrzej: śmiejąc się szyderczo: *Co miałeś już jakąś?*

Syn: zaczerwienił się na twarzy – *Nie chcę o tym rozmawiać.*



Andrzej: kontynuuje temat z satysfakcją – *Chodź coś ci pokażę to od razu przestaniesz się czerwienić* – prowadzi syna do sypialni i wyjmuję pornograficzne zdjęcia

Syn: zażenowany – *Tato przestań, nie chcę tego oglądać.*

Andrzej: z dumą – *Zobacz jakie tatuś ma fajne zdjęcia!*

Scenka – przemoc ekonomiczna i zaniedbywanie dzieci

Syn: ze zdziwieniem – *Mama zostawiła mi pieniądze na buty, nie wiesz gdzie one są tato?*

Andrzej: z irytacją – *A po co ci nowe buty, przecież te które masz są jeszcze całkiem dobre?*

Syn: *Miałem kupić buty na W-F, inaczej nie będę mógł wejść na salę gimnastyczną i ćwiczyć.*

Andrzej: podniesionym tonem – *Masz tylko wymagania! Chcesz nowe buty to sobie zarób!*

Syn zdenerwowany: *To były pieniądze, które dostałem od babci, gdzie one są?*

Andrzej: lekceważąco – *Mi były bardziej potrzebne, kupiłem wędkę bo jestem umówiony z kolegą na ryby. To taki wielki problem?*

Scenka: Używanie dzieci do manipulacji i kontroli partnerki

Andrzej: do syna z pogardą – *Matka, od kiedy spotyka się z innym już jej dzieci nie interesują!*

Syn: ze zdziwieniem – *Tato przecież mama nikogo nie ma, poza tym zawsze mogę na nią liczyć.*

Andrzej: *Tak? To dlaczego nie ma jej teraz w domu?*

Syn: *Jest w pracy, ostatnio pracuje na 2 zmiany.*

Andrzej: *Tak tylko mówi, na pewno spotyka się z tym mężczyzną i jeszcze zostawia was samych w domu.*

Syn: *Mama mówiła że idzie do pracy, nigdy nas nie kłamała.*

Andrzej: z satysfakcją – *Ja nie byłbym taki pewny, mnie też wiele razy oszukiwała.*

Załącznik 56: Rodzaje i skutki przemocy wobec dzieci

Przemoc fizyczna wobec dzieci:

- bicie
- ciągnięcie za włosy
- popychanie
- bicie pięściami
- bicie otwartą ręką
- przypalanie
- policzkowanie

Skutki przemocy fizycznej:

- ślady po uderzeniach
- strach przed rozebraniem odzieży
- opuchlizna różnych części ciała
- ukrywanie śladów przemocy
- blizny, ślady po oparzeniach złamania, urazy

Przemoc psychiczna wobec dzieci:

- Odrzucanie, brak wsparcia
- wzbudzanie poczucia winy
- wyśmiewanie
- poniżanie
- wyzwiska
- straszenie opuszczeniem
- izolowanie od bliskich, kolegów
- przedmiotowe traktowanie
- grożenie zbiciem, zrobieniem krzywdy
- wygórowane oczekiwania wobec dzieci

Skutki przemocy psychicznej:

- wycofanie
- utrzymujący się lęk
- uległość lub agresja
- samookaleczenia
- nieadekwatny lęk niska samoocena

Przemoc seksualna:

- obnażanie własnych genitaliów przy dziecku
- traktowanie dziecka jak partnera seksualnego
- wymuszanie pozowania do zdjęć, filmów porno
- dotykanie miejsc intymnych dziecka pomimo sprzeciwu
- zawstydzanie wulgaryzmami

Skutki przemocy seksualnej:

- zmiany chorob. w obszarze genitaliów
- schorzenia dróg moczowych
- zachowania regresywne
- wycofanie
- autoagresja
- znajomość słów o tematyce seksualnej, nieadekwatnych do wieku dziecka

Przemoc ekonomiczna i zaniedbanie dzieci:

- niezaspokajanie podstawowych potrzeb dziecka
- wydawanie pieniędzy dzieci (alimenty, zasiłki)
- kontrola zachowania dzieci poprzez pieniądze
- używanie dzieci do korzyści finansowych

Skutki przemocy ekonomicznej:

- niedożywienie
- zaniedbany wygląd
- częste nieobecności w szkole
- obciążenie obowiązkami
- waga i wzrost poniżej normy



Manipulacja dziećmi w celu kontroli partnerki:

- groźby odebrania dzieci matce
- manipulacja dziećmi poprzez mówienie nieprawdy o matce
- wypytywanie dzieci o matkę (kontakty z innymi)
- przychodzenie do dzieci w celu kontroli matki
- wmawianie dzieciom że matka jest do niczego
- Używanie dzieci do przekazywania informacji

Skutki używania manipulacji dziećmi w celu kontroli partnerki

- dezorientacja dzieci – kim jest sprawca, kim ofiara w ich domu
- obciążenie sprawami dorosłych
- wymuszanie stronnictwa ze strony dziecka
- zniekształcone przekonania dotyczące matki
- poczucie osamotnienia, izolacji

Załącznik 57: Analiza scenek

1. Przykład interpretacji scenki (przemoc fizyczna)

Zachowania Andrzeja wynikające z chęci władzy i kontroli	Przykład zmiany zachowania bez demonstrowania władzy i kontroli
Oskarżenia syna o brak porządku. Groźenie paskiem. Odepchnięcie matki Bicie paskiem syna.	Podkreślenie dotychczasowego zaangażowania syna w pomoc młodszemu rodzeństwu, ustalenie wspólnie z Joanną i dziećmi obowiązków (biorąc pod uwagę możliwości każdego z członków rodziny), pochwały syna, spokojna rozmowa o regularności obowiązków z dziećmi
Skutki u dziecka:	Skutki u dziecka:
Dezorientacja – co robię dobrze a co nie, lęk przed ojcem, obniżona samoocena – tak się starami tak jest wszystko źle, zmniejszenie chęci i motywacji do pracy w domu.	Zwiększona odpowiedzialność i motywacja do wykonywania obowiązków domowych, swoboda w wypowiedaniu się, brak obaw przed powiedzeniem dlaczego nie wykonałem obowiązku

2. Scenka: Przemoc fizyczna wobec dzieci

Zachowania Andrzeja wynikające z chęci władzy i kontroli	Przykład zmiany zachowania bez demonstrowania władzy i kontroli
Skutki u dziecka:	Skutki u dziecka:

3. Scenka: Przemoc psychiczna wobec dzieci

Zachowania Andrzeja wynikające z chęci władzy i kontroli	Przykład zmiany zachowania bez demonstrowania władzy i kontroli
Skutki u dziecka:	Skutki u dziecka:

4. Scenka: Przemoc seksualna wobec dzieci

Zachowania Andrzeja wynikające z chęci władzy i kontroli	Przykład zmiany zachowania bez demonstrowania władzy i kontroli
Skutki u dziecka:	Skutki u dziecka:

5. Scenka: Przemoc ekonomiczna i zaniedbywanie dzieci

Zachowania Andrzeja wynikające z chęci władzy i kontroli	Przykład zmiany zachowania bez demonstrowania władzy i kontroli
Skutki u dziecka:	Skutki u dziecka:

6. Scenka: Manipulacja dziećmi w celu kontroli partnerki

Zachowania Andrzeja wynikające z chęci władzy i kontroli	Przykład zmiany zachowania bez demonstrowania władzy i kontroli
Skutki u dziecka:	Skutki u dziecka:

Zadanie domowe:

1. Opiszę intencje jakie towarzyszyły Andrzejowi w jego działaniach we wszystkich scenkach
2. Opiszę jakie przekonania Andrzeja dotyczące wychowywania i opieki nad dziećmi przyczyniły się do stosowania wymienionych w scenkach poszczególnych form przemocy.
3. Podam przykłady w poszczególnych scenkach zachowań konstruktywnych bez używania przemocy.



Sesja grupowa: 23

Temat: Funkcjonowanie w roli rodzica

Czas trwania: 2 h

Cel: Rozpoznanie trudności i prawidłowych wzorców w roli rodzica

Cel: Analiza własnych relacji z dziećmi

Problemy rodziców w relacji z dziećmi wynikają często z faktu że mają oni trudności również w innych sferach swojego życia. Stres napiętrzony np. w pracy przenoszą do domu w formie odreagowania agresją na członkach rodziny. Dodatkowymi trudnościami może też być brak wsparcia od innych w wypełnianiu roli rodzica jak i własne przekonania na temat rodzicielstwa.

Zadanie 1.

Poznam charakterystyczne cechy rodziców radzących sobie i rodziców z trudnościami.

Prowadzący: przedstawia charakterystyczne cechy rodziców radzących sobie i rodziców z trudnościami. Omawia co sprzyja utrzymaniu prawidłowym relacjom z dzieckiem. Prosi uczestników o podanie co ich zdaniem może sprzyjać budowaniu prawidłowej relacji z dzieckiem, prosi o uzasadnienie własnych opinii uczestników. Prowadzący na podstawie informacji z załącznika dotyczących cech rodziców nieradzących sobie z trudnościami, omawia je po kolei i prosi uczestników o podanie trudności które widzą u siebie w relacji z dziećmi.

Rodzice radzący sobie w relacji z dziećmi	Rodzice nie radzący sobie w relacji z dziećmi
Wypełniają obowiązki rodzicielskie, mają wsparcie ze strony rodziny, znajomych, mają satysfakcjonujący związek partnerski, wypełniają regularnie obowiązki rodzicielskie, mają bliską relację z dzieckiem, tworzą stałe zwyczaje i rytuały rodzinne, prawidłowa komunikacja w rodzinie, umiejętności rozwiązywania zaistniałych konfliktów bez przemocy	Są przytłoczeni obowiązkami rodzicielskimi, brak lub niewielkie wsparcie ze strony rodziny, znajomych, problemy w związku partnerskim, nadmiar bądź brak pracy zawodowej, brak stworzonych rytuałów i zwyczajów w rodzinie, zazwyczaj wymuszające interakcje z dzieckiem, negatywna komunikacja między rodzicem a dziećmi, brak umiejętności w rozwiązywaniu konfliktów, zrzucanie odpowiedzialności na dzieci



Zadanie 2.

Zaznaczę w załączniku twierdzenia na temat relacji z dzieckiem z którymi się utożsamiam. Podzielę się z prowadzącym i pozostałymi uczestnikami zajęć własnymi refleksjami na temat swojej relacji z dziećmi. Co chciałbym zmienić? Co przeszkadza mi w nawiązaniu „dobrego” kontaktu z własnym dzieckiem.

Prowadzący: Rozdaje załączniki: Moje relacje z dzieckiem i prosi o zaznaczenie twierdzeń. Zachęca do wymiany doświadczeń w relacji z dziećmi.

Zadanie 3.

Zapoznam się z przesłaniem Dorothy Law Nolte – dotyczącym ważnych aspektów i konsekwencji w relacji z dziećmi.

Prowadzący: Po rozdaniu Załącznika z przesłaniem Dorothy Law Nolte, omawia konsekwencje poszczególnych zachowań ze strony rodzica jakie ponosi dziecko. Prosi uczestników o podanie przykładów ich zachowań w relacji z dziećmi i analizy jakie konsekwencje może wywołać w dziecku to zachowanie.

Załącznik 58: Moje relacje z dzieckiem

Zaznacz kółkiem stwierdzenie z którym się utożsamiasz jako rodzic. Im więcej zakresleń tym większe prawdopodobieństwo że masz w tym obszarze trudności. Bądź ze sobą szczerzy, tylko wtedy będziesz mógł określić swoje trudności i będziesz mógł nad nimi pracować.

Moje relacje z dzieckiem:

- 1) Mam trudności w wypracowaniu jasnych zasad w relacji z dzieckiem.
- 2) Często myślę o moim dziecku że zachowuje się tak naumyślnie.
- 3) Często myślę o moim dziecku że jest „rozwydrzone, nikogo i niczego nie szanuje”.
- 4) Kiedy mam jakiś problem z dzieckiem nie mogę liczyć na pomoc ze strony innych (rodziny, znajomych, specjalistów).
- 5) Często czuję się bezradny w relacji z dzieckiem.
- 6) Nie zwracam większej uwagi na pozytywne zachowania mojego dziecka.
- 7) W naszym domu nie ma stałego planu dnia.
- 8) Często nie panuję nad gniewem w relacji z moim dzieckiem.
- 9) Nawiązuję z swoim dzieckiem więcej negatywnych relacji (krzyczenie, krytykowanie, ośmieszanie) niż pozytywnych (chwalenie, docenianie, wspólna zabawa).
- 10) Zazwyczaj nie zauważam kiedy mój gniew wobec dziecka przeradza się w agresję.

Załącznik 59: Co każdy rodzic wiedzieć powinien – przesłanie Dorothy Law Nolte

„Dziecko krytykowane uczy się potępiać.
Dziecko otoczone wrogością uczy się agresji.
Dziecko żyjące w strachu uczy się lęklności.
Dziecko doświadczające litości uczy się rozczulać nad sobą.
Dziecko wyśmiewane uczy się nieśmiałości.
Dziecko otoczone zazdrością uczy się zawiści.
Dziecko zawstydzane uczy się poczucia winy.
Dziecko zachęcane uczy się wiary w siebie.
Dziecko otoczone wyrozumiałością uczy się cierpliwości.
Dziecko chwalone uczy się wdzięczności.
Dziecko akceptowane uczy się kochać
Dziecko otoczone aprobatą uczy się lubić siebie.
Dziecko darzone uznaniem uczy się dobrze mieć cel.
Dziecko żyjące w otoczeniu, które potrafi się dzielić, uczy się hojności.
Dziecko traktowane uczciwie uczy się prawdy i sprawiedliwości.
Dziecko żyjące w poczuciu bezpieczeństwa, uczy się ufności.
Dziecko otoczone przyjaźnią uczy się radości życia.
Jeżeli żyjesz w spokoju, twoje dziecko będzie żyło w spokoju ducha.
W jakim otoczeniu żyje twoje dziecko?”

Dorothy Law Nolte



Sesja grupowa: 24

Temat: Zasady dobrego rodzicielstwa

Czas trwania: 2 h

Cel: Poznanie alternatywnych zachowań w relacji z dziećmi

Zadanie 1.

Prowadzący: Przedstawia zasady, które pomogą uczestnikom w zmianie dotychczasowych zachowań wobec dzieci na zachowania konstruktywne – bez użycia przemocy. Omawia kolejne zasady, podaje przykłady, prosi uczestników o informacje zwrotne co myślą o poznanych zasadach? Czy pomoże ona przerwać używanie przemocy wobec dzieci? Czy trudno zastosować omawiane zasady? Na czym polega trudność? Czy stosowali je wobec swoich dzieci?

1. Dzieci potrzebują od ciebie akceptacji ich uczuć aby to odczuły:

- Określ uczucie dziecka nazwaniem tego co czuje aby widziało że je rozumiesz „to musi być dla ciebie przykre”.
- Słuchaj dziecko uważnie i ze spokojem – masz wtedy szansę poznać je lepiej, rozpoznać właściwy problem.
- Akceptuj jego uczucia używając zwrotów – „rozumiem co czujesz”.

2. Zachęcając dziecko do współpracy :

- staraj się nazywać problem „ w łazience jest mokra podłoga”,
- udziel mu konkretnej informacji – ta podłoga jest mokra,
- staraj się używać krótkich komunikatów używając pojedynczych słów „podłoga”,
- powołuj się na swoje uczucia „nie lubię chodzić po mokrej podłodze”,
- możesz używać karteczek z informacjami typu – „wytrzym mnie proszę – dziękuję – Podłoga”.

3. To co możesz zrobić zamiast karania swojego dziecka to:

- wyraż swoje uczucia nie krytykując dziecka tylko zwracając uwagę na sytuację – „jestem zły, że moja ulubiona książka została pożyczona bez mojej wiedzy i nie ma jej w domu”,
- określ czego oczekujesz – „oczekuję, że książka zostanie oddana i odłożona powrotem na półkę”,
- wskaż co dziecko może zrobić żeby naprawić sytuację i zaproponuj wybór – „możesz pożyczyć moją książkę koleżdze ale najpierw zapytaj mnie o zdanie i ustal kiedy ma ją oddać”
- staraj się rozwiązywać problem wspólnie z dzieckiem „Możemy ustalić że możesz pożyczać moje książki ale chciałbym wiedzieć kiedy znajdą się z powrotem na półce”.

4. Aby twoje dziecko nauczyło się samodzielności:

- pozwól mu dokonać wyboru – „ czy dziś na śniadanie chcesz zjeść kanapki czy zupę mleczną?”
- okaż szacunek dla zmagania dziecka z zadaniem – „ułożenie koszuli nie jest takie proste, ja długo się tego uczyłem”,
- nie zadawaj dziecku zbyt wielu pytań – może czuć się jak na przesłuchaniu,

- jeśli nie jesteś czegoś pewny nie dawaj odpowiedzi natychmiast – „zaciekawieś mnie swoim pytaniem, a ty co o tym myślisz?”
- zachęcaj dziecko aby korzystało z pomocy, opinii innych – „może pani doktor coś więcej nam powie na ten temat”,
- staraj się nie odbierać dziecku nadziei – „chcesz zapisać się na kółko plastyczne? Wyobrażam sobie jakich ciekawych technik można się tam nauczyć”.

5. Aby twoje dziecko czuło się przez ciebie docenione:

- używaj pochwał w formie opisowej – „widzę poukładane koszule, zaścielone łóżko, pokój jest wywietrzony, jest w nim przyjemny zapach”,
- opisz co czujesz w związku z tym co zrobiło dziecko – „aż miło tu teraz posiedzieć, kiedy jest tak czysto”,
- podsumuj zachowanie dziecka, które jest godne pochwały – poukładałeś koszule, wywietrzyłeś pokój, zaścieliłeś łóżko, jaki tu teraz panuje porządek”.

Zadanie do wykonania w domu:

1. W nadchodzącym tygodniu postaram się wprowadzać w relacji z dzieckiem poznane zasady.
2. Opiszę je za pomocą załącznika: Zmiany relacji z dzieckiem.
3. Przedstawię na kolejnej sesji wprowadzane zmiany, opiszę co udało mi się zmienić, a także przedstawię trudności w ich wprowadzeniu.

Załącznik 60: Zmiany w relacji z dzieckiem

Dni tygodnia	Sytuacja z dzieckiem	Jakie zmiany w zachowaniu udało mi się wprowadzić	Co chciałbym jeszcze zmienić w swoim zachowaniu
Poniedziałek			
Wtorek			
Środa			
Czwartek			
Piątek			
Sobota			
Niedziela			



Sesja grupowa: 25

Temat: Zaprzestanie używania przemocy wobec dzieci

Czas trwania: 2h

Cel: Znajomość zasad pomocnych w procesie wychowawczym dzieci

Cel: Poprawa umiejętności radzenia sobie w stresujących sytuacjach z dzieckiem bez używania przemocy

Zadanie 1.

Zapoznanie z zasadami pomocnymi w procesie wychowawczym dzieci

Prowadzący: rozdaje uczestnikom załączniki: Zasady pomocne w procesie wychowania, omawia kolejno zasady zwracając uwagę na możliwość wpływu na dziecko – bez stosowania przemocy. Informuje iż zadaniem rodzica jest zachęcanie dziecka do działania, nie jego wymuszanie. Wychowywanie i uczenie zasad odbywa się codziennie, w każdej sytuacji, geście ze strony rodzica, jego słowa czy zachowanie.

Zadanie 2.

Nabycie i poprawa umiejętności radzenia sobie w sytuacjach stresujących w relacji z dzieckiem

Prowadzący: przedstawia alternatywne sposoby radzenia sobie w sytuacjach stresujących w relacji z dzieckiem za pomocą załącznika: Alternatywne sposoby radzenia sobie w sytuacjach stresujących w relacji z dzieckiem. Informuje że stosowanie przemocy wobec dziecka często wynika z braku znajomości innych sposobów na radzenie sobie ze stresem.

Zadanie domowe

Używając poznanych w trakcie sesji zasad pomocnych w procesie wychowawczym i umiejętności radzenia sobie w sytuacjach stresujących w relacji z dzieckiem - opiszę które z poznanych zasad udało mi się wprowadzić w relacji z dziećmi. Opiszę jakie były rezultaty? Co czułem i myślałem o sobie po wprowadzeniu zmian. Zadanie przedstawię na następnym spotkaniu.

Załącznik 61: Zasady pomocne w procesie wychowania

1. **Przeznacz czas tylko dla dziecka** – kiedy chcesz spędzić czas z dzieckiem skoncentruj uwagę tylko na nie, przeznacz czas na wspólną rozmowę, zabawę, wykonywanie prac domowych. Odłóż na ten czas inne zajęcia, staraj się skupić tylko na dziecku.
2. **Oczekiwania wobec dziecka** – jeśli czegoś oczekujesz od dziecka formułuj komunikaty tak były one zrozumiałe i aby dziecko nie miało wątpliwości czego od niego oczekujesz. Rozpoczynaj wypowiedzi od słów:
 - zależy mi na tym żebyś....,
 - potrzebuję od ciebie pomocy w ...,
 - oczekuję od ciebie
3. **Utrzymuj kontakt wzrokowy** – kiedy mówisz do dziecka i kiedy ono mówi do ciebie.
4. **Komunikaty werbalne** – to co mówisz do dziecka staraj się dostosowywać do jego wieku. Dobór słów w relacji z dzieckiem musi się zmieniać wraz z jego etapami rozwoju tak, aby komunikaty były zrozumiałe ale także wzbogacały jego słownictwo.
5. **Komunikaty niewerbalne** – zadbaj, aby to co mówisz było spójne z twoją mimiką twarzy, gestami.
6. **Staraj się unikać słowa „nie** – zamiast mówić „nie podchodź do psa bo cię ugryzie” zastąp – „bądź ostrożny, ten pies czasem gryzie”.
7. **Rozpoczynaj wypowiedź w stosunku do dziecka od słowa „Ja”** – zamiast mówić „ty jesteś bałaganiarzem” mów „Złoszczę się kiedy widzę bałagan w twoim pokoju”. W ten sposób nie oceniasz dziecka, a zwracasz na konkretne zachowanie, sytuację.
8. **Akceptacja i szacunek** – nie bagatelizuj tego co mówi dziecko, nie wyśmiewaj jego wypowiedzi, poglądów, uczuć. Dziecko to mały człowiek, jeśli oczekujesz od niego szacunku – sam również go szanuj.
9. **Umiejętność słuchania** – nie przerywaj dziecku jego wypowiedzi, okazuj zainteresowanie tym co mówi, wtedy będzie wiedzieć, że uważnie słuchasz i rozumiesz.
10. **Unikaj raniących słów** – stosowanie wyzwisk, wulgaryzmów, słów sprawiających dziecku przykrość rani je i obniża jego poczucie własnej wartości. Pamiętaj jak mówisz do dziecka. Dziecko słysząc często przykre słowa na swój temat zaczyna samo w ten sposób o sobie myśleć.
11. **Pamiętaj o potrzebach dziecka** – dziecko to mały człowiek jego potrzeby są tak samo ważne jak potrzeby dorosłych. Ono potrzebuje twojej pomocy w realizacji tych potrzeb.
12. **Konsekwencja** – jasno określaj zasady, jeśli ustalasz z dzieckiem zasadę którą mają przestrzegać wszyscy domownicy, przestrzegając zasady dajesz mu pozytywny przykład postępowania. Instruuuj, pokazuj co może zrobić, nie wymierzaj kar.
13. **Okazuj uczucia** – okazuj dziecku pozytywne uczucia, za pomocą gestów – głaskanie po głowie, przytulanie, za pomocą słów – „kocham cię, tęsknię za tobą”. Dziecku łatwiej będzie je odwzajemniać.
14. **Wykazuj zainteresowanie dzieckiem** – tym jak funkcjonuje w szkole, chodź na zebrania wywiadówki, jaki ma kontakt z innymi dziećmi, z kim się przyjaźni. Pytaj czy mu w czymś pomóc. Poznając swoje dziecko jesteś w stanie ustrzec je przed niektórymi trudnościami ale także dajesz mu jasny dowód na to że nie jest ci obojętne.

Załącznik 62: Alternatywne sposoby radzenia sobie w sytuacjach stresujących w relacji z dzieckiem

Pod wpływem stresu wywołanego sytuacjami wychowawczymi najczęściej dochodzi do przemocy ze strony rodzica wobec dziecka. Umiejętności radzenia sobie ze stresem można się nauczyć, wymienione sposoby pozwolą na konstruktywne rozładowanie sytuacji stresowej.

1. Staraj się wykorzystać poznane metody relaksacji – w ten sposób odprężysz się, zmniejszysz odczuwane napięcie, zapanujesz nad swoim ciałem i myślami.
2. Zorganizuj sobie wolne od obowiązków rodzinnych – wspólnie z partnerką ustal kiedy możecie sobie zorganizować dzień wolny od rodzinnych obowiązków. Zaplanuj jakieś własne aktywności, na które nie masz czasu na co dzień a które przynoszą ci satysfakcję i zadowolenie. Pamiętaj że twoja partnerka też ma prawo do takiego dnia.
3. Szukaj wsparcia – możesz otrzymać je w rodzinie wśród znajomych, ale także w grupach samopomocowych, grupach wsparcia dla rodziców, u specjalistów. Nie obawiaj się pytać, prosić o pomoc, rodzic ma prawo mieć wątpliwości, nie ma prawa używać przemocy.
4. Naucz się kontrolowania złości – wyrażaj złość ale w sposób asertywny, bez krzywdzenia innych. Wykorzystaj poznane techniki rozpoznawania swojego gniewu i jego wyrażania.
5. Zadbaj o zdrowy styl życia – spożywaj regularnie posiłki, nie pij alkoholu, nie nadużywaj kawy, zadbaj o zdrowy sen, uprawiaj sporty, zadbaj o równowagę w wysiłku i wypoczynku.



Sesja grupowa: 26

Temat: Przemoc wobec osób starszych i niepełnosprawnych

Czas trwania: 2 h

Cel: Zdobyć wiedzę dotyczącą funkcjonowania osób starszych i niepełnosprawnych

Cel: Zapoznanie i analiza zachowań przemocowych wobec osób starszych i niepełnosprawnych

Zadanie 1.

Zapoznanie się z informacjami dotyczącymi osób starszych i niepełnosprawnych

Prowadzący: Przedstawia informacje dotyczące funkcjonowania osób starszych i niepełnosprawnych, z przedstawieniem charakterystyki

Prowadzący informuje że mamy dwa rodzaje niepełnosprawności u ludzi:

Osoby niepełnosprawne fizycznie to osoby z przewlekłymi schorzeniami narządów wewnętrznych lub uszkodzonym narządem ruchu.

Niepełnosprawność intelektualna cechują ją utrudnienia w sferze poznawczej i percepcyjnej, powodując zmniejszone tempo przypominania sobie treści, uczenia się i opanowywania sprawności poznawczych i społecznych. Niepełnosprawność intelektualna może powstać w skutek uszkodzeń a także nieprawidłowej budowy mózgu lub zaniedbań rozwoju. Rozróżnia się trzy stopnie niepełnosprawności – lekki, umiarkowany i znaczny. W opinii WHO – Światowej Organizacji Zdrowia niepełnosprawność można rozpatrywać przez pryzmat stanu zdrowia człowieka, można rozpatrywać ją jako:

- Niepełnosprawność – czyli ograniczenie lub brak możliwości prowadzenia typowych dla człowieka aktywności.
- Niesprawność – każda utrata sprawności lub nieprawidłowości w funkcjonowaniu psychologicznym, fizycznym i autonomicznym organizmu.
- Ograniczenia w pełnieniu ról społecznych – wynikają często z niesprawności bądź niepełnosprawności, przekłada się na trudności w wypełnianiu ról społecznych zgodnych z kulturowymi i społecznymi zwyczajami, normami.

Osoby starsze to osoby w podeszłym wieku, w opinii specjalistów nie ma jednakowego typu wchodzenia w proces starzenia, proces ten przebiega u każdego odmiennie, a więc każda osoba w podeszłym wieku może funkcjonować inaczej. Istnieje wyraźna korelacja procesów starzenia z zwiększającym się ryzykiem wystąpienia niepełnosprawności, szczególnie w grupie osób powyżej 75 roku życia. Prowadzący podkreśla że każdy etap życia, również etap starzenia się człowieka ma swoje zadania rozwojowe.

To co powoduje zwiększone ryzyko wobec osób starszych i niepełnosprawnych to:

- zwiększona zależność od innych w związku z pogorszeniem stanu fizycznego lub psychicznego,
- izolacja,
- wykluczenie społeczne,
- trudności lub brak możliwości w korzystaniu powołanych do ochrony służb,



- wcześniejsze konflikty z osobą opiekującą się,
- brak świadomości i wiedzy opiekuna, dotyczących określonej niepełnosprawności.

Zadanie 2.

Zapoznanie z formami najczęściej stosowanej przemocy wobec osób starszych i niepełnosprawnych

Prowadzący: rozdaje załączniki dotyczące przemocy, fizycznej, psychicznej, seksualnej i ekonomicznej wobec osób starszych i niepełnosprawnych. Omawia wymienione formy przemocy, podkreśla znaczenie przemocy ekonomicznej, która jest coraz bardziej rozpowszechniona szczególnie wobec osób starszych i niepełnosprawnych. Informuje, iż przemoc ta jest często nie ujawniana przez osoby starsze i niepełnosprawne z uwagi na zależność od opiekuna. Po wypełnieniu załączników pyta uczestników czego dowiedzieli się o sobie i jakie myśli emocje towarzyszyły im w trakcie wykonywania tego zadania.

Zadanie 3.

Omówienie i analiza scenki – Sama się umyj

Prowadzący: przedstawia scenkę i prosi o jej interpretację uczestników – rozdając załącznik – Analiza scenki – Kwestonariusz – Sama się umyj. Po opisie omawia zawartość kwestionariusza analizując spostrzeżenia uczestników.

Scenka – Sama się umyj

Matka: matka Andrzeja lat 80, jest po udarze, nie chodzi – *Synku proszę, pomóż mi chciałabym się umyć*

Andrzej: ze zdenerwowaniem – *Zawsze czegoś ode mnie chcesz, sama się umyj!*

Matka: zawstydzona – *Przecież wiesz że sama nie dam rady, to zajmie kilka minut.*

Andrzej: ze złością – *Zawsze tak mówisz, a później okazuje się że siedzę w tej łazience godzinami, umyj się sama, a nie zawracasz mi głowę.*

Matka: zażenowana – *Wiesz, że gdybym mogła zrobiłabym to sama ale po udarze nie mogę sama wstać.*

Andrzej: z lekceważeniem – *No dobra, poświęcę się ale następną rentę wezmę sobie na motor, który chcę kupić.*

Matka: z żalem – *Jest mi przykro, że tak się do mnie odnosisz, może opłacimy z mojej renty opiekunkę, która będzie mi pomagała w podstawowych czynnościach?*

Andrzej: z agresją – *Przecież mówiłem, że nikt obcy mi się po domu nie będzie szwendał.*

Załącznik 63: Najczęściej stosowane formy przemocy fizycznej wobec osób starszych i niepełnosprawnych

Przemoc fizyczna	Czy używałem/łam tej formy przemocy w ogóle (tak/nie)	Używałem/łam w ostatnich 3 miesiącach (tak/nie)	Wobec kogo?
Odpychanie			
Popychanie			
Przytrzymywanie			
Obezwładnianie			
Policzkowanie			
Karmienie z użyciem siły			
Zaniedbywanie czynności pielęgnacyjnych			
Zamykanie w domu, pokoju			
Stosowanie środków uspokajających – bez konsultacji lekarskiej			
Nieudzielenie koniecznej pomocy medycznej			
Ograniczanie dostępu do łazienki			
Inne(jakie?)			

Załącznik 64: Najczęściej stosowane formy przemocy psychicznej wobec osób starszych i niepełnosprawnych

Przemoc psychiczna	Czy używałem/łam tej formy przemocy w ogóle (tak/nie)	Używałem/łam w ostatnich 3 miesiącach (tak/nie)	Wobec kogo?
Krzyki			
Obelgi			
Groźby			
Odbieranie prawa do własnych decyzji o sobie			
Izolowanie od pozostałych członków rodziny			
Szykanowanie z powodu wieku			
Wyśmiewanie niepełnosprawności			
Upokarzanie			
Zastraszanie			
Lekceważenie (mówienie po imieniu albo babcia, zamiast mam)			
Inne(jakie?)			

Załącznik 65: Najczęściej stosowane formy przemocy seksualnej wobec osób starszych i niepełnosprawnych

Przemoc psychiczna	Czy używałem/łam tej formy przemocy w ogóle (tak/nie)	Używałem/łam w ostatnich 3 miesiącach (tak/nie)	Wobec kogo?
Gwałt			
Wykorzystywanie dysfunkcji fizycznych, psychicznych do praktyk seksualnych			
Zmuszanie do oglądania pornografii			
Molestowanie			
Obrażanie			
Inne(jakie?)			

Załącznik 66: Najczęściej stosowane formy przemocy ekonomicznej starszych i niepełnosprawnych

Przemoc ekonomiczna	Czy używałem/łam tej formy przemocy w ogóle (tak/nie)	Używałem/łam w ostatnich 3 miesiącach (tak/nie)	Wobec kogo?
Odbieranie pieniędzy			
Kontrolowanie i wydzielanie pieniędzy			
Zmuszanie do podpisywania zobowiązań finansowych			
Wymuszanie przepisywania darowizny			
Przywłaszczanie własności			
Falszowanie podpisu			
Inne (jakie?)			



Załącznik 67 :Analiza scenki „Sama się umyj”

Imię i nazwisko

Data wykonania

1. Opis działań Andrzeja z użyciem przemocy mających na celu kontrolę i demonstrację władzy nad Matką (uczucia, emocje, ton głosu, gesty).

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

2. Przekonania, stereotypy jakie twoim zdaniem kryją się za zachowaniem Andrzeja

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

3. Uczucia jakie były widoczne u Andrzeja w trakcie omawianej sytuacji

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

4. Intencje działań Andrzeja

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

5. Myśli Andrzeja w trakcie zdarzenia

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

6. Mechanizmy obronne używane przez Andrzeja

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

7. Konsekwencje poniesione przez Matkę

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

8. Konsekwencje poniesione przez Andrzeja

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

Załącznik 68: Mechanizmy władzy i kontroli w scence – „Sama się umyj”

Zachowania Andrzeja wynikające z chęci władzy i kontroli	Przykład zmiany zachowania bez demonstrowania władzy i kontroli
Skutki u Matki:	Skutki u Matki:



Sesja grupowa: 27

Temat: Poszanowanie praw osób starszych i niepełnosprawnych – zakończenie używania przemocy

Czas trwania: 2h

Cel: Rozpoznanie potrzeb osób starszych i niepełnosprawnych

Cel: Wprowadzenie zmian w zachowaniu wobec osób starszych i niepełnosprawnych – bez używania przemocy

Zadanie 1.

Przeanalizuję co powodowało najczęściej że stosowałem przemoc wobec osób bliskich (mamy, ojca, babci, innych) – starszych i niepełnosprawnych

Prowadzący: przedstawia załącznik :Listę czynników ryzyka wystąpienia przemocy wobec osób starszych i niepełnosprawnych. Prosi uczestników zapoznanie się z listą i ustalenie czy podobne czynniki ryzyka występowały u nich zanim zaczęli stosować przemoc. Zwraca uwagę na to że za stosowanie przemocy zawsze odpowiedzialny jest jej sprawca – czynniki ryzyka wskazują tylko na okoliczności jakie mogą ułatwić jej stosowanie. Uczestnicy przedstawiają własne czynniki ryzyka, które ich zdaniem przyczyniły się do stosowania przemocy. Prowadzący wypisuje je na tablicy, prosi o podanie propozycji jak można było poradzić sobie z wymienionymi trudnościami – bez używania przemocy.

Zadanie 2.

Rozpoznanie możliwości wsparcia dla osób opiekujących się osobami starszymi lub niepełnosprawnymi.

Prowadzący: omawia możliwości wsparcia jakie są dostępne i z jakich może korzystać osoba opiekująca się osobą starszą czy niepełnosprawną. Możliwości te pomogą odciążyć ją z obowiązków. Zaznacza że osoby starsze mogą również funkcjonować fizycznie i psychicznie bardzo dobrze, że kwestia wieku nie musi być wyznacznikiem niepełnosprawności. Jednak w sytuacjach kiedy ta sprawność się zmienia i osoba bliska potrzebuje pomocy w wykonywaniu codziennych czynności trzeba zapewnić jej pomoc, aby jednak móc pomóc warto ustalić jakie mamy do tego możliwości jakie ograniczenia.

Zawsze trzeba jednak pamiętać że osoba starsza/ niepełnosprawna ma prawo do:

- godnego życia,
- traktowania jej z szacunkiem,
- rozmowy, ustaleń dotyczących jej osoby,
- rozwoju,
- zainteresowań,
- decydowania i samostanowienia o sobie (nawet jeśli jest ubezwłasnowolniona ma prawo do wyrażania własnych potrzeb, opinii w swojej sprawie),
- miłości i czułości ze strony bliskich,
- do własnych uczuć, ich wyrażania.



Zadanie domowe

Ustalę własny plan zmian w relacji z osobą starszą/ niepełnosprawną, wobec której stosowałem przemoc, uwzględniając:

1. Wcześniejsze zachowanie przemocowe (opis sytuacji).
2. Sygnały poprzedzające zachowania przemocowe (z ciała, sytuacyjne, czasowe).
3. Plan zmian (opis alternatywnego zachowania bez użycia przemocy, formy pomocy z jakiej mogę skorzystać).

Załącznik 69: Lista czynników ryzyka wystąpienia przemocy wobec osób starszych i niepełnosprawnych

1. Czynniki ryzyka ze strony osoby starszej lub niepełnosprawnej:
 - przebywanie tylko pod opieką jednej osoby,
 - kłótnie, wchodzenie w konflikt,
 - wcześniej kiedy osoba starsza /niepełnosprawna była sprawna – znęcała się nad opiekunem,
 - zupełna zależność od opiekuna,
 - brak lub niewystarczające świadczenia finansowe,
 - zachowania nieadekwatnie do sytuacji (wychodziła z domu w piżamie, oddawała mocz poza toaletą).
2. Co utrudnia pełnienie roli opiekuna osoby starszej lub niepełnosprawnej:
 - brak wcześniejszych doświadczeń z opieką,
 - opieka postrzegana jest jako balastem, przeszkoda w własnych zajęciach,
 - wymuszanie opieki przez pozostałych członków rodziny,
 - osobiste problemy (w małżeństwie, ze zdrowiem itp.),
 - osoba znęcała się nad opiekunem w przeszłości, miał chęć odwetu,
 - nie zrozumienie jej zmiany funkcjonowania, brak wiedzy dlaczego tak jest,
 - poczucie bezradności, brak wiedzy jak pomóc osobie, która jest pod opieką.
3. Czynniki środowiskowe i rodzinne zwiększające ryzyko przemocy:
 - brak porozumienia w rodzinie w sprawie pełnienia opieki,
 - złe warunki mieszkaniowe,
 - brak wsparcia ze strony pozostałych członków rodziny,
 - utrudniona pomoc medyczna,
 - brak pomocy socjalnej, finansowej
 - brak dostępu do specjalistycznego wsparcia, rehabilitacji dla osoby starszej/ niepełnosprawnej.

Załącznik 70: Możliwości wsparcia dla osoby opiekującej się osobą starszą/ niepełnosprawną

1. **Pomoc ze strony rodziny** – ustal wspólnie z rodziną jak ma wyglądać dalsza opieka nad bliską osobą, jaką pomoc jest w stanie zaoferować każdy członek rodziny.
2. **Pomoc finansowa** – jeśli jesteś w trudnej sytuacji finansowej, bądź osoba starsza niepełnosprawna ma niewystarczające świadczenia zgłoś się do Placówek Opieki społecznej (Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie, Miejskie Ośrodki Pomocy Rodzinie, Miejskie/Gminne Ośrodki Pomocy Rodzinie)
3. **Grupy wsparcia** – poszukaj w swoim regionie grup wsparcia dla osób opiekujących się osobami starszymi/niepełnosprawnymi (często powstają one pod kątem występującej choroby, niepełnosprawności np. dla opiekunów z demencją , z chorobą Alzheimera, Parkinsona itp.)
4. **Pomoc specjalistyczna** – jeśli odczuwasz silny stres, frustrację spowodowane opieką nad osobą starszą/niepełnosprawną nie pozostawaj z tym sam, to tylko pogłębi twoją frustrację. Możesz skorzystać z pomocy psychologa, psychiatry, specjalisty konkretnej dziedziny medycyny – możesz w ten sposób zyskać wsparcie, informacje na temat stanu osoby którą się opiekujesz, gdzie możesz szukać pomocy (stowarzyszenia, fundacje)
5. **Pomoc medyczna, środowiskowa** – przy zabiegach medycznych koniecznych przy opiece, może być pomocna pielęgniarka środowiskowa, wizyta domowa lekarza, zabiegi rehabilitacyjne, dowiedz się jak często możesz korzystać z takiej pomocy, co gwarantuje ci podstawowa opieka medyczna, co jesteś w stanie zorganizować indywidualnie.
6. **Środowiskowe Domy Pomocy** – oferują pomoc w opiece w systemie dziennym, organizują treningi umiejętności, różnego rodzaju warsztaty dostosowane do stanu osób korzystających. Dowiedz się czy osoba, którą się opiekujesz może skorzystać z tej formy wsparcia, jak ona sama zapatruje się na udział w takich zajęciach.



Sesja: 28

Temat: Odpowiedzialność za przemoc

Czas trwania: 2 h

Cel: Przejęcie odpowiedzialności za stosowanie przemocy

Cel: Akceptacja praw partnerki/partnera

Zadanie 1.

Przyjęcie odpowiedzialności za stosowaną przemoc

Prowadzący: Inicjuje rozmowę na temat odpowiedzialności, pyta uczestników

- czym jest dla nich odpowiedzialność?
- czy uważają się za odpowiedzialnych ludzi?
- jak postrzegają odpowiedzialność za stosowanie przemocy w związku aktualnie?
- jak postrzegali odpowiedzialność za przemoc wtedy kiedy ją stosowali?

Prowadzący dzieli tablicę na 2 części:

- Na pierwszej części zapisuje: Co przeszkadzało mi przyznać się do stosowanej przemocy i przejąć odpowiedzialność za swoje zachowanie, pomimo występowania szkód?
- Na drugiej: Do jakich form przemocy przyznaję się obecnie, do których wcześniej się nie przyznawałem.

Prowadzący podkreśla wszystkie zauważone przez uczestników zmiany w zakresie odpowiedzialności za stosowaną przez siebie przemoc, podkreśla że przejęcie odpowiedzialności za swoje czyny jest procesem i każda pozytywna zmiana w tym obszarze jest ważna. Zaznacza także że odpowiedzialność wiąże się zarówno z przyznaniem do popełnionych czynów jak i z poniesieniem za te czyny konsekwencji.

Rozdaje załączniki: Przejęcie odpowiedzialności za stosowaną przemoc

Zadanie 2.

Zapoznanie się z załącznikiem: lista praw partnerki, analizując które prawa były lekceważone i naruszane

Prowadzący: omawia prawa partnerki/partnera za pomocą załącznika: lista praw człowieka. Prosi uczestników o odniesienie się do praw, które poznali, zachęca do podawania przykładów łamania i lekceważenia praw partnerki/partnera. Prowadzący podkreśla że każdy człowiek ma takie prawa i możliwość korzystania z nich, każdy przejaw ograniczania praw drugiego człowieka jest ingerencją w jego życie i ograniczaniem swobody.

Prowadzący pyta uczestników: Które prawa trudno im zaakceptować? Co jest przyczyną tych trudności?

Zadanie domowe: Opiszę co udało mi się zrealizować w ramach przejęcia odpowiedzialności za przemoc? Opiszę ewentualne trudności. Opiszę własne emocje i myśli jakie towarzyszyły mi w realizacji zadania.



Załącznik 71: Lista praw człowieka

Każdy ma prawo:

- podejmować własne decyzje,
- popełniać błędy,
- odnosić sukcesy,
- do samotności,
- do niezależności,
- czegoś nie rozumieć,
- zmieniać zdanie,
- do swojej prywatności,
- do życia bez poczucia zagrożenia,
- do obrony swoich praw,
- do korzystania z swoich praw,
- do rezygnacji z związku,
- do godnego życia,
- do odczuwania krzywdy za przemoc jakiej doznała z mojej strony,
- do wykonywania pracy,
- do widywania się z rodziną i znajomymi,
- do wyrażania własnego zdania.



Załącznik 72: Przyjęcie odpowiedzialności za stosowaną przemoc

Imię

Nazwisko

Data

1. Przyznaję że używałem wobec mojej partnerki/partnera przemoc w formie: (Podaj przykłady form przemocy z wyszczególnieniem tych, do których do tej pory się nie przyznawałeś)
 - 1)
 - 2)
 - 3)
 - 4)
 - 5)
 - 6)
2. Przyznaję, że to ja jestem odpowiedzialny za stosowaną przemoc nie moja partnerka/partner.
3. Do tej pory w przejściu odpowiedzialności za stosowaną wobec partnerki/partnera przemoc przeszkadzały mi (podaj przekonania, mechanizmy obronne, zniekształcenia poznawcze dotyczące przemocy które stosowałeś):
 - 1)
 - 2)
 - 3)
 - 4)
 - 5)
 - 6)
 - 7)
4. Zdaję sobie sprawę że moja partnerka/partner nie musi mi wybaczyć tego co jej zrobiłem pomimo tego że przyznałem się do używania przemocy i biorę na siebie odpowiedzialność za stosowanie przemocy.
5. Jeśli partnerka/partner podejmie decyzję rozstania uszanuję jej decyzję, nie będę jej tego utrudniał/a.
6. Biorę pod uwagę że partnerka/partner może mi nie zaufać ze względu na strach i obawę.



7. Podam w jaki sposób próbowałem zrzucić odpowiedzialność i udowadniałem winy partnerce/partnerowi:
 - a.
 - b.
 - c.
 - d.
 - e.
 - f.
 - g.
8. Przeszanę „zbierać dowody” na udowadnianie jej/jego winy.
9. Będę realizował zobowiązania finansowe wobec partnerki/partnera i dzieci.
10. Jeżeli partnerka/partner poniósł/poniosła straty finansowe wskutek stosowania przeze mnie przemocy (leczenie w wyniku doznawanej przemocy, zniszczenie wspólnego mienia lub nie należącego do mnie, kradzież) – pokryję za nie koszty.
11. Osobom którym przedstawiałem nieprawdziwe informacje dotyczące partnerki/partnera – podam prawdziwe fakty

Podpis uczestnika

.....



Sesja grupowa: 29

Temat: Partnerstwo

Czas trwania: 2h

Cel: Zdobyć informacji dotyczących funkcjonowania związku opartego o konstruktywne zasady i zachowania

Cel: Wprowadzenie zasad partnerstwa do własnego związku

Zadanie 1.

Rozpoznanie alternatywnych do przemocy zasad funkcjonowania związku partnerskiego

Prowadzący: Za pomocą załącznika: Związek oparty na partnerstwie – prowadzący omawia kolejno zasady pomocne w utrzymaniu partnerskich relacji w związku. Zachęca do rozmowy jak postrzegają te zasady uczestnicy, która z zasad będzie trudna do realizacji.

Zadanie 2.

Opisz własne doświadczenia z użyciem zasad partnerstwa w związku

Prowadzący: rozdaje załączniki: Związek oparty na partnerstwie – własne przykłady, prosi uczestników o wpisanie przykładów własnych sytuacji w których udało im się zastosować poznane zasady. Omówienie, prowadzący pyta o refleksje i uczucia w związku z poznanymi zasadami.

Zadanie domowe

Opiszę w załączniku: Związek oparty na partnerstwie – własne przykłady zasad i zachowań, które uda mi się użyć w nadchodzącym tygodniu.

Załącznik 73: Związek oparty na partnerstwie

1. **Okazuj partnerce szacunek** – nie osądzaj jej staraj się wykazywać zrozumienie, szanuj jej poglądy (nawet jeśli się z nimi nie zgadzasz).
2. **Nie zastraszaj bądź wspierający** – rozmową i podejmowanymi zachowaniami stwarzaj partnerce podłoże do swobodnej wypowiedzi i poczucia bezpieczeństwa.
3. **Negocjacja** – staraj się wspólnie z partnerką ustalać ważne kwestie, poszukuj rozwiązań które będą korzystne dla was obojga, pamiętaj że każde z was ma te same prawa.
4. **Poparcie dla partnerki** – staraj się wspierać partnerkę w podejmowanych przez nią decyzjach, rozmawiaj, doceniaj jej wysiłek, pamiętaj że ma prawo do rozwoju swoich zainteresowań, znajomości itp. Szanując jej wybory – budujesz między wami poczucie zaufania.
5. **Bądź szczery** – przyznaj się do przemocy, wyraż swoje uczucia i przemyślenia z tym związane, partnerce będzie łatwiej zrozumieć całą sytuację. Pamiętaj że jeśli nie będzie przekonana, nie wybaczy ci, uszanuj jej prawo do niewybaczenia.
6. **Bądź odpowiedzialny** – kiedy przyznasz się do stosowanej przemocy, przyjmij odpowiedzialność za jej konsekwencje, w ten sposób pokażesz że jesteś odpowiedzialnym i dojrzałym człowiekiem.
7. **Obowiązki** – pamiętaj o ustalaniu obowiązków i decyzji dotyczących rodziny wspólnie z partnerką, pamiętaj aby ten podział był sprawiedliwy.
8. **Decyzje finansowe** – podejmuj je wspólnie z partnerką, dyskutujcie o korzyściach finansowych – czy podobnie je oceniacie. Ważne aby wspólne decyzje finansowe przynosiły wam obojgu korzyści.



Załącznik 74: Związek oparty na partnerstwie – własne przykłady

Okazuj partnerce/partnerowi szacunek:

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

Nie zastraszaj bądź wspierający/wspierająca:

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

Negocjacja:

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

Poparcie dla partnerki/partnera:

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

Szczerość:

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

Odpowiedzialność:

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

Obowiązki:

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

Decyzje finansowe:

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



Sesja grupowa: 30

Temat: Analiza własnych postępów i radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych

Czas trwania: 2 h

Cel: Analiza postępów uczestnika

Zadanie 1.

Przeanalizowanie własnych zachowań w sytuacjach konfliktowych

Prowadzący: omawia zachowania w trakcie sytuacji konfliktowej prosi uczestników wymienienie tych, których używają obecnie, aby nie powielać zachowań z użyciem przemocy. Omawia i analizuje jakie z wymienionych zachowań jest trudne do zrealizowania, z jakiego powodu, pyta jak swoje zmiany w tym zakresie oceniają uczestnicy, co chcieliby jeszcze zmienić w swoich zachowaniach?

Zachowania w trakcie sytuacji konfliktowej

- Potrafię rozmawiać nie przerywając innym wypowiedzi.
- Jestem w relacji z bliskimi szczerzy i mówię prawdę.
- Szukam takich rozwiązań konfliktu, które nie będą krzywdzące dla żadnej ze stron.
- Staram się być konkretny, nie generalizuję, odnoszę się do faktów.
- Trzymanie się ustalonych wcześniej reguł.
- Nie używam szantażu nie grożę, nie wymuszam.
- Okazuję moim bliskim szacunek.
- Jeśli popełniam błąd przyznaję się do niego.
- Jeśli mam sytuację sporną z bliskimi robię sobie przerwy na ochłonięcie.
- Okazuję moim bliskim szacunek.
- Jasno określam swoje argumenty, powołując się na fakty.
- Nie oceniam.
- Parafrazuję, dopytuję jeśli nie mam pewności czy osoba bliska mnie rozumie.

Zadanie 2.

Omówienie i analiza wprowadzonych zmian w relacji z bliskimi

Prowadzący: rozdaje uczestnikom załączniki: Co udało mi się zmienić w relacji z bliskimi? Prosi aby szczerze, zgodnie z prawdą opisali zmiany jakie wprowadzili, które pozwoliły im zaprzestać przemocy. Jeśli nie wszystkie zachowania destrukcyjne udało im się zmienić – opisują je jako trudności następnie korzystając z wszystkich poznanych technik, metod w trakcie programu ustalają plan zmian pomocny w rozwiązaniu pozostałych trudności.

Prowadzący podsumowując dotychczasowy udział w programie pyta uczestników co ważnego udało im się osiągnąć dzięki zajęciom w których brali udział? Jak oceniają swój udział na początku programu a obecnie? Podkreśla iż najważniejszy cel jaki zakłada udział w programie to przede wszystkim zaprzestanie używania przemocy wobec bliskich.

Załącznik 75: Co udało mi się zmienić w relacji z bliskimi?

1. Jakie zmiany w moim sposobie myślenia, zachowaniu, wyrażaniu uczuć, wprowadzone w trakcie programu pozwoliły mi nie stosować przemocy fizycznej wobec moich bliskich?
 - 1)
 - 2)
 - 3)
 - 4)
 - 5)

2. Jakie zmiany w moim sposobie myślenia, zachowaniu, wyrażaniu uczuć wprowadzone w trakcie programu pozwoliły mi nie stosować przemocy psychicznej wobec moich bliskich?
 - 1)
 - 2)
 - 3)
 - 4)
 - 5)

3. Jakie zmiany w moim sposobie myślenia, zachowaniu, wyrażaniu uczuć wprowadzone w trakcie programu pozwoliły mi nie stosować przemocy seksualnej wobec moich bliskich?
 - 1)
 - 2)
 - 3)
 - 4)
 - 5)

4. Jakie zmiany w moim sposobie myślenia, zachowaniu, wyrażaniu uczuć wprowadzone w trakcie programu pozwoliły mi nie stosować przemocy ekonomicznej wobec moich bliskich?
 - 1)
 - 2)
 - 3)
 - 4)
 - 5)

5. Z jakimi trudnościami w relacji z bliskimi nie udało mi się uporać (podaj konkretne sytuacje, trudności)?

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

6. Plan zmian które pozwolą mi uporać się z trudnościami.

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)



PROGRAM – CZĘŚĆ II.

Sesja grupowa: 31

Temat: Definicja przestępstwa. System kar i środków karnych

Czas trwania: 2h

Cel: przedstawienie pojęcia przestępstwa oraz zaznajomienie z obowiązującym w polskim prawie karnym systemem kar i środków karnych wymierzanych wobec osób popełniających przestępstwa

Materiał dodatkowy dla prowadzących:

Przestępstwo to czyn zabroniony pod groźbą kary przez ustawę obowiązującą w czasie jego popełnienia. W polskim prawie karnym przestępstwa dzieli się na dwie kategorie – zbrodnie i występki w zależności od rodzaju i wysokości kary przewidzianej za dany czyn. Sankcją w przypadku popełnienia przestępstwa są kary oraz środki karne. Zastosowanie obok kary środków karnych ma na celu przede wszystkim ochronę porządku prawnego, naprawienie wyrządzonej szkody, zapobieganie ponownemu popełnieniu przestępstwa, a także pozbawienie korzyści wynikających z przestępstwa.

Kodeks karny z dnia 6 czerwca 1997 r.

Art. 1

§ 1 Odpowiedzialności karnej podlega ten tylko, kto popełnia czyn zabroniony pod groźbą kary przez ustawę obowiązującą w czasie jego popełnienia.

§ 2 Nie stanowi przestępstwa czyn zabroniony, którego społeczna szkodliwość jest znikoma.

§ 3 Nie popełnia przestępstwa sprawca czynu zabronionego, jeżeli nie można mu przypisać winy w czasie czynu.

Art. 7

§ 1 Przestępstwo jest zbrodnią albo występkiem.

§ 2 Zbrodnią jest czyn zabroniony zagrożony karą pozbawienia wolności na czas nie krótszy od lat 3 albo karą surowszą.

§ 3 Występkiem jest czyn zabroniony zagrożony grzywną powyżej 30 stawek dziennych, karą ograniczenia wolności albo karą pozbawienia wolności przekraczającą miesiąc.

Art. 32. Karami są:

- 1) grzywna,
- 2) ograniczenie wolności,
- 3) pozbawienie wolności,
- 4) 25 lat pozbawienia wolności,
- 5) dożywotnie pozbawienie wolności.

Art. 39. Środkami karnymi są:

- 1) pozbawienie praw publicznych,
- 2) zakaz zajmowania określonego stanowiska, wykonywania określonego zawodu lub prowadzenia określonej działalności gospodarczej,

- 2a) zakaz prowadzenia działalności związanej z wychowaniem, leczeniem, edukacją małoletnich lub z opieką nad nimi,
- 2b) obowiązek powstrzymania się od przebywania w określonych środowiskach lub miejscach, zakaz kontaktowania się z określonymi osobami, zakaz zbliżania się do określonych osób lub zakaz opuszczania określonego miejsca pobytu bez zgody sądu,
- 2c) zakaz wstępu na imprezę masową,
- 2d) zakaz wstępu do ośrodków gier i uczestnictwa w grach hazardowych,
- 2e) nakaz opuszczenia lokalu zajmowanego wspólnie z pokrzywdzonym,
- 3) zakaz prowadzenia pojazdów,
- 4) przepadek,
- 5) obowiązek naprawienia szkody lub zadośćuczynienia za doznaną krzywdę,
- 6) nawiązka,
- 7) świadczenie pieniężne,
- 8) podanie wyroku do publicznej wiadomości. Kodeks karny z dnia 6 czerwca 1997 r.

Art. 72

§ 1. Zawieszając wykonanie kary, sąd może zobowiązać skazanego do:

- 1) informowania sądu lub kuratora o przebiegu okresu próby,
- 2) przeproszenia pokrzywdzonego,
- 3) wykonywania ciężącego na nim obowiązku łożenia na utrzymanie innej osoby,
- 4) wykonywania pracy zarobkowej, do nauki lub przygotowania się do zawodu,
- 5) powstrzymania się od nadużywania alkoholu lub używania innych środków odurzających,
- 6) poddania się leczeniu, w szczególności odwykowemu lub rehabilitacyjnemu, albo oddziaływaniom terapeutycznym,
- 6a) uczestnictwa w oddziaływaniach korekcyjno-edukacyjnych,
- 7) powstrzymania się od przebywania w określonych środowiskach lub miejscach,
- 7a) powstrzymania się od kontaktowania się z pokrzywdzonym lub innymi osobami w określony sposób lub zbliżania się do pokrzywdzonego lub innych osób,
- 7b) opuszczenia lokalu zajmowanego wspólnie z pokrzywdzonym,
- 8) innego stosownego postępowania w okresie próby, jeżeli może to zapobiec popełnieniu ponownie przestępstwa.

§ 1a. Nakładając na sprawcę przestępstwa popełnionego z użyciem przemocy lub groźby bezprawnej wobec osoby najbliższej obowiązek wymieniony w § 1 pkt 7b sąd określa sposób kontaktu skazanego z pokrzywdzonym.

§ 2. Sąd może zobowiązać skazanego do naprawienia szkody w całości lub w części, chyba że orzekł środek karny wymieniony w art. 39 pkt 5, albo do uiszczenia świadczenia wymienionego w art. 39 pkt 7.

Zadanie 1

Prowadzący rozdaje załącznik Przesłuchanie. Zapoznanie się uczestników z załącznikiem Przesłuchanie. Prowadzący pyta uczestników czym ich zdaniem jest przestępstwo. Spisuje pomysły uczestników, które padają w trakcie dyskusji. Następnie prosi o indywidualne wykonanie zadań wskazanych w załączniku Przesłuchanie. Po wykonaniu przez uczestników zadań następuje podsumowanie oraz usystematyzowanie zdobytej wiedzy.



Zadanie 2

Prowadzący rozdaje załącznik Kary i środki karne. Zapoznanie się uczestników z załącznikiem Kary i środki karne. Prowadzący pyta uczestników co to jest kara i jakie znają możliwe do nałożenia kary lub inne sankcje, które mogą zostać zastosowane w związku z popełnieniem przestępstwa. Prowadzący inicjuje dyskusję dotyczącą kar stosowanych wobec sprawców przemocy w rodzinie. Prosi o indywidualne wykonanie zadań wskazanych w załączniku Kary i środki karne. Po wykonaniu przez uczestników zadań następuje dyskusja. Prowadzący pyta, czy uczestnicy mają pytania związane z wykonywanymi zadaniami. Podsumowanie sesji.

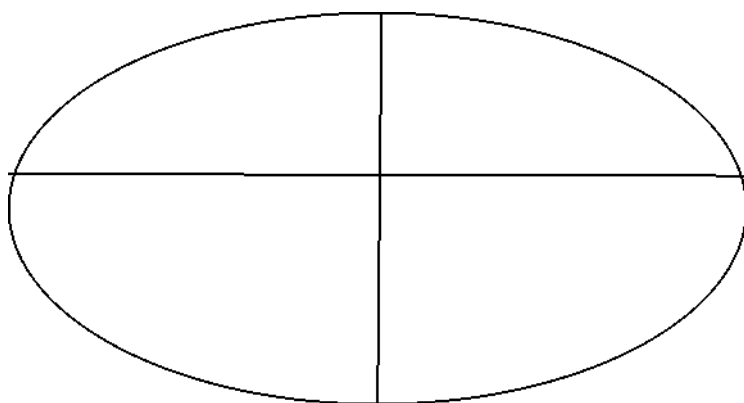
Załącznik 76: Przestępstwo

Imię i nazwisko

Data wykonania

Czym jest Twoim zdaniem przestępstwo?

Wpisz w diagramie cztery cechy charakterystyczne przestępstwa.



Jakie są konsekwencje popełnienia przestępstwa? Proszę wskazać co najmniej 6

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.



Załącznik 77: Kary i środki karne

Imię i nazwisko

Data wykonania

Jakie znasz kary stosowane wobec osób popełniających przestępstwa?

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Zapoznaj się z treścią art. 32 i art. 39 kodeksu karnego :

Art. 32. Karami są:

- 1) grzywna,
- 2) ograniczenie wolności,
- 3) pozbawienie wolności,
- 4) 25 lat pozbawienia wolności,
- 5) dożywotnie pozbawienie wolności.

Art. 39 Środkami karnymi są:

- 1) pozbawienie praw publicznych,
- 2) zakaz zajmowania określonego stanowiska, wykonywania określonego zawodu lub prowadzenia określonej działalności gospodarczej,
- 2a) zakaz prowadzenia działalności związanej z wychowaniem, leczeniem, edukacją małoletnich lub z opieką nad nimi,
- 2b) obowiązek powstrzymania się od przebywania w określonych środowiskach lub miejscach, zakaz kontaktowania się z określonymi osobami, zakaz zbliżania się do określonych osób lub zakaz opuszczania określonego miejsca pobytu bez zgody sądu,
- 2c) zakaz wstępu na imprezę masową,
- 2d) zakaz wstępu do ośrodków gier i uczestnictwa w grach hazardowych,
- 2e) nakaz opuszczenia lokalu zajmowanego wspólnie z pokrzywdzonym,
- 3) zakaz prowadzenia pojazdów,
- 4) przepadek,
- 5) obowiązek naprawienia szkody lub zadośćuczynienia za doznaną krzywdę,
- 6) nawiązka,
- 7) świadczenie pieniężne,
- 8) podanie wyroku do publicznej wiadomości.



Sesja grupowa: 32

Temat: Przesłępstwo znęcania się

Czas trwania: 2h

Cel: zaznajomienie uczestników programu z przepisami dotyczącymi przępstwa znęcania się uregulowanego w przepisie art. 207 k.k., konsekwencjami grozącymi osobie popełniającej to przępstwo, definicją osoby najbliższej, wyróżnienie zachowań, które mogą stanowić akty znęcania się

Materiał dodatkowy dla prowadzących:

Kodeks karny z dnia 6 czerwca 1997 r.

Art. 207

§ 1 Kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą najbliższą lub nad inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy albo nad małoletnim lub osobą nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

§ 2 Jeżeli czyn określony w § 1 połączony jest ze stosowaniem szczególnego okrucieństwa, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10.

§ 3 Jeżeli następstwem czynu określonego w § 1 lub 2 jest targnięcie się pokrzywdzonego na własne życie, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 12.

Art. 115 § 11 Osobą najbliższą jest małżonek, wstępny, zstępny, rodzeństwo, powinowaty w tej samej linii lub stopniu, osoba pozostająca w stosunku przysposobienia oraz jej małżonek, a także osoba pozostająca we wspólnym pożyciu.

Orzecznictwo:

II AKa 394/12 – wyrok SA Katowice z dnia 25-10-2012

Fakt nadużywania przez oskarżonego alkoholu, organizowanie w mieszkaniu libacji alkoholowych, czy też zanieczyszczanie mieszkania nie może uchodzić za jeden z elementów przępstwa znęcania. Zachowania te nie stanowiły aktów agresji skierowanej przeciwko pokrzywdzonemu, lecz były przejawami stylu życia oskarżonego jako osoby uzależnionej od alkoholu. Jakkolwiek może on być oceniany negatywnie, budzić dezaprobatę pokrzywdzonego i być uciążliwy dla otoczenia, to jednak nie podlega penalizacji. Prawdą jest, że zachowanie oskarżonego utrudniało pokrzywdzonemu wypoczynek, stanowiło przeszkodę w zapraszaniu do mieszkania znajomych, ale trudno byłoby to uznać za znęcanie się w rozumieniu art. 207 § 1 KK. Nie wydaje się zresztą, aby te skutki zachowania oskarżonego były wyjątkowo uciążliwe dla pokrzywdzonego, jeżeli z własnej woli decydował się na wspólne zamieszkiwanie z nim. Nie sposób zgodzić się ze stwierdzeniem Sądu Okręgowego, że pokrzywdzony, nie mając żadnych możliwości zmiany swojej sytuacji, był zmuszony wbrew swojej woli znosić zachowanie oskarżonego. Pozostając w zgodzie z zasadami doświadczenia życiowego, trudno byłoby dowieść, że pokrzywdzony, który jest młodym, sprawnym mężczyzną, zatrudnionym na kopalni, pracującym tylko na swoje utrzymanie, nie miał możliwości wyprowadzenia się z mieszkania oskarżonego.

II AKa 388/11 – wyrok SA Wrocław z dnia 08-03-2012

Ustawowe określenie „znęca się” oznacza działanie albo zaniechanie polegające na umyślnym zadawaniu bólu fizycznego lub dotkliwych cierpień moralnych, powtarzającym się albo jednorazowym, lecz intensywnym i rozciągniętym w czasie.

IV KK 36/10 – postanowienie SN - Izba Karna z dnia 15-04-2010

„System zakazów i nakazów” jak np. ograniczenie kontaktów z rówieśnikami i rodziną, ograniczenie dostępu do jedzenia, słodczy i telewizji może mieścić się w pojęciu znęcania psychicznego.

II AKa 369/09 – wyrok SA Katowice z dnia 23-12-2009

Sam fakt, że ofiarą znęcania było małe bezbronne dziecko nie jest wystarczający do uznania, że przestępstwo to połączone było ze stosowaniem szczególnego okrucieństwa w rozumieniu art. 207 § 2 KK. Wszystko zależy od ustaleń faktycznych. Nie działa tu więc żaden automatyzm, swego rodzaju domniemanie. Gdyby było inaczej ustawodawca odmiennie sformułowałby ustawowe znamiona tego przestępstwa. Tak więc w każdej konkretnej sprawie należy analizować rodzaj i sposób działania sprawcy znęcania.

II AKa 281/08 – wyrok SA Katowice z dnia 02-10-2008

W wypadku gdy sprawca najpierw znęcał się fizycznie i psychicznie nad ofiarą, a ostatnią jego fazą była zbrodnia zabójstwa osoby, nad którą wcześniej się pastwił, zasadne jest przyjęcie w tej konkretnej sprawie kumulatywnej kwalifikacji prawnej z art. 207 § 1 KK i art. 148 § 1 KK w zw. z art. 11 § 2 KK, albowiem pierwotne przestępstwo wywołało dalej idący skutek w postaci śmierci ofiary, który zdecydowanie wykroczył poza ramy samego znęcania. 2. Wielość zadanych przez oskarżonego bardzo silych uderzeń, między innymi w głowę, twarz oraz inne ważne dla życia człowieka organy, a przy tym deptanie i kolankowanie pokrzywdzonej, co doprowadziło do zgonu ofiary w wyniku doznanych w ten sposób rozległych i masywnych obrażeń ciała, stanowczo wyklucza możliwość zakwalifikowania takiego zachowania sprawcy tylko w kategoriach spowodowania ciężkiego uszczerbku na zdrowiu kwalifikowanego przez następstwo w postaci śmierci, to jest występku z art. 156 § 3 KK.

I KZP 27/08 – Uchwała Składu Siedmiu Sędziów Sądu Najwyższego – Izba Karna z dnia 17-12-008

Znaczenie normatywne określeń "przemoc wobec osoby", użytego w art. 280 § 1 KK oraz "gwałt na osobie", użytego w art. 130 § 3 KW, jest tożsame.

IV KK 395/06 – wyrok SN – Izba Karna z dnia 12-12-2006

I. Zawarty w art. 115 § 2 KK katalog okoliczności rzutujących na ocenę stopnia społecznej szkodliwości czynu ma charakter zamknięty. Powoduje to, że gdy przy ocenie stopnia społecznej szkodliwości czynu pominięto okoliczności wymienione w tym przepisie lub wzięto pod uwagę okoliczności niewymienione w art. 115 § 2 KK, zasadnie można podnieść zarzut obrazy prawa materialnego.

II. Pojęcie "znęcanie się" na gruncie art. 207 KK zawiera w sobie istnienie przewagi sprawcy nad osobą pokrzywdzoną, której nie może się ona przeciwstawić, lub może to uczynić w niewielkim stopniu. Nie jest zatem możliwe wzajemne znęcanie się małżonków w tym samym czasie, jak przyjęto w zaskarżonym kasacją wyroku (por. OSP 1992 Nr 4 poz. 78).

Nie można także mówić o znęcaniu się, jeżeli ustalono, że aktywność i przedsiębiorczość pokrzywdzonej oraz jej zaradność życiowa podają w wątpliwość fakt, że stanowi ona ofiarę przestępstwa. Nadto przy braku innych pozytywnych ustaleń obrazujących zachowanie oskarżonego w kontekście znamion występku z art. 207 § 1 KK trudno doprawdy uznać, że wystarczające jest przypisanie mu odpowiedzialności karnej za znęcanie się nad byłą żoną tylko z tego powodu, że "od mężczyzny należy wymagać odpowiedniego zachowania w rodzinie".

IV KK 62/05 – wyrok SN – Izba Karna z dnia 08-11-2005

Sąd I instancji dostrzegł wadę, polegającą na objęciu jednym zarzutem zachowań podzielonych dwuletnią przerwą. Jednak po przyjęciu w jego miejsce dwóch przestępstw z pola uwagi umknął fakt, że pierwsze z nich zakończyło się z upływem 1990 roku, a więc pod rządami kodeksu karnego z 1969 roku. Ten kodeks, zgodnie z dyspozycją art. 4 § 1 KK z 1997 roku, powinien mieć zastosowanie do czynu z pkt 2, a to - przy identycznym zagrożeniu zachowania z art. 184 § 1 KK z 1969 i 207 § 1 n.KK - z uwagi na krótszy okres przedawnienia karalności przestępstw znęcania się, określony w Kodeksie karnym z 1969 roku. Według tego kodeksu, karalność występku zagrożonego karą do 5 lat pozbawienia wolności ustawała, jeżeli od czasu jego popełnienia upłynęło 5 lat (art. 105 § 1 pkt 3). Przedawnienie karalności czynu z pkt 2 nastąpiło więc z końcem 1995 roku. Do przedawnienia doszło także w świetle kodeksu karnego z 1997 roku, chociaż przewiduje on 10-letni okres przedawnienia karalności tego typu występku (art. 101 § 1 pkt 3). Bowiem postępowanie o przestępstwo znęcania się wszczęto dopiero 22 stycznia 2001 roku.

WA 24/05 – wyrok SN – Izba Wojskowa z dnia 13-09-2005

Nie jest możliwe wzajemne znęcanie się małżonków. Ich zachowanie może natomiast wyczerpywać jednostkowo znamiona przestępstw znieważania bądź naruszania nietykalności fizycznej.

V KK 80/05 – postanowienie SN – Izba Karna z dnia 25-07-2005

Jeżeli sprawcy zarzucono popełnienie występku z art. 207 § 1 i 190 § 1 KK na szkodę osób najbliższych, oczywiste jest, że procesową podstawą stosowania tymczasowego aresztowania mógł być przepis art. 258 § 1 pkt 2 KPK wskazujący na obawę bezprawnego utrudniania postępowania karnego.

IV KKN 312/99 – wyrok SN – Izba Karna z dnia 11-02-2003

Przestępstwo określone w art. 207 § 1 KK może być popełnione umyślnie i to wyłącznie z zamiarem bezpośrednim. Przesądza o tym znamię intencjonalne "znęca się", charakteryzujące szczególne nastawienie sprawcy. Pojęcie "znęcanie się" na gruncie art. 207 KK zawiera w sobie istnienie przewagi sprawcy nad osobą pokrzywdzoną, której nie może się ona przeciwstawić lub może to uczynić w niewielkim stopniu. Nie jest zatem możliwe wzajemne znęcanie się nad sobą małżonków w tym samym czasie.

Istota przestępstwa znęcania się polega na jakościowo innym zachowaniu się sprawcy, aniżeli na zwyczajnym znieważeniu lub naruszeniu nietykalności cielesnej osoby pokrzywdzonej. O uznaniu za "znęcanie się" zachowania sprawiącego cierpienie psychiczne ofiary powinna decydować ocena obiektywna, a nie subiektywne odczucie pokrzywdzonego. Za znęcanie się nie można uznać zachowania sprawcy, które nie powoduje u ofiary poważnego cierpienia moralnego, ani w sytuacji, gdy między osobą oskarżoną a pokrzywdzoną dochodzi do wzajemnego "znęcania się".

II AKa 161/01 – wyrok SA Lublin z dnia 13-09-2001

1. Rodzaj użytego narzędzia, miejsce zadania rany, stan psychiczny sprawcy, jego nietrzeźwość, motywacja czynu, stosunek do pokrzywdzonej - wszystkie te elementy natury przedmiotowej i podmiotowej, oceniane w ich całości, sąd winien brać pod uwagę przy rozważaniu, czy oskarżony - poza dokonaniem występku lekkiego uszczerbku na zdrowiu (art. 157 § 1 KK) - nie dopuścił się czegoś więcej, np. usiłowania występuku spowodowania ciężkiego uszczerbku na zdrowiu (art. 156 § 1 KK).
2. Zgodnie z poglądami orzecznictwa Sądu Najwyższego i doktryną prawa karnego, pojęcie "znęcania się" użyte w art. 207 KK zawiera w sobie istnienie przewagi sprawcy nad osobą pokrzywdzoną, której nie może się przeciwstawić lub może to uczynić w niewielkim stopniu. Nie jest zatem możliwe wzajemne znęcanie się nad sobą małżonków, w tym samym czasie.

V KKN 47/01 – postanowienie SN – Izba Karna z dnia 20-04-2001

Przestępstwo uporczywego uchylania się od łożenia na utrzymanie osób uprawnionych (art. 209 § 1 KK) nie zawsze jest przestępstwem podobnym do przestępstwa znęcania się nad osobą najbliższą lub pozostającą w stosunku zależności od sprawcy, albo małoletnią lub nieporadną w rozumieniu art. 207 KK.

Zadanie 1

Prowadzący rozdaje załącznik Znęcanie się . Zapoznanie się uczestników z załącznikiem.

Prowadzący rozpoczyna dyskusję – Co oznacza znęcać się nad kimś. Pyta uczestników jak rozumieją to pojęcie. Spisuje uwagi uczestników.

Prosi o indywidualne wykonanie zadań wskazanych w załączniku Znęcanie się. Po wykonaniu przez uczestników zadań następuje omówienie i dyskusja.

Zadanie 2

Prowadzący rozdaje załącznik Osoba najbliższa. Zapoznanie się uczestników z załącznikiem.

Prowadzący pyta uczestników kto to jest ich zdaniem osoba najbliższa.

Prosi o indywidualne wykonanie zadań wskazanych w załączniku Osoba najbliższa. Po wykonaniu przez uczestników zadań następuje ich omówienie.

Prowadzący podsumowuje sesję.

Załącznik 78: Znęcanie się

Imię i nazwisko

Data wykonania

Napisz co oznacza pojęcie *znęcać się nad kims*.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wymień 5 zachowań, które stanowią znęcanie się nad drugą osobą:

1.
2.
3.
4.
5.

Czy wymienione poniżej zachowania stanowią znęcanie się ?

Zaznacz rubryki odpowiednio rubrykę TAK lub NIE.

Lp.	Rodzaj zachowania	TAK	NIE
1	wyzywanie		
2	ograniczanie lub zabranianie współmałżonkowi/partnerowi/ partnerce dostępu do wspólnego konta		
3	ustalenie, iż dzieci mają obowiązek dbania o porządek w swoim pokoju		
4	popychanie małżonka /partnerki/partnera		
5	uporczywe i złośliwe zakłócanie snu		

Zapoznaj się z treścią art. 207 kodeksu karnego :

§ 1 Kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą najbliższą lub nad inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy albo nad małoletnim lub osobą nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

§ 2. Jeżeli czyn określony w § 1 połączony jest ze stosowaniem szczególnego okrucieństwa, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10.

§ 3. Jeżeli następstwem czynu określonego w § 1 lub 2 jest targnięcie się pokrzywdzonego na własne życie, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 12.



Czy uważasz, że jakiegokolwiek Twoje zachowania można uznać za znęcanie się? Czy jakiegokolwiek zachowania mogły być uznane za znęcanie się przez osobę, do której te zachowania były kierowane?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Załącznik 79: Osoba najbliższa

Imię i nazwisko

Data wykonania

Wymień 4 osoby, które są *osobami najbliższymi* w świetle art. 207 kodeksu karnego:

1.
2.
3.
4.

Zapoznaj się z treścią art. 115 § 11 kodeksu karnego

Osobą najbliższą jest małżonek, wstępny, zstępny, rodzeństwo, powinowaty w tej samej linii lub stopniu, osoba pozostająca w stosunku przysposobienia oraz jej małżonek, a także osoba pozostająca we wspólnym pożyciu.



Sesja grupowa: 33

Temat: Przesłępstwo gróźb karalnych oraz uporczywego nękania (stalking)

Czas trwania: 2h

Cel: zaznajomienie uczestników programu z przepisami dotyczącymi przestępstwa kierowania gróźb karalnych i uporczywego nękania oraz konsekwencjami groźącymi osobie popełniającej te przestępstwa

Materiał dodatkowy dla prowadzących:

Kodeks karny z dnia 6 czerwca 1997 r.

Art. 190

§ 1 Kto grozi innej osobie popełnieniem przestępstwa na jej szkodę lub szkodę osoby najbliższej, jeżeli groźba wzbudza w zagrożonym uzasadnioną obawę, że będzie spełniona, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

§ 2. Ściganie następuje na wniosek pokrzywdzonego.

Orzecznictwo:

V KK 351/09 – postanowienie SN – Izba Karna z dnia 16-02-2010

Przesłępstwo z art. 190 § 1 KK jest przestępstwem materialnym, jego skutkiem jest więc uzasadniona obawa adresata groźby, że będzie ona spełniona.

III KK 153/08 – wyrok SN – Izba Karna z dnia 07-10-2008

Oceniając zarzuty naruszenia prawa materialnego - art. 190 § 1 KK, art. 245 KK i 216 § 1 KK, sądy obu instancji powinny być wziąć pod uwagę "specyficzne", wzajemne relacje cechujące nieformalny związek, w którym pokrzywdzona i oskarżony pozostawali przez okres ośmiu lat, przyzwalając na posługiwanie się wobec siebie i innych słownictwem powszechnie uważanym za obraźliwe. (...) Wypowiedzi obu stron powinny być przez sądy analizowane z uwzględnieniem ich kontekstu, który obejmuje także towarzyszące wypowiedziom zachowania. W tej sprawie sąd winien rozważyć, czy zachowanie oskarżonego oceniane na tle charakterystycznych dla wieloletniego wspólnego pożycia obu stron, panujących pomiędzy nimi stosunków, mogą zostać zakwalifikowane jako wywołujące u pokrzywdzonej realne obawy.

III KK 35/10 – wyrok SN – Izba Karna z dnia 22-07-2010

Przepis art. 190 § 1 KK nie specyfikuje przestępstw, których zapowiedź zalicza do znamion ustawowych odpowiedzialności karnej.

Kodeks karny z dnia 6 czerwca 1997 r.

Art. 190a

§ 1 Kto przez uporczywe nękanie innej osoby lub osoby jej najbliższej wzbudza u niej uzasadnione okolicznościami poczucie zagrożenia lub istotnie narusza jej prywatność, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

§ 2 Tej samej karze podlega, kto, podszywając się pod inną osobę, wykorzystuje jej wizerunek lub inne jej dane osobowe w celu wyrządzenia jej szkody majątkowej lub osobistej.



§ 3 Jeżeli następstwem czynu określonego w § 1 lub 2 jest targnięcie się pokrzywdzonego na własne życie, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10.

§ 4 Ściganie przestępstwa określonego w § 1 lub 2 następuje na wniosek pokrzywdzonego.

Zadanie 1

Prowadzący rozdaje załącznik Groźby karalne. Zapoznanie się uczestników z załącznikiem. Prowadzący rozpoczyna dyskusję – Co oznacza grozić komuś. Spisuje uwagi uczestników. Prosi o indywidualne wykonanie zadań wskazanych w załączniku Groźby karalne. Po wykonaniu przez uczestników zadań następuje omówienie i dyskusja.

Zadanie 2

Prowadzący rozdaje załącznik Stalking. Zapoznanie się uczestników z załącznikiem. Prowadzący pyta uczestników co znaczy ich zdaniem „nękanie kogoś”. Pyta uczestników czy zdarzały się im tego rodzaju zachowania i jak były odbierane. Następuje dyskusja.

Prowadzący prosi o indywidualne wykonanie zadań wskazanych w załączniku Stalking. Po wykonaniu przez uczestników zadań następuje ich omówienie.

Prowadzący podsumowuje sesję.



Załącznik 80: Groźby karalne

Imię i nazwisko

Data wykonania

Proszę wymienić 4 zachowania, stanowiące *groźbę*:

1.
2.
3.
4.

Czy Twoim zdaniem ważne jest:

1. Brak obawy, że ktoś popełni przestępstwo na Twoją szkodę lub szkodę osoby najbliższej – TAK/NIE,
2. poczucie bezpieczeństwa – TAK/NIE,
3. wolność od strachu przed inną osobą – TAK/NIE.

Proszę krótko uzasadnić swoją odpowiedź

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

Proszę zapoznać się z treścią art. 190 kodeksu karnego :

§ 1 Kto grozi innej osobie popełnieniem przestępstwa na jej szkodę lub szkodę osoby najbliższej, jeżeli groźba wzbudza w zagrożonym uzasadnioną obawę, że będzie spełniona, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

§ 2 Ściganie następuje na wniosek pokrzywdzonego.

Czy uważasz, że jakiegokolwiek Twoje zachowania można uznać za kierowanie *groźb karalnych*?



Załącznik 81: Stalking

Imię i nazwisko

Data wykonania

Proszę zapoznać się z treścią art. 190a kodeksu karnego:

§ 1 Kto przez uporczywe nękanie innej osoby lub osoby jej najbliższej wzbudza u niej uzasadnione okolicznościami poczucie zagrożenia lub istotnie narusza jej prywatność, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

§ 2 Tej samej karze podlega, kto, podszywając się pod inną osobę, wykorzystuje jej wizerunek lub inne jej dane osobowe w celu wyrządzenia jej szkody majątkowej lub osobistej.

§ 3 Jeżeli następstwem czynu określonego w § 1 lub 2 jest targnięcie się pokrzywdzonego na własne życie, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10.

§ 4 Ściganie przestępstwa określonego w § 1 lub 2 następuje na wniosek pokrzywdzonego.

Proszę wypisać 5 zachowań, które mogą stanowić *nękanie*:

1.
2.
3.
4.
5.



Sesja grupowa:34

Temat: Sankcje karne przemocy seksualnej

Czas trwania: 2h

Cel: zaznajomienie uczestników programu z przepisami dotyczącymi przemocy seksualnej oraz możliwymi sankcjami za dokonywanie czynności seksualnych z małoletnimi oraz z osobami dorosłymi wbrew ich woli

Materiał dodatkowy dla prowadzących:

Kodeks karny z dnia 6 czerwca 1997 r.

Art. 197

§ 1 Kto przemocą, groźbą bezprawną lub podstępem doprowadza inną osobę do obcowania płciowego, podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 12.

§ 2 Jeżeli sprawca, w sposób określony w § 1, doprowadza inną osobę do poddania się innej czynności seksualnej albo wykonania takiej czynności, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.

§ 3 Jeżeli sprawca dopuszcza się zgwałcenia:

- 1) wspólnie z inną osobą,
 - 2) wobec małoletniego poniżej lat 15,
 - 3) wobec wstępnego, zstępnego, przysposobionego, przysposabiającego, brata lub siostry,
- podlega karze pozbawienia wolności na czas nie krótszy od lat 3.

§ 4 Jeżeli sprawca czynu określonego w §1–3 działa ze szczególnym okrucieństwem, podlega karze pozbawienia wolności na czas nie krótszy od lat 5.

Orzecznictwo:

II AKa 147/08 Wyrok SA w Katowicach z dnia 19-06-2008

Sprawcami czynu o jakim mowa w art. 197 § 1 i 3 k.k. mogą być również osoby zmuszające poprzez przemoc, groźbę bezprawną lub podstęp skierowane wobec ofiar, do podjęcia przez nie w obecności napastników aktu spółkowania, mimo że same z ofiarą nie mają cielesnego kontaktu, które to zachowanie wypełnia znamię "doprowadzenia innej osoby do obcowania płciowego", kierując w ten sposób postępowanie pokrzywdzonych, wbrew ich woli.

II KK 97/08 Wyrok SN z dnia 13-11-2008

Brak obrażeń o charakterze ginekologicznym nie przesądza o fakcie, że gwałt nie miał miejsca.

V KKN 95/99 Wyrok SN z dnia 26-07-2001

W wypadku działania sprawcy przestępstwa zgwałcenia "przemocą" formą uzewnętrznienia braku zgody winien być jednak pewien, relacjonowany do proporcji sił stron, stopień oporu ze strony ofiary, przy czym opór nie musi polegać nawet na fizycznym przeciwstawianiu się użytym przez sprawcę środkom zmuszania (przykładowo: wystarczające jest głośne wzywanie pomocy, krzyk, płacz, itp.). Uzewnętrznienie przez ofiarę oporu w postaci zachowania wyraźnie postrzegalnego dla sprawcy i jednoznacznego w swej wymowie ma szczególne znaczenie w sytuacjach, gdy sprawca może zakładać, iż opór jest nierzeczywisty i stanowi np. formę gry miłosnej.

Kodeks karny z dnia 6 czerwca 1997 r.

Art. 198 Kto, wykorzystując bezradność innej osoby lub wynikający z upośledzenia umysłowego lub choroby psychicznej brak zdolności tej osoby do rozpoznania znaczenia czynu lub pokierowania swoim postępowaniem, doprowadza ją do obcowania płciowego lub do poddania się innej czynności seksualnej albo do wykonania takiej czynności, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.

Orzecznictwo:

II AKa 107/12 Wyrok SA w Katowicach z dnia 26-04-2012

Pojęcie bezradności oznacza niezdolność do podjęcia lub realizacji decyzji woli, przy czym ustawa nie wprowadza żadnych ograniczeń co do przyczyn tego stanu. W realiach niniejszej sprawy wynikała ona z natężonego przez długi czas silnego stresu i poczucia braku możliwości obrony, a w konsekwencji z psychologicznego mechanizmu obronnego, kompensującego emocje u pokrzywdzonej. Bezradność przewidzianą przez art. 198 k.k. należy rozumieć jako stan, w którym pokrzywdzona nie ma na tyle sił czy możliwości, aby wyrazić skutecznie swój sprzeciw wobec sprawcy lub w ogóle nie jest w stanie podjąć decyzji.

II AKa 107/12 Wyrok SA w Katowicach z dnia 26-04-2012

Pojęcie bezradności oznacza niezdolność do podjęcia lub realizacji decyzji woli, przy czym ustawa nie wprowadza żadnych ograniczeń co do przyczyn tego stanu. W realiach niniejszej sprawy wynikała ona z natężonego przez długi czas silnego stresu i poczucia braku możliwości obrony, a w konsekwencji z psychologicznego mechanizmu obronnego, kompensującego emocje u pokrzywdzonej. Bezradność przewidzianą przez art. 198 k.k. należy rozumieć jako stan, w którym pokrzywdzona nie ma na tyle sił czy możliwości, aby wyrazić skutecznie swój sprzeciw wobec sprawcy lub w ogóle nie jest w stanie podjąć decyzji.

II AKa 213/10 Wyrok SA w Katowicach z dnia 26-08-2010

1. O ile w przypadku zgwałcenia sprawca wprost narusza samostanowienie ofiary w zakresie pożycia intymnego, o tyle na tle przestępstwa z art. 198 k.k. wykorzystuje on istniejący stan braku możliwości ofiary sensownego lub swobodnego samostanowienia w tej sferze, a zatem stan bezradności, który w rozumieniu art. 198 k.k. nie musi się wiązać z niemożliwością rozpoznania znaczenia czynu lub pokierowania swoim postępowaniem. Bezradność bowiem należy rozumieć również jako stan, w którym pokrzywdzona osoba nie ma na tyle sił czy możliwości, aby wyrazić skutecznie swój sprzeciw wobec sprawcy lub w ogóle nie jest w stanie podjąć decyzji.
2. Zawarte w art. 198 k.k. znamię "bezradności" innej osoby obejmuje także sytuację niemożności oporu wskutek odurzenia alkoholem.

II AKa 102/09 Wyrok SA w Katowicach z dnia 15-05-2009

Stan bezradności w rozumieniu art. 198 k.k. nie musi się wiązać z niemożliwością rozpoznania znaczenia czynu lub pokierowania swoim postępowaniem. Bezradność bowiem należy rozumieć również jako stan, w którym pokrzywdzona osoba nie ma na tyle sił czy możliwości, aby wyrazić skutecznie swój sprzeciw wobec sprawcy lub w ogóle nie jest w stanie podjąć decyzji.

IV KK 41/06 wyrok SN z dnia 20-04-2006

Bezradną w rozumieniu przepisu art. 198 k.k. jest osoba o takich właściwościach lub znajdująca się w takiej sytuacji, że jest pozbawiona możliwości dysponowania sobą w zakresie

wolności seksualnej. Tak więc źródłem bezzasadności nie muszą być (na zasadzie warunku koniecznego) przyczyny o charakterze fizycznym lub fizjologicznym, to może być oczywiście kalectwo, osłabienie fizyczne (choćby chwilowe), ale także niemożność radzenia sobie w danej sytuacji na skutek różnych obiektywnych, a także subiektywnych powodów.

Kodeks karny z dnia 6 czerwca 1997 r.

Art. 199

§ 1 Kto, przez nadużycie stosunku zależności lub wykorzystanie krytycznego położenia, doprowadza inną osobę do obcowania płciowego lub do poddania się innej czynności seksualnej albo do wykonania takiej czynności, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

§ 2 Jeżeli czyn określony w § 1 został popełniony na szkodę małoletniego, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

§ 3 Karze określonej w § 2 podlega, kto doprowadza małoletniego do obcowania płciowego lub poddania się innej czynności seksualnej albo do wykonania takiej czynności, nadużywając zaufania lub udzielając mu korzyści majątkowej lub osobistej, albo jej obietnicy.

Orzecznictwo:

V KK 104/13 Postanowienie SN z dnia 18-06-2013

Stosunek zależności może mieć również charakter nieformalny, wynikający z konkretnego układu okoliczności faktycznych, świadczących o rzeczywistym wpływie sprawcy na sytuację życiową ofiary.

V KK 304/08 Postanowienie SN z dnia 18-12-2008

Stosunek zależności to taki stosunek prawny lub faktyczny, który daje jednej osobie możliwość wywierania określonego wpływu bezpośredniego lub pośredniego na losy i położenie prawne, społeczne i ekonomiczne innej osoby.

V KK 139/08 Postanowienie SN z dnia 21-05-2008

1. Bez wątplenia w zakresie znaczeniowym pojęcia "inna czynność seksualna" mieści się także dotykanie piersi ofiary.
2. Pomimo kategorycznego sformułowania zawartego w art. 384 § 2 k.p.k., od obowiązku przesłuchania pokrzywdzonego jako pierwszego świadka, w zupełnie wyjątkowych wypadkach można jednak odstąpić.

Kodeks karny z dnia 6 czerwca 1997 r.

Art. 200

§ 1 Kto obcuje płciowo z małoletnim poniżej lat 15 lub dopuszcza się wobec takiej osoby innej czynności seksualnej lub doprowadza ją do poddania się takim czynnościom albo do ich wykonania, podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 12.

§ 2 Tej samej karze podlega, kto w celu zaspokojenia seksualnego prezentuje małoletniemu poniżej lat 15 wykonanie czynności seksualnej.

Orzecznictwo:

III KK 116/07 Wyrok SN z dnia 10-10-2007

1. Osoba, która w jeden ze sposobów wskazanych w art. 200 § 1 k.k. (poprzednio 200 k.k.) wykorzystuje seksualnie małoletniego, przykładowo, dla jego udręczenia, uzależnienia, z zemsty, dla żartu czy osiągnięcia korzyści majątkowej, a nie dla własnego zaspokojenia

seksualnego, także jest sprawcą opisywanego przestępstwa, gdyż swym zachowaniem godzącym w wolność seksualną pokrzywdzonego wyczerpuje znamiona tego czynu.

2. O ile stwierdzenie okoliczności mających znaczenie dla rozstrzygnięcia sprawy wymaga wiadomości specjalnych, o tyle organ procesowy ma obowiązek, a nie tylko uprawnienie, zasięgnięcia opinii biegłych. Jednocześnie Sąd ma również obowiązek weryfikacji, czy złożona opinia zawiera wszystkie niezbędne elementy, w tym sprawozdanie z przeprowadzonych czynności i spostrzeżeń, a nadto obowiązek kontroli, czy opinia ta jest m.in. pełna i jasna. W sytuacji, gdy przeprowadzenie omawianego dowodu ma znaczenie dla winy oskarżonego albo jej stopnia, sąd nie może odstąpić od zasady przeprowadzenia go na rozprawie nawet wówczas, gdy strony wyrażą na to zgodę.

I KZP 17/99 Uchwała SN z dnia 19-05- 1999

"Inna czynność seksualna", w rozumieniu art. 200 § 1 k.k. (a także w rozumieniu art. 197 § 2 k.k. oraz art. 198 i 199 k.k.), to takie zachowanie, nie mieszczące się w pojęciu "obcowania płciowego", które związane jest z szeroko rozumianym życiem płciowym człowieka, polegające na kontakcie cielesnym sprawcy z pokrzywdzonym lub przynajmniej na cielesnym i mającym charakter seksualny zaangażowaniu ofiary.

Kodeks karny z dnia 6 czerwca 1997 r.

Art. 203 Kto, przemocą, groźbą bezprawną, podstępem lub wykorzystując stosunek zależności lub krytyczne położenie, doprowadza inną osobę do uprawiania prostytucji, podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10.

Zadanie 1

Prowadzący rozdaje załącznik Przemoc seksualna.

Zapoznanie się uczestników z załącznikiem. Prowadzący rozpoczyna dyskusję – Co oznacza stosować wobec kogoś przemoc seksualną? Pyta uczestników wobec kogo może zostać zastosowany ten rodzaj przemocy i czy taka przemoc powinna być karana? Spisuje uwagi uczestników.

Prosi o indywidualne wykonanie zadań wskazanych w załączniku Przemoc seksualna. Po wykonaniu przez uczestników zadań następuje omówienie i dyskusja.

Prowadzący podsumowuje sesję.



Załącznik 82: Przemoc seksualna

Imię i nazwisko

Data wykonania

Wypisz 5 zachowań , które mogą stanowić przemoc seksualną:

1.
2.
3.
4.
5.

Czy przemoc seksualna to przestępstwo?

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

Czy można mówić o przemocy seksualnej w małżeństwie/związku konkubenckim? Proszę uzasadnić swoją odpowiedź.

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

Proszę zapoznać się z treścią następujących przepisów kodeksu karnego:

Art. 197

§ 1. Kto przemocą, groźbą bezprawną lub podstępem doprowadza inną osobę do obcowania płciowego, podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 12.

§ 2. Jeżeli sprawca, w sposób określony w § 1, doprowadza inną osobę do poddania się innej czynności seksualnej albo wykonania takiej czynności, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8. § 3. Jeżeli sprawca dopuszcza się zgwałcenia:

- 1) wspólnie z inną osobą,
 - 2) wobec małoletniego poniżej lat 15,
 - 3) wobec wstępnego, zstępnego, przysposobionego, przysposabiającego, brata lub siostry,
- podlega karze pozbawienia wolności na czas nie krótszy od lat 3.

§ 4. Jeżeli sprawca czynu określonego w §1–3 działa ze szczególnym okrucieństwem, podlega karze pozbawienia wolności na czas nie krótszy od lat 5.

Art. 198 Kto, wykorzystując bezradność innej osoby lub wynikający z upośledzenia umysłowego lub choroby psychicznej brak zdolności tej osoby do rozpoznania znaczenia czynu lub pokierowania swoim postępowaniem, doprowadza ją do obcowania płciowego lub do poddania się innej czynności seksualnej albo do wykonania takiej czynności, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.



Art. 199

§ 1. Kto, przez nadużycie stosunku zależności lub wykorzystanie krytycznego położenia, doprowadza inną osobę do obcowania płciowego lub do poddania się innej czynności seksualnej albo do wykonania takiej czynności, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

§ 2. Jeżeli czyn określony w § 1 został popełniony na szkodę małoletniego, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

§ 3. Karze określonej w § 2 podlega, kto doprowadza małoletniego do obcowania płciowego lub poddania się innej czynności seksualnej albo do wykonania takiej czynności, nadużywając zaufania lub udzielając mu korzyści majątkowej lub osobistej, albo jej obietnicy.

Art. 200

§ 1. Kto obcuje płciowo z małoletnim poniżej lat 15 lub dopuszcza się wobec takiej osoby innej czynności seksualnej lub doprowadza ją do poddania się takim czynnościom albo do ich wykonania, podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 12.

§ 2. Tej samej karze podlega, kto w celu zaspokojenia seksualnego prezentuje małoletniemu poniżej lat 15 wykonanie czynności seksualnej.

Art. 203 Kto, przemocą, groźbą bezprawną, podstępem lub wykorzystując stosunek zależności lub krytyczne położenie, doprowadza inną osobę do uprawiania prostytucji, podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10.



Sesja grupowa: 35

Temat: Przesłtępstwa przeciwko rodzinie

Czas trwania: 1h

Cel: zaznajomienie uczestników programu z podstawowymi przestępstwami przeciwko rodzinie takimi jak: rozpijanie małoletniego, przestępstwo niealimentacji oraz porzucenie osoby małoletniej lub nieporadnej.

Materiał dodatkowy dla prowadzących:

Kodeks karny z dnia 6 czerwca 1997 r.

Art. 208. Kto rozpija małoletniego, dostarczając mu napoju alkoholowego, ułatwiając jego spożycie lub nakłaniając go do spożycia takiego napoju, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

Orzecznictwo:

IV KK 472/06 Wyrok SN z dnia 14-03-2007

Normatywna konstrukcja przepisu art. 208 k.k., wyraźnie odmienna od użytej w treści w art. 185 k.k. z 1969 r., pozwala na stwierdzenie, że również jednorazowe działanie sprawcy może – w niektórych sytuacjach – doprowadzić do skutku w postaci rozpijania małoletniego, rozumianego jako niebezpieczeństwo przyzwyczajania się do alkoholu lub umocnienia się w tego rodzaju skłonności, choć wydaje się oczywiste, że realizacja znamion tego przestępstwa będzie najczęściej wymagała działania wielokrotnego.

II AKa 343/02 – Wyrok SA w Krakowie z dnia 23-01-2003

Rozpianie nieletniego z art. 208 k.k. to wielokrotne, powtarzające się zachowanie sprawcy, a nie jednorazowe podanie małoletniemu alkoholu do spożycia. Oskarżony nie rozpijał małoletniej A.R., która zresztą wcześniej wielokrotnie spożywała alkohol, bo nie nakłaniał jej do tego, lecz zmusił ją do picia w celu zgwałcenia jej.

Kodeks karny z dnia 6 czerwca 1997 r.

Art. 209

§ 1 Kto uporczywie uchyła się od wykonania ciążącego na nim z mocy ustawy lub orzeczenia sądowego obowiązku opieki przez niełożenie na utrzymanie osoby najbliższej lub innej osoby i przez to naraża ją na niemożność zaspokojenia podstawowych potrzeb życiowych, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

§ 2 Ściganie następuje na wniosek pokrzywdzonego, organu pomocy społecznej lub organu podejmującego działania wobec dłużnika alimentacyjnego.

§ 3 Jeżeli pokrzywdzonemu przyznano odpowiednie świadczenia rodzinne albo świadczenia pieniężne wypłacane w przypadku bezskuteczności egzekucji alimentów, ściganie odbywa się z urzędu.

Orzecznictwo:

II KK 179/12: Wyrok SN z dnia 11-07-2012

Przesłtępstwo z art. 209 § 1 k.k. jest przestępstwem materialnym. Warunkiem jego dokonania pozostaje to, że uchylenie się od obowiązku alimentacyjnego spowodowało skutek w postaci narażenia pokrzywdzonego na niemożność zaspokojenia podstawowych potrzeb życiowych.

II OSK 1616/10: Wyrok NSA w Warszawie z dnia 16-11-2011

Do znamion przestępstwa z art. 209 § 1 k.k. należy uporczywość zachowania sprawcy, z którą wiąże się niepłacenie alimentów w pewnym okresie czasu, mimo istnienia po stronie sprawcy możliwości regulowania należności na rzecz uprawnionego. Sprawca takiego przestępstwa, będący pracownikiem ochrony i znający wymagania stawiane mu przez ustawodawcę, a mimo to decydujący się na konflikt z prawem w dłuższym okresie, nie daje pełnej gwarancji poszanowania porządku prawnego w ogóle, w tym także gwarancji, że nie użyje broni w celu sprzecznym z interesem bezpieczeństwa lub porządku publicznego.

V KK 277/08: Wyrok SN z dnia 8-12- 2008

Okres niealimentacji obejmujący dwa miesiące nie spełnia ustawowego znamienia "uporczywości" z art. 209 § 1 k.k.

Kodeks karny z dnia 6 czerwca 1997 r.

Art. 210

§ 1 Kto wbrew obowiązkowi troszczenia się o małoletniego poniżej lat 15 albo o osobę nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny osobę tę porzuca, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

§ 2 Jeżeli następstwem czynu jest śmierć osoby określonej w § 1, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.

Orzecznictwo:

V KKN 94/99: Wyrok SN z dnia 4-06-2001

"Porzucenie", o którym mowa w art. 187 § 1 d.k.k. (obecnie art. 210 § 1 k.k.), oznacza działanie polegające na opuszczeniu dziecka lub osoby nieporadnej, połączone z zaprzestaniem troszczenia się o nią, bez zapewnienia jej opieki ze strony innych osób. Do istoty "porzucenia" należy więc pozostawienie osoby, nad którą miała być roztoczona opieka, własnemu losowi, przy czym chodzi tu nie tylko o zaniechanie sprawowania opieki nad osobą małoletnią lub nieporadną, lecz także o uniemożliwienie takiej osobie udzielenia natychmiastowego wsparcia.

Zadanie 1

Prowadzący rozdaje załącznik Przystępstwa przeciwko rodzinie.

Uczestnicy zapoznają się z załącznikiem. Prowadzący pyta uczestników co kojarzy im się z pojęciem przystępstwa przeciwko rodzinie. Spisuje uwagi uczestników.

Prosi o indywidualne wykonanie zadań wskazanych w załączniku Przystępstwa przeciwko rodzinie. Po wykonaniu przez uczestników zadań następuje ich omówienie.

Prowadzący podsumowuje sesję.



Załącznik 83: Przesłpstwa przeciwko rodzinie

Imię i nazwisko

Data wykonania

Co oznacza rozpijanie małoletniego? Jakie mogą być konsekwencje spożywania alkoholu przez dzieci?

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

Proszę zapoznać się z treścią art. 209 kodeksu karnego:

§ 1. Kto uporczywie uchyla się od wykonania ciężącego na nim z mocy ustawy lub orzeczenia sądowego obowiązku opieki przez niełożenie na utrzymanie osoby najbliższej lub innej osoby i przez to naraża ją na niemożność zaspokojenia podstawowych potrzeb życiowych, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

§ 2. Ściganie następuje na wniosek pokrzywdzonego, organu pomocy społecznej lub organu podejmującego działania wobec dłużnika alimentacyjnego.

§ 3. Jeżeli pokrzywdzonemu przyznano odpowiednie świadczenia rodzinne albo świadczenia pieniężne wypłacane w przypadku bezskuteczności egzekucji alimentów, ściganie odbywa się z urzędu.

Czy łożenie środków pieniężnych na utrzymanie dzieci to jeden z podstawowych obowiązków rodzica?

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

Proszę zapoznać się z treścią art. 210 kodeksu karnego

§ 1. Kto wbrew obowiązkowi troszczenia się o małoletniego poniżej lat 15 albo o osobę nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny osobę tę porzuca, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

§ 2. Jeżeli następstwem czynu jest śmierć osoby określonej w § 1, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.

Wypisz 5 zachowań, które stanowią troskę o osobę małoletnią lub nieporadną:

1.
2.
3.
4.
5.



Czy wskazane podczas sesji przestępstwa przeciwko rodzinie powinny być karalne?

.....

.....

.....

.....

.....



Sesja grupowa: 36

Temat: Prawa i obowiązki współmałżonków. Dobro rodziny

Czas trwania: 2h

Cel: zaznajomienie uczestników programu z przepisami dotyczącymi praw i obowiązków w małżeństwie, zdefiniowanie pojęcia dobro rodziny

Materiał dodatkowy dla prowadzących:

Kodeks rodzinny i opiekuńczy z dnia 25 lutego 1964 r.

Art. 23 Małżonkowie mają równe prawa i obowiązki w małżeństwie. Są obowiązani do wspólnego pożycia, do wzajemnej pomocy i wierności oraz do współdziałania dla dobra rodziny, którą przez swój związek założyli.

Orzecznictwo:

I CKN 438/00 – wyrok SN – Izba Cywilna z dnia 09-11-2001

Przy uzależnieniu od alkoholu ważną rolę w dochodzeniu do trzeźwego życia odgrywa pomoc osób najbliższych dla alkoholika, a wśród nich szczególnie drugiego małżonka (art. 23 KRO). Ze względu na drastyczność zachowywania się małżonka uzależnionego od alkoholu, nie można – na płaszczyźnie prawa i konkretnych okoliczności sprawy – wymagać od drugiego małżonka dalszego pożycia z nim, jeżeli sprzeciwia się temu dobro rodziny, a w szczególności dobro małoletnich dzieci stron.

V CKN 323/00 – wyrok SN – Izba Cywilna z dnia 29-06-2000

Gdy wina małżonka w rozkładzie pożycia jest następstwem naruszenia przez niego obowiązków wynikających z przepisów prawa rodzinnego (w szczególności art. 23, 24, 27), to jej uznanie nie wymaga nadto oceny, że takie jego postępowanie jest naganne moralnie.

II CKN 445/98 – wyrok SN – Izba Cywilna z dnia 28-07-1999

Zachowanie pogłębiające (czy też je utrwalające), przejawiające się jaskrawe objawy braku harmonii, zrozumienia lub tolerancji ocenić należy jako współprzyczyniające się do zaistniałego rozkładu pożycia małżeńskiego. Pogłębienie rozkładu, który nawet zapoczątkowany przez jednego z małżonków, nie może być traktowane jako dopuszczalna kompensata za nieodpowiednie zachowanie się (czy pojedynczą reakcję) drugiego małżonka.

I ACr 162/97 – wyrok SA Białystok z dnia 24-06-1997

Przepis art. 23 KRO nakłada na małżonków między innymi obowiązek wzajemnej pomocy. Ten obowiązek ma szczególne znaczenie w niepomyślnych okolicznościach życiowych, w szczególności takich jak choroba. Porzucenie małżonka w ciężkiej chorobie, a więc wówczas gdy potrzebuje on specjalnie troskliwej opieki i serdecznego współczucia z reguły spotyka się ze sprzeciwem moralnym ze strony społeczeństwa.

III CRN 182/82 – wyrok SN – Izba Cywilna z dnia 25-08-1982

Zasady współżycia społecznego (art. 5 KC) stawiają zachowaniu małżonków wobec siebie nawzajem i wobec rodziny drugiego małżonka większe wymagania, niż postępowaniu ludzi względem siebie obcych. Dopóki małżeństwo trwa, obowiązuje małżonków wzajemny szacunek i wzajemna pomoc (art. 23 KRO). Zachowanie, które w stosunkach między obcymi ludźmi nie byłoby uznawane za naganne, może być między małżonkami uznane za szkodliwe z punktu widzenia trwałości małżeństwa.

III CRN 369/74 – wyrok SN – Izba Cywilna z dnia 23-01-1975

Jeżeli w czasie trwania wspólnego pożycia jeden z małżonków zajmował się tylko wychowaniem dzieci i prowadzeniem gospodarstwa domowego, to drugi małżonek, który bez uzasadnionej przyczyny opuścił rodzinę, nie może zwolnić się od obowiązku alimentacyjnego względem współmałżonka (art. 23 i 27 KRO) na tej tylko podstawie, że współmałżonek ten jest zdolny do pracy zarobkowej. Istniejący bowiem w małżeństwie układ stosunków nie może być samowolnie przekreślony przez jednego małżonka. Jednakże w konkretnych okolicznościach sąd mając na uwadze z jednej strony liczbę i wiek dzieci, a z drugiej strony kwalifikacje zawodowe małżonka, przy którym dzieci pozostały, jego wiek i stan zdrowia a nadto kierując się zasadami współżycia społecznego, może uznać, że okoliczności te przemawiają na rzecz częściowego bądź pełnego zatrudnienia tego małżonka i odpowiednio zmodyfikować obowiązek alimentacyjny drugiego małżonka.

Zadanie 1

Prowadzący rozdaje załącznik Prawa i obowiązki w rodzinie. Uczestnicy zapoznają się z załącznikiem. Prowadzący pyta uczestników co to jest dobro rodziny. Pyta o ich własne doświadczenia w tym zakresie. Spisuje uwagi uczestników. Prosi o indywidualne wykonanie zadań wskazanych w załączniku Prawa i obowiązki w rodzinie. Po wykonaniu przez uczestników zadań następuje ich omówienie.

Prowadzący podsumowuje sesję.



Załącznik 84: Prawa i obowiązki w rodzinie

Imię i nazwisko

Data wykonania

Co to jest Twoim zdaniem *dobro rodziny*?

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

Proszę uzupełnić tabelkę wpisując najważniejsze prawa i obowiązki małżonków

Lp.	Prawa	Obowiązki
1		
2		
3		
4		
5		

Proszę zapoznać się z treścią art. 23 kodeksu rodzinnego i opiekuńczego:

Małżonkowie mają równe prawa i obowiązki w małżeństwie. Są obowiązani do wspólnego pożycia, do wzajemnej pomocy i wierności oraz do współdziałania dla dobra rodziny, którą przez swój związek założyli.



Sesja grupowa: 37

Temat: Zaspakajanie potrzeb rodziny w kontekście podziału ról i obowiązków

Czas trwania: 1 h

Cel: zaznajomienie uczestników programu z zagadnieniami dotyczącymi konieczności zaspakajania potrzeb rodziny z uwzględnieniem praw i obowiązków w małżeństwie

Materiał dodatkowy dla prowadzących:

Kodeks rodzinny i opiekuńczy z dnia 25 lutego 1964 r.

Art. 27 Oboje małżonkowie obowiązani są, każdy według swych sił oraz swych możliwości zarobkowych i majątkowych, przyczynić się do zaspokajania potrzeb rodziny, którą przez swój związek założyli. Zadośćuczynienie temu obowiązkowi może polegać także, w całości lub w części, na osobistych staraniach o wychowanie dzieci i na pracy we wspólnym gospodarstwie domowym.

Orzecznictwo:

III CKN 446/98 – wyrok SN - Izba Cywilna z dnia 17-11-1999

Zakres przyczyniania się do zaspokajania potrzeb rodziny wyznaczają możliwości zarobkowe każdego z małżonków, a nie faktycznie uzyskiwane dochody. W konsekwencji nie powstaje obowiązek jednego z małżonków zaspokajania potrzeb rodziny w miejsce drugiego z nich, który w sposób nieuzasadniony nie wykorzystuje własnych możliwości zarobkowych. Także zupełne zerwanie pożycia małżeńskiego i założenie przez jednego z małżonków faktycznej nowej rodziny - jakkolwiek nie uchyla obowiązku przewidzianego w art. 27 KRO - może wpłynąć na ukształtowanie tego obowiązku i jego zakres.

I CR 434/68 – wyrok SN – Izba Cywilna z dnia 22-11-1968

1. Zadośćuczynienie przez małżonków obowiązkowi zaspokożenia potrzeb rodziny (art. 27 KRO) polega także na oświadczeniu różnego rodzaju usług domowych na rzecz ich wspólnych dzieci. Od obowiązku tego nie jest zwolniony również ojczym lub macocha względem swych pasierbów.
2. Jeżeli utrata usług świadczonych przez jednego z rodziców na rzecz dzieci została zawiniona przez sprawcę szkody, to osoba odpowiedzialna za szkodę ma obowiązek naprawienia jej także wtedy, gdy usługi te są świadczone przez inne osoby do tego zobowiązane.

Zadanie 1

Prowadzący rozdaje załącznik Potrzeby rodziny. Uczestnicy zapoznają się z załącznikiem. Prowadzący pyta uczestników jakie są ich zdaniem podstawowe potrzeby rodziny na przykładzie ich własnych doświadczeń. Spisuje uwagi uczestników Prosi o indywidualne wykonanie zadań wskazanych w załączniku Potrzeby rodziny. Po wykonaniu przez uczestników zadań następuje ich omówienie.

Prowadzący podsumowuje sesję.



Załącznik 85: Potrzeby rodziny

Imię i nazwisko

Data wykonania

Proszę wymienić najważniejsze potrzeby członków rodziny:

1.
2.
3.
4.
5.

Proszę zapoznać się z treścią art. 27 kodeksu rodzinnego i opiekuńczego :

Oboje małżonkowie obowiązani są, każdy według swych sił oraz swych możliwości zarobkowych i majątkowych, przyczyniać się do zaspokajania potrzeb rodziny, którą przez swój związek założyli. Zadośćuczynienie temu obowiązkowi może polegać także, w całości lub w części, na osobistych staraniach o wychowanie dzieci i na pracy we wspólnym gospodarstwie domowym..

Proszę wskazać na podstawie własnych doświadczeń jakie zagrożenia mogą wynikać z braku zwracania uwagi na potrzeby poszczególnych członków rodziny.

1.
2.
3.
4.
5.



Sesja grupowa: 38

Temat: Zakaz stosowania kar cielesnych wobec dzieci

Czas trwania: 1 h

Cel: zaznajomienie uczestników programu z przepisami dotyczącymi zakazu stosowania kar cielesnych wobec dzieci

Materiał dodatkowy dla prowadzących:

Kodeks rodzinny i opiekuńczy z dnia 25 lutego 1964 r.

Art. 96¹ Osobom wykonującym władzę rodzicielską oraz sprawującym opiekę lub pieczę nad małoletnim zakazuje się stosowania kar cielesnych.

Powyższy zapis został wprowadzony z dniem 1 sierpnia 2010r. na mocy ustawy z dnia 10 czerwca 2010 r. o zmianie ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie oraz niektórych innych ustaw .

Zadanie 1

Prowadzący rozdaje załącznik Kary cielesne wobec dzieci. Uczestnicy zapoznają się z załącznikiem.

Prowadzący pyta uczestników czy zdarzało się im stosować kary cielesne wobec dzieci. Pyta czy ich zdaniem jest to właściwe postępowanie i czy stosowanie takich kar to przestępstwo i powinno spowodować interwencję służb takich jak policja, wymiar sprawiedliwości, opieka społeczna. Spisuje uwagi uczestników. Prosi o indywidualne wykonanie zadań wskazanych w załączniku Kary cielesne wobec dzieci. Po wykonaniu przez uczestników zadań następuje ich omówienie.

Prowadzący podsumowuje sesję.



Załącznik 86: Kary cielesne wobec dzieci

Imię i nazwisko

Data wykonania

Czy klaps dany dziecku stanowi przemoc i powinien być zabroniony? Proszę krótko uzasadnić swoją odpowiedź.

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

Proszę zapoznać się z treścią art. 96¹

Art. 96¹ Osobom wykonującym władzę rodzicielską oraz sprawującym opiekę lub pieczę nad małoletnim zakazuje się stosowania kar cielesnych.

Jakie Twoim zdaniem metody wychowawcze są skuteczne? Jakie środki perswazji można stosować wobec dzieci? Wskaż co najmniej 5.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.



OCENA UDZIAŁU UCZESTNIKA W PROGRAMIE „BEZ PRZEMOCY”

Nazwisko i imię osoby uczestniczącej w Programie

.....

Prowadzący grupę (podpis)

.....

Data

Instrukcja: W każdym punkcie kwestionariusza prowadzący ocenia zaangażowanie uczestnika za pomocą pięciostopniowej skali od 0 do 4. Wysokie wyniki wskazują na duże zaangażowanie uczestnika w programie. W przypadku skierowania uczestnika do Programu ocena zostaje przekazana do Instytucji kierującej – po zakończeniu programu.

4 – bardzo duże zaangażowanie

3 – duże zaangażowanie

2 – średnie zaangażowanie

1 – małe zaangażowanie

0 – brak zaangażowania

1. Udział w programie – wynik:.....

- czy uczestnik przychodził regularnie na wszystkie spotkania
- czy był punktualny
- zawiadamiał wcześniej o nieobecności
- powody nieobecności zostały usprawiedliwione

2. Utrzymanie abstynencji – wynik:.....

- odbył podstawową terapię uzależnienia
- w trakcie trwania programu utrzymywał abstynencję
- przychodził trzeźwy na spotkania

3. Nie używanie przemocy – wynik:.....

- przestał używać przemocy wobec osób bliskich
- nie manipulował, szantażował
- nie używał gróźb

4. Stosowanie poznanych metod i technik - wynik:.....

- stosował przerwy na ochłonięcie
- wprowadzał formy relaksacji
- stosował metodę stopniowania złości

5. przyznanie do stosowania przemocy przejęcie odpowiedzialności – wynik:.....

- nie zrzuca odpowiedzialności za przemoc na innych
- nie umniejsza, nie minimalizuje swoich czynów
- nie zaprzecza stosowaniu przemocy



6. Otwartość na korzystanie z pomocy – wynik:.....
 - - prosi o pomoc innych uczestników grupy
 - - korzysta z wsparcia poza grupą
7. Komunikacja interpersonalna – wynik:.....
 - udziela informacji zwrotnych pozostałym uczestnikom grupy
 - nie przerywa wypowiedzi innych uczestników, prowadzącego
 - używa zwrotów grzecznościowych

Lista załączników:

Załączniki – część I

1. Załącznik: Moja historia przemocy
2. Załącznik: Kontrakt
3. Załącznik: Sygnały gniewu i Mój wewnętrzny dialog
4. Załącznik: Przerwa
5. Załącznik: Analiza sygnałów ostrzegawczych przed stosowaną przemoc
6. Załącznik: Własny plan bezpieczeństwa bez używania przemocy
7. Załącznik: Cykl przemocy
8. Załącznik: Mój cykl przemocy
9. Załącznik: Formy przemocy fizycznej
10. Załącznik: Przemoc fizyczna – ofiara – świadek – sprawca
11. Załącznik: Kwestionariusz – Wróciłaś za późno – analiza scenki
12. Załącznik: Lista uczuć
13. Załącznik: Test (Przedruk: R. Potter-Efron, P. Potter-Efron, „Złość, alkoholizm i inne uzależnienia, op.cit.)
14. Załącznik: Zasady pomocne w kontroli złości
15. Załącznik: Czterostopniowa procedura wyrażania złości wg. Pameli Butler
16. Załącznik: Wpływ moich myśli i przekonań na stosowanie przemocy fizycznej
17. Załącznik: Wpływ moich myśli i przekonań na zachowania konstruktywne bez używania przemocy(przykład)
18. Załącznik: Zmiana niekonstruktywnych myśli i przekonań na temat stosowanej przemocy fizycznej (przykład)
19. Załącznik: Plan poprawy relacji w związku bez używania przemocy fizycznej (przykład)
20. Załącznik: Plan poprawy relacji w związku bez używania przemocy fizycznej (przykład)
21. Załącznik: Formy przemocy psychicznej
22. Załącznik: Przemoc psychiczna ofiara – świadek – sprawca
23. Załącznik: Kwestionariusz „Twoja rodzinka” (analiza scenki)
24. Załącznik: Mity i fakty dotyczące przemocy
25. Załącznik: Lista asertywnych praw
26. Załącznik: Asertywność uległość agresja
27. Załącznik: Wpływ moich myśli i przekonań na stosowanie przemocy psychicznej
28. Załącznik: Wpływ moich myśli i przekonań na zachowania konstruktywne bez używania przemocy
29. Załącznik: Zmiana niekonstruktywnych myśli i przekonań na temat stosowanej przemocy psychicznej (przykład)
30. Załącznik: Zmiana niekonstruktywnych myśli i przekonań na temat stosowanej przemocy psychicznej
31. Załącznik Plan poprawy relacji w związku bez używania przemocy psychicznej (przykład)
32. Załącznik Plan poprawy relacji w związku bez używania przemocy psychicznej
33. Załącznik: Mowa ciała
34. Załącznik: Mowa ciała – umiejętności
35. Załącznik: Zmiana komunikacji niewerbalnej
36. Załącznik: Formy przemocy seksualnej
37. Załącznik: Przemoc seksualna – Ofiara – świadek – sprawca

38. Załącznik: Kwestionariusz „Nie myśl że pozwolę ci zasnąć” (analiza scenki)
39. Załącznik: Wpływ moich myśli i przekonań na stosowanie przemocy seksualnej (przykład)
40. Załącznik: Wpływ moich myśli i przekonań na zachowania konstruktywne bez używania przemocy (przykład)
41. Załącznik: Zmiana niekonstruktywnych myśli i przekonań na temat stosowanej przemocy seksualnej (przykład)
42. Załącznik: Zmiana niekonstruktywnych myśli i przekonań na temat stosowanej przemocy seksualnej
43. Załącznik: Plan poprawy w związku bez używania przemocy seksualnej (przykład)
44. Załącznik: Plan poprawy relacji w związku bez używania przemocy psychicznej
45. Załącznik: Mechanizmy obronne w przemocy
46. Załącznik: Własne mechanizmy obronne
47. Załącznik: Formy przemocy ekonomicznej
48. Załącznik: Przemoc ekonomiczna – Ofiara – świadek – sprawca
49. Załącznik: Kwestionariusz „Kasa jest moja” (analiza scenki)
50. Załącznik: Wpływ moich myśli i przekonań na stosowanie przemocy ekonomicznej (przykład)
51. Załącznik: Wpływ moich myśli i przekonań na zachowania konstruktywne bez używania przemocy (przykład)
52. Załącznik: Zmiana niekonstruktywnych myśli i przekonań na temat stosowanej przemocy ekonomicznej (przykład)
53. Załącznik: Zmiana niekonstruktywnych myśli i przekonań na temat stosowanej przemocy ekonomicznej
54. Załącznik: Plan poprawy relacji w związku bez używania przemocy ekonomicznej (przykład)
55. Załącznik: Plan poprawy relacji w związku bez używania przemocy ekonomicznej
56. Załącznik: Rodzaje i skutki przemocy wobec dzieci
57. Załącznik: Analiza scenek
58. Załącznik: Moje relacje z dzieckiem
59. Załącznik: Co każdy rodzic wiedzieć powinien – przesłanie Dorothy Law Nolte
60. Załącznik: Zmiany w relacji z dzieckiem
61. Załącznik: Zasady pomocne w procesie wychowania
62. Załącznik: Alternatywne sposoby radzenia sobie w sytuacjach stresujących w relacji z dzieckiem
63. Załącznik: Najczęściej stosowane formy przemocy fizycznej wobec osób starszych i niepełnosprawnych
64. Załącznik: Najczęściej stosowane formy przemocy psychicznej wobec osób starszych i niepełnosprawnych
65. Załącznik: Najczęściej stosowane formy przemocy seksualnej wobec osób starszych i niepełnosprawnych
66. Załącznik: Najczęściej stosowane formy przemocy ekonomicznej wobec osób starszych i niepełnosprawnych
67. Załącznik: Analiza scenki „Sama się umyj”
68. Załącznik: Mechanizmy władzy i kontroli w scenie – Sama się umyj

69. Załącznik: Lista czynników ryzyka wystąpienia przemocy wobec osób starszych i niepełnosprawnych
70. Załącznik: Możliwości wsparcia dla osoby opiekującej się osobą starszą/niepełnosprawną
71. Załącznik: Lista praw człowieka
72. Załącznik: Przyjęcie odpowiedzialności za stosowaną przemoc
73. Załącznik: Związek oparty na partnerstwie
74. Załącznik: Związek oparty na partnerstwie – własne przykłady
75. Załącznik: Co udało mi się zmienić w relacji z bliskimi?

Załączniki – część II

76. Załącznik: Przestępstwo
77. Załącznik: Kary i środki karne
78. Załącznik: Znęcanie się
79. Załącznik: osoba najbliższa
80. Załącznik: Groźby karalne
81. Załącznik: Stalking
82. Załącznik: Przemoc seksualna
83. Załącznik: Przestępstwa przeciwko rodzinie
84. Załącznik: Prawa i obowiązki w rodzinie
85. Załącznik: Potrzeby rodziny
86. Załącznik: Kary cielesne wobec dzieci

Literatura:

- Boyd D, Bee H., Psychologia rozwoju człowieka, Poznań 2007
- Bloomquist M.L., Trening umiejętności dla dzieci z zachowaniami problemowymi, Kraków 2011
- Brown K. Herbert M., Zapobieganie przemocy w rodzinie, Warszawa 1999
- Carnes P., Od nałogu do miłości, Poznań 2001
- Faber A., Mazlish E., Jak mówić żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać żeby dzieci do nas mówiły, Poznań 1993
- Golińska L., Złość, Warszawa 1995
- Grochola W., Przemoc wobec kobiet, Niebieska Linia nr 3, 2000
- Helsińska Fundacja Praw Człowieka, Wokół dziecka, Warszawa 1993
- Herman L.J., Przemoc uraz psychiczny i powrót do równowagi, Gdańsk 2000
- Jaroszewska M. Przemoc ma różne odmiany, Niebieska Linia nr 2, 2000
- Król-Fijewska M., Trening Asertywności, Warszawa 1991
- Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny
- Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks postępowania karnego
- Ustawa z dnia z dnia 25 lutego 1964 r. – Kodeks rodzinny i opiekuńczy
- Madanes C., Seks, miłość, przemoc. Psychoterapia sprawców i ofiar, Gdańsk 1999
- Mellibruda J., Sobolewska-Mellibruda Z., Integracyjna psychoterapia uzależnień. Teoria i praktyka, Warszawa 2011
- Mellibruda J., Umysł zniewalany przemocą, Niebieska Linia nr 2, 2000
- Orzecznictwo Sądu Najwyższego, Izba Cywilna, 2013
- Ustawa z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie (Dz.U. z dnia 20 września 2005 r., Nr 180, poz. 1493)
- Ustawa o zmianie ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie oraz niektórych innych ustaw (Dz.U. z dnia 13 lipca 2010 r., Nr 125, poz. 842)
- Padesky C. A., Greenberger D., Umysł nad nastrojem, Kraków 2011
- Polanowski J., Dowody w sprawie o znęcanie, Niebieska Linia nr 2, 2000
- Pospiszył I., Przemoc w rodzinie, Warszawa 1994
- Sasal H.D., Niebieskie Karty, Warszawa 1998
- Woydyłło E., Zgoda na siebie. Wykłady psychologa na oddziale odwykowym, Warszawa 1994
- Ziemska M., Postawy rodzicielskie, Warszawa 2009