



# PROGRAM PSYCHOLOGICZNO- TERAPEUTYCZNY „KU MOCY“

*Pamięci Prof. Jerzego Mellibrudy*

Autor programu:  
Katarzyna Łęgowska

Województwo Kujawsko-Pomorskie  
Toruń, 2024 r.

## WSTĘP

Program Psychologiczno-Terapeutyczny „Ku mocy” został opracowany z uwzględnieniem kierunków działań wyznaczonych w tym zakresie w Rządowym Programie Przeciwdziałania Przemocy Domowej na lata 2024-2030, przyjętym Uchwałą nr 205 Rady Ministrów z dnia 9 listopada 2023 roku (Monitor Polski z dnia 15 listopada 2023 r., poz. 1232), który w punkcie 3.4. wskazał konieczność realizacji wobec osób stosujących przemoc domową programów psychologiczno-terapeutycznych, zmierzających do zaprzestania stosowania przemocy domowej oraz Rozporządzenia Ministra Rodziny i Polityki Społecznej z dnia 22 czerwca 2023 r. w sprawie programów psychologiczno-terapeutycznych dla osób stosujących przemoc domową oraz wymagań kwalifikacyjnych wobec osób prowadzących te programy (Dz.U. 2023 r. poz.1166).

Głównym nurtem pracy terapeutycznej i psychologicznej, wykorzystanym w pracy z klientem jest nurt behawioralno-poznawczy. Zważywszy jednak na rozwój kierunków terapeutycznych, wywodzących się z tego nurtu, integrując doświadczenia, a także techniki zaczerpnięte z różnych modeli terapeutycznych pracy z klientem – wykorzystane zostały w programie elementy Dialogu Motywującego, Terapii Schematów, Mindfulness oraz Porozumienia bez Przemocy (NVC – Nonviolent Communication), określanego również komunikacją empatyczną lub językiem serca, które zostało stworzone przez amerykańskiego psychologa Marshalla B. Rosenberga.

Głównym założeniem programu jest zmiana wzorców zachowań oraz zaprzestanie używania przemocy przez osobę stosującą przemoc, jak i wprowadzenie trwałych, konstruktywnych zmian takich jak:

1. zwiększenie zdolności do utrzymania relacji rodzinnej – bez użycia przemocy,
2. rozwój emocjonalny osoby stosującej przemoc,
3. rozwijanie umiejętności bezpiecznego obniżania poziomu napięcia,
4. zwiększenie świadomości w obszarze etiologii zachowań przemocowych, ich źródeł i wpływie na obecną sytuację,
5. zmiana zachowań przemocowych na zachowania konstruktywne z poszanowaniem praw i uczuć innych,
6. zwiększenie umiejętności rozpoznawania mechanizmów podtrzymujących zachowania przemocowe,
7. zwiększenie kompetencji interpersonalnych w zakresie reagowania bez użycia przemocy w sytuacjach konfliktowych i stresujących,
8. nabycie kompetencji stosowania technik relaksacyjnych, redukujących stres,
9. podtrzymywanie konstruktywnych umiejętności wychowawczych,
10. uzyskanie świadomości własnych strat w związku z używaniem przemocy,
11. zyskanie świadomości, jakie korzyści wynikają ze zmiany zachowań przemocowych na konstruktywne,

12. opracowanie własnego planu bezpieczeństwa – na czas po zakończeniu programu.

W programie przewidziane są 2 sesje indywidualne i 13 sesji, które mogą być prowadzone grupowo lub indywidualnie. 10 sesji – przewidziany czas trwania jest po 2 godziny na sesję, 5 sesji – czas trwania przewidziany jest po 1 godzinie na sesję, co daje łącznie 25 godzin zajęć w trakcie trwania całego Programu.

W warunkach otwartych, spotkania powinny odbywać się nie rzadziej niż raz na 2 tygodnie.


Adresatami programu są:

1. osoby stosujące przemoc domową – zobowiązane przez sąd do udziału w zajęciach, wobec których sąd zawiesił warunkowo wykonanie kary i zobowiązał je do uczestnictwa w programie psychologiczno-terapeutycznym,
2. osoby skazane za czyny z użyciem przemocy domowej, odbywający karę pozbawienia wolności w zakładach karnych,
3. uczestnicy, którzy chcą wziąć udział w programie z własnej inicjatywy, na skutek obserwacji u siebie zmian zachowań i konsekwencji, jakie w związku z tym pojawiły się w ich życiu,
4. osoby stosujące przemoc domową, po skierowaniu przez zespół interdyscyplinarny do uczestnictwa w programach psychologiczno-terapeutycznych dla osób stosujących przemoc domową.

Na osoby wymienione w pkt. 4, ustawa o przeciwdziałaniu przemocy domowej nakłada następujące obowiązki – osoby te powinny:

- zgłosić się do uczestnictwa w programach psychologiczno-terapeutycznych dla osób stosujących przemoc domową,
  - dostarczyć grupie diagnostyczno-pomocowej zaświadczenie o zgłoszeniu się do uczestnictwa w programach psychologiczno-terapeutycznych dla osób stosujących przemoc domową, w terminach określonych w przepisach ustawy,
  - ukończyć programy psychologiczno-terapeutyczne dla osób stosujących przemoc domową w terminach określonych przez podmiot realizujący te programy,
  - dostarczyć grupie diagnostyczno-pomocowej zaświadczenie o ukończeniu programu psychologiczno-terapeutycznego dla osób stosujących przemoc domową.
5. w programach psychologiczno-terapeutycznych dla osób stosujących przemoc domową mogą uczestniczyć osoby uzależnione od alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych po zakończonym programie psychoterapii uzależnień.

Wszystkie osoby stosujące przemoc domową – skierowane przez zespoły interdyscyplinarne, jak i zgłaszające się dobrowolnie lub w innym trybie (m.in. przez kuratora), zdefiniowane w art. 2 ust. 1 pkt 3 ustawy o przeciwdziałaniu przemocy domowej, powinny mieć równy dostęp do udziału w programach.



W trakcie prowadzenia programu prowadzący ma możliwość analizy związku sytuacji, zachowań, myśli i emocji osób stosujących przemoc, które z uwagi na utrwalone nawyki, przekonania, intencje dają efekt w postaci zniekształconego postrzegania. Osoba prowadząca, w zależności od swoich zasobów w postaci wypracowanego kierunku własnej pracy z klientem, ma możliwość:

- utrwalić konstruktywne zmiany w relacji z bliskimi, a także we własnym sposobie myślenia, wyrażania uczuć i zachowaniu, jakie do tej pory uczestnik wprowadził aby zaprzestać używania przemocy,
- wskazać deficyty i mocne strony klienta – z czym już się uporał we wcześniejszej pracy nad zaprzestaniem używania przemocy, a co wymaga jeszcze od niego pracy nad zmianą,
- ustalić jakie bodźce, czyli konkretne sytuacje, wpływają na działanie klienta w postaci zachowań przemocowych, jakie własne potrzeby realizował używając przemocy,
- ustalić jak może osiągnąć ważne potrzeby tj. uznanie, szacunek, akceptację – nie używając przemocy,
- wskazać jakie są utrwalone schematy zachowań, specyfika myślenia, która do tej pory prowadziła do używania przemocy,
- ustalić jakie emocje i uczucia, a także odczucia fizyczne są następstwem specyficznego myślenia, które prowadziło do używania przemocy,
- wskazać wzorce zachowań, które mogły być przejęte przez osobę stosującą przemoc od rodziny pochodzenia,
- ustalić jakie zachowania (działania), w rezultacie reprezentuje klient/klientka,
- wskazać na możliwości korzystania z umiejętności nabytych w trakcie realizacji Programu – po jego zakończeniu.

Według zasad terapii poznawczo-behawioralnej staramy się odnaleźć powiązanie między myślami, emocjami i działaniem klienta. Klient w trakcie procesu terapeutycznego dokonuje autoanalizy trudnych sytuacji, ustala jakie myśli powodowały do tej pory błędną interpretację rzeczywistości. Prowadzący uzmysławia klientowi, jak nieracjonalne były reakcje, które wcześniej prezentował i wzbudza w nim refleksje dotyczące możliwości zmiany postrzegania siebie i otaczającego świata. Program Psychologiczno-Terapeutyczny jest pewnym zbiorem narzędzi, które prowadzący program wykorzystuje do pracy nad zmianą i utwaleniem zachowań – bez użycia przemocy.

**Należy pamiętać, że wyznaczone w sesjach cele i zadania są tylko kierunkiem pracy. Praca psychologiczno-terapeutyczna, rodzaj interwencji na tym etapie powinny być dostosowane do indywidualnej sytuacji uczestnika.**

*Katarzyna Łęgowska*

## Sesja indywidualna: 1

**Temat:** Diagnoza aktualnej sytuacji dotyczącej używania przemocy

**Cel:** Ustalenie i weryfikacja uczestnictwa w programie terapeutyczno-psychologicznym, akceptacja udziału i zasad realizacji programu

**Czas trwania:** 2 h

### Zadanie 1.

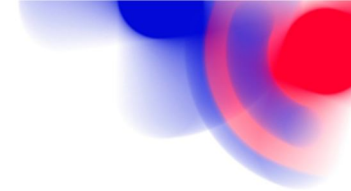
Omówienie aktualnej sytuacji uczestnika.

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, Zespół Interdyscyplinarny, dobrowolnie, pokierowana przez kogoś z rodziny itp.), czy przyznaje się do używania przemocy, czy jest świadoma problemu i grożących konsekwencji, czy jest świadoma, że potrzebuje pomocy. Prowadzący prosi o wypełnienie załącznika: Moje doświadczenia związane z używaniem przemocy. Po wypełnieniu załącznika nr 1 prowadzący omawia to, co opisała osoba zgłaszająca się do programu, omawia z uczestnikiem główne założenia programu, nad czym będzie pracował, jak długo będzie trwał program. Osoby z aktywnym problemem uzależnień – w pierwszej kolejności zobligowane są do uczestnictwa w terapii uzależnień.

Ważnym elementem rozmowy są informacje, iż uczestnik bierze odpowiedzialność za swoje zachowania przemocowe i jest otwarty na dalszą pracę nad sobą w tym obszarze. Na podstawie tych informacji prowadzący podejmuje decyzję czy osoba, która zgłosiła się do udziału w Programie, może w nim brać udział.

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 psychologiczno-terapeutycznym dla osób stosujących przemoc w rodzinie pt. „*Ku mocy*”.

Z uwagi na podanie danych osobowych przez potencjalnego uczestnika programu – na tym spotkaniu zanim przejdziemy do rozmowy o aktualnej sytuacji, związanej ze stosowaną przemocą i wypełniania załącznika – przekazujemy do podpisu i akceptacji klauzulę RODO (zgodnie z właściwością organizującego Program – Powiatu/Gminy).



## Załącznik 1: Moje doświadczenia związane z używaniem przemocy

Imię i nazwisko .....

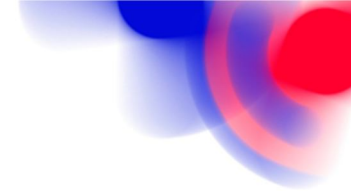
Adres zamieszkania .....

Data urodzenia .....

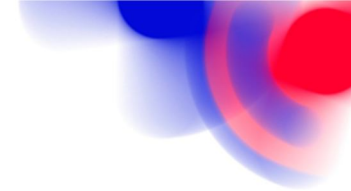
Imię i nazwisko osoby, wobec której stosowana była przemoc .....

Stopień pokrewieństwa (żona/mąż, konkubina/konkubent, córka/syn, matka/ojciec, podaj kto) .....

1. Co sprawiło, że trafiłeś/aś do programu psychologiczno-terapeutycznego?  
.....  
.....
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 osoby bliskiej bicia, popychania, szarpania, innych form przemocy fizycznej?  
.....  
.....
5. Czy używałeś/aś wobec osoby bliskiej 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 poglądów, innych?  
.....  
.....
8. Czy izolowałeś/aś zabraniając lub ograniczając kontakt z rodziną pochodzenia, znajomymi, ograniczając możliwości podjęcia pracy przez osobę, wobec której stosowano przemoc, śledziłeś/eś tą osobę?  
.....  
.....



9. Czy wykorzystywałeś/aś dzieci? (jeśli przemoc dotyczy partnerki/partnera – że zabierzesz dzieci, nie zobaczy więcej dzieci)  
.....  
.....
10. Czy używałeś/aś przemocy ekonomicznej? (zabieranie pieniędzy, ograniczanie dostępu do pieniędzy, wyłączenie prądu, uniemożliwianie dostępu do konta, ważnych dokumentów).....  
.....
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. Jak zachowujesz się w czasie kłótni z partnerką/partnerem? Co czujesz, myślisz, mówisz, robisz w takich sytuacjach?  
.....  
.....  
.....
16. Jak reagujesz w sytuacjach, kiedy dziecko nie stosuje się do Twoich poleceń?  
.....  
.....  
.....
17. Kiedy w domu były interwencje policji? Jakie były okoliczności tych interwencji? Czym się zakończyły?  
.....  
.....  
.....



18. Jakie sprawy sądowe miałeś/aś w związku z nieporozumieniami w rodzinie?  
.....  
.....
19. Czy korzystałeś/aś z pomocy, żeby poradzić sobie z problemem stosowania przemocy? .....  
.....  
.....
20. Z jakiej pomocy korzystałeś/aś zanim trafiłeś/aś do Programu psychologiczno-terapeutycznego dla osób stosujących przemoc (program korekcyjno-edukacyjny dla osób stosujących przemoc, terapia własna, terapia leczenia uzależnień)?  
.....  
.....
21. Jakie są twoje oczekiwania, związane z Twoim udziałem w Programie psychologiczno-terapeutycznym?  
.....  
.....  
.....
22. Kto Twoim zdaniem jest odpowiedzialny za przemoc, jakiej się dopuszczałeś/aś?  
.....  
.....
23. Jakie znasz techniki, sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych, bez użycia przemocy?  
.....  
.....
24. Jakich używasz technik aby nie dopuścić do zachowań przemocowych?  
.....  
.....
25. Czy czujesz się odpowiedzialny za używane przez siebie przemoc domowej? (jeśli tak - uzasadnij dlaczego, jeśli nie - uzasadnij dlaczego)  
.....  
.....  
.....
26. Czy są obecnie w Twoim życiu sytuacje, na które wcześniej reagowałeś/aś zachowaniami przemocowymi, a teraz potrafisz w podobnych okolicznościach zachować się konstruktywnie, nie używając przemocy?  
.....  
.....





**Sesja indywidualna: 2**

**Temat: Kontrakt – akceptacja reguł i zasad Programu**

**Cel: Zapoznanie, omówienie i podpisanie kontraktu**

**Czas trwania: 1h**

Zadanie 2.

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 o tym, iż aby uzyskać zaświadczenie o ukończeniu programu, konieczny jest systematyczny udział w zajęciach i zaprzestanie stosowania przemocy wobec bliskich.


## Załącznik 2: Kontrakt i akceptacja jego warunków

Ja ....., jestem świadomy/ma tego, że moim problemem, nad którym będę pracował w programie psychologiczno-terapeutycznym jest przemoc domowa, wyrażam chęć kontynuowania pracy nad sobą w tym zakresie w trakcie udziału w Programie psychologiczno-terapeutycznym „*Ku mocy*”, zwiększania świadomości i umiejętności, dotyczących rozwiązań bez użycia przemocy.

Wyrażam zgodę na aktywną współpracę z trenerem prowadzącym Program.

Zobowiązuję się do przestrzegania następujących zasad:

1. Zaprzestanę stosowania przemocy domowej w postaci:
  - przemocy fizycznej,
  - przemocy seksualnej,
  - przemocy psychicznej,
  - przemocy ekonomicznej.
2. Nie będę w trakcie udziału w Programie używał alkoholu bądź innych środków zmieniających świadomość, aby zachować trzeźwy osąd sytuacji.
3. Jeśli nie uda mi się utrzymać ustalonych zasad zawartych w kontrakcie – zgłoszę to prowadzącym program, zaakceptuję konsekwencje moich zachowań, jakie ustali prowadzący program.
4. Będę otwarcie i szczerze mówił w trakcie realizacji Programu o swoim problemie stosowania przemocy oraz o innych trudnościach, jakie pojawią się w trakcie trwania Programu, czy miały miejsce przed przystąpieniem do Programu.
5. Na zajęcia w ramach Programu będę zgłaszał się systematycznie i punktualnie.
6. Do prowadzącego i uczestników Programu (jeśli będą prowadzone zajęcia grupowe) będę zwracał się z należyтым szacunkiem.
7. Nie będę przerywał wypowiedzi innych uczestników i prowadzącego program, jeśli będę chciał się wypowiedzieć – poczekam na swoją kolej.
8. Będę realizował zadania w trakcie zajęć i w domu, jeśli będzie do wykonania zadanie domowe.
9. Postaram się sumiennie i samodzielnie wykonywać wszystkie zadania.
10. Zgadzam się uczestniczyć we wszystkich zajęciach realizowanych w ramach Programu, łącznie w 25 godzinach. Prowadzący ustala czas, w jakim zostanie zrealizowany Program, jednak zajęcia nie mogą się odbywać rzadziej niż raz na 2 tygodnie.
11. Przyjmuję do wiadomości, że w sytuacji spóźnień i nieobecności zostaną usunięty z programu.
12. Decyzję o usunięciu lub przedłużeniu uczestnictwa w programie – podejmuje prowadzący.
13. Jeśli nie będę mógł uczestniczyć w spotkaniu – powiadomię o tym prowadzącego Program, jeśli będę w sytuacji braku możliwości udziału osobistego – wezmę udział w zajęciach zdalnie.

- 
14. Zrealizowane zadania domowe przedłożę prowadzącemu na początku następnej w kolejności sesji.
  15. Oświadczam, że podane dane własne osobowe i dane, które podałem na użytek udziału w Programie – są prawdziwe.
  16. Udzielam zgody prowadzącemu Program, na kontakt i udzielanie informacji dotyczących mojego udziału w Programie następującym osobom/ instytucjom:
    - Sąd
    - Policja
    - Kurator
    - Zespół interdyscyplinarny

.....  
Data i podpis uczestnika Programu

.....  
Data i podpis prowadzących Program



**Sesja grupowa/indywidualna: 3**

**Temat: Przemoc fizyczna i psychiczna**

**Cel: Ustalenie aktualnej sytuacji dotyczącej używania przemocy fizycznej i psychicznej, z uszczegółowieniem form przemocy.**

**Cel: Analiza własnych zachowań przemocowych, rozumienie motywów swojego zachowania.**

**Cel: Ustalenie wypracowanych do tej pory rozwiązań – bez użycia przemocy.**

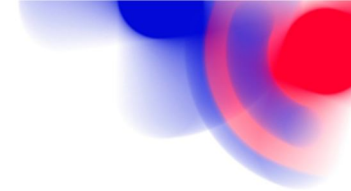
**Czas trwania: 2 h**

**Zadanie 1**

Przekazanie załączników dotyczących przemocy fizycznej i psychicznej, omówienie i analiza w kontekście wprowadzanych zmian w zakresie uczuć, myśli, zachowań i przekonań uczestnika. Jak wygląda obecna sytuacja w obszarze stosowania przemocy psychicznej i fizycznej. Prowadzący przypomina formy przemocy fizycznej i psychicznej, omawia konsekwencje jej stosowania i korzyści z konstruktywnych zmian w tym zakresie. Warto wskazać, iż relacja oparta na dominacji i próbach podporządkowania innych za pomocą przemocy fizycznej i psychicznej prowadzi do zniekształceń poznawczych i przekonania o sobie samym jako osobie cieszącej się akceptacją i uznaniem, a władza i kontrola za pomocą używanej przemocy stanowią podłoże dla procesu postrzegania i wartościowania siebie oraz innych.

Załącznik 3: 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)			



Dlaczego stosowanie przemocy fizycznej jest zachowaniem wymagającym od Ciebie zmiany?

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

Dlaczego warto dokonać zmiany w tym zakresie i nie używać przemocy fizycznej?

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

Jakie masz korzyści z budowania relacji z bliskimi – bez używania przemocy fizycznej?

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

Jakie do tej pory poniosłeś/poniosłaś straty z uwagi na stosowanie przemocy fizycznej wobec bliskich?

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

Jak mógłbyś/mogłabyś skutecznie zabrać się do tego?

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

Jakie są 3 najlepsze powody, dla których warto dokonać zmiany w tym zakresie?

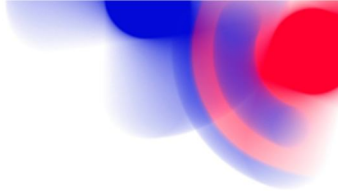
.....  
.....  
.....

Jak ważne jest dla Ciebie dokonanie zmiany w tym zakresie i dlaczego?

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

Co twoim zdaniem jesteś w stanie zrobić, aby Twoje zachowanie było akceptowane przez Twoich Bliskich?

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



Jakie konstruktywne zmiany w zachowaniu udało Ci się w tym zakresie wprowadzić do tej pory, które pozwoliły Ci na rozwiązanie trudności w relacji z bliskimi – bez używania przemocy fizycznej?

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

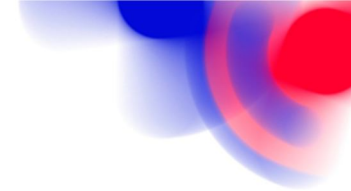
Co czujesz, kiedy w sytuacjach trudnych nie używasz przemocy fizycznej wobec swoich bliskich?

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

Załącznik 4: Formy przemocy psychicznej

Formy przemocy psychicznej	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?)			





Dlaczego stosowanie przemocy psychicznej jest zachowaniem wymagającym od Ciebie zmiany?

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

Dlaczego warto dokonać zmiany w tym zakresie i nie używać przemocy psychicznej?

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

Jakie masz korzyści z budowania relacji z bliskimi – bez używania przemocy psychicznej?

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

Jakie do tej pory poniosłeś/poniosłaś straty z uwagi na stosowanie przemocy psychicznej wobec bliskich?

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

Jak mógłbyś/mogłabyś skutecznie zabrać się do tego?

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

Jakie są 3 najlepsze powody, dla których warto dokonać zmiany w tym zakresie?

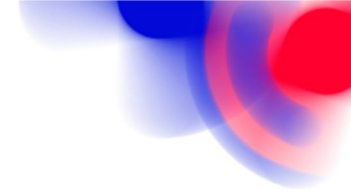
.....  
.....  
.....

Jak ważne jest dla Ciebie dokonanie zmiany w tym zakresie i dlaczego?

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

Co twoim zdaniem jesteś w stanie zrobić, aby Twoje zachowanie było akceptowane przez Twoich Bliskich?

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



Jakie konstruktywne zmiany w zachowaniu udało Ci się w tym zakresie wprowadzić do tej pory, które pozwoliły Ci na rozwiązanie trudności w relacji z bliskimi – bez używania przemocy psychicznej?

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

Co czujesz, kiedy w sytuacjach trudnych nie używasz przemocy psychicznej wobec swoich bliskich?

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



**Sesja grupowa/indywidualna: 4**

**Temat: Przemoc seksualna i ekonomiczna**

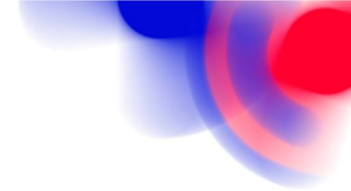
**Cel: Ustalenie aktualnej sytuacji dotyczącej używania przemocy seksualnej i ekonomicznej, z uszczegółowieniem jej form.**

**Cel: Analiza własnych zachowań przemocowych, rozumienie motywów swojego zachowania.**

**Czas trwania: 2h**


**Zadanie**

Przekazanie załączników dotyczących przemocy seksualnej i ekonomicznej, omówienie i analiza w kontekście wprowadzanych zmian w zakresie uczuć, myśli, zachowań i przekonań uczestnika. Jak wygląda obecna sytuacja w obszarze stosowania przemocy seksualnej i ekonomicznej. Prowadzący przypomina formy przemocy seksualnej i ekonomicznej, omawia konsekwencje jej stosowania i korzyści z konstruktywnych zmian w tym zakresie. Warto wskazać, iż relacja oparta na dominacji i próbach podporządkowania innych za pomocą przemocy seksualnej i ekonomicznej prowadzi do zniekształceń poznawczych i przekonania o sobie samym jako osobie cieszącej się akceptacją i uznaniem, a władza i kontrola za pomocą używanej przemocy stanowią podłoże dla procesu postrzegania i wartościowania siebie oraz innych.

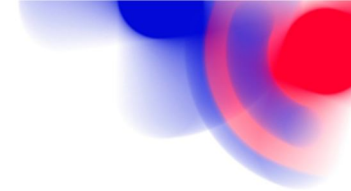


#### Załącznik 5: Formy przemocy seksualnej

Formy przemocy seksualnej	Czy używałem/łam tej formy przemocy w ogóle (tak/nie)	Używałem/łam w ostatnich 3 miesiącach (tak/nie)	Wobec kogo?
Wmawianie partnerce zdrady			
Wymuszanie kontaktu seksualnego po akcie przemocy			
Gwałt			
Krytykowanie zachowań seksualnych partnerki			
Zmuszanie do oglądania pornografii			
Odmawianie seksu jako kara			
Ignorowanie potrzeb seksualnych partnerki			
Zdradzanie			
Negatywne porównania z innymi kobietami			
Wymuszanie zachowań seksualnych			



z innymi			
Dotykanie bez akceptacji partnerki			
Zmuszanie do prostytucji			
Użycie broni			
Wymuszanie praktyk seksualnych nieakceptowanych przez partnerkę			
Kontrolowanie antykoncepcji			
Inne (jakie)			



Dlaczego stosowanie przemocy seksualnej jest zachowaniem wymagającym od Ciebie zmiany?

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

Dlaczego warto dokonać zmiany w tym zakresie i nie używać przemocy seksualnej?

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

Jakie masz korzyści z budowania relacji z bliskimi – bez używania przemocy seksualnej?

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

Jakie do tej pory poniosłeś/poniosłaś straty z uwagi na stosowanie przemocy seksualnej wobec bliskich?

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

Jak mógłbyś/mogłabyś skutecznie zabrać się do tego?

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

Jakie są 3 najlepsze powody, dla których warto dokonać zmiany w tym zakresie?

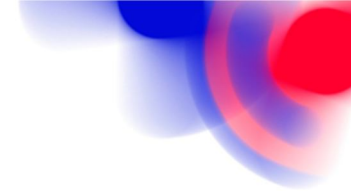
.....  
.....  
.....

Jak ważne jest dla Ciebie dokonanie zmiany w tym zakresie i dlaczego?

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

Co twoim zdaniem jesteś w stanie zrobić, aby Twoje zachowanie było akceptowane przez Twoich Bliskich?

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



Jakie konstruktywne zmiany w zachowaniu udało Ci się w tym zakresie wprowadzić do tej pory, które pozwoliły Ci na rozwiązanie trudności w relacji z bliskimi – bez używania przemocy seksualnej?

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


Co czujesz, kiedy w sytuacjach trudnych nie używasz przemocy seksualnej wobec swoich bliskich?

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

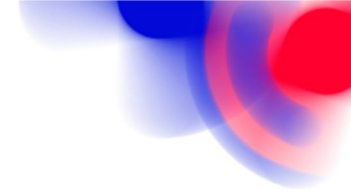
Załącznik 6 : Formy przemocy ekonomicznej

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 partnerce			
Uniemożliwianie partnerce korzystania z konta			
Nie łożenie na utrzymanie			
Kontrolowanie wydatków			
Utrzymywanie, że mężczyzna powinien rozporządzać pieniędzmi			
Utrudnianie korzystania ze 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)			



Dlaczego stosowanie przemocy ekonomicznej jest zachowaniem wymagającym od Ciebie zmiany?

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

Dlaczego warto dokonać zmiany w tym zakresie i nie używać przemocy ekonomicznej?

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

Jakie masz korzyści z budowania relacji z bliskimi – bez używania przemocy ekonomicznej?

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

Jakie do tej pory poniosłeś/poniosłaś straty z uwagi na stosowanie przemocy ekonomicznej wobec bliskich?

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

Jak mógłbyś/mogłabyś skutecznie zabrać się do tego?

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

Jakie są 3 najlepsze powody, dla których warto dokonać zmiany w tym zakresie?

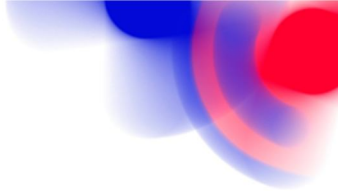
.....  
.....  
.....

Jak ważne jest dla ciebie dokonanie zmiany w tym zakresie i dlaczego?

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

Co twoim zdaniem jesteś w stanie zrobić, aby Twoje zachowanie było akceptowane przez Twoich Bliskich?

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



Jakie konstruktywne zmiany w zachowaniu udało Ci się w tym zakresie wprowadzić do tej pory, które pozwoliły Ci na rozwiązanie trudności w relacji z bliskimi – bez używania przemocy ekonomicznej?

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

Co czujesz, kiedy w sytuacjach trudnych nie używasz przemocy ekonomicznej wobec swoich bliskich?

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

**Sesja grupowa/indywidualna: 5**

**Temat: Relacje z bliskimi – utrwalone wzorce zachowań**

**Cel: Ustalenie relacji z rodziną pochodzenia, wzorców zachowań, które mogły przyczynić się do stosowania przemocy wobec bliskich w dorosłym życiu – ich wpływ na myślenie, emocje i zachowania uczestnika programu.**

**Czas trwania: 2h**

**Zadanie 1.**

Rozpoznawanie relacji z rodzicami kiedy byłeś dzieckiem, ich wpływu na Twoje myśli, uczucia i zachowania.

**Zadanie 2.**

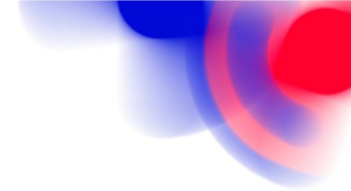
Rozpoznanie relacji z rodzicami – w obecnym czasie, ich wpływu na Twoje myśli, uczucia i zachowania.

**Zadanie 3.**

Relacje z innymi bliskimi (rodzeństwo, dziadkowie, wujostwo, inne) – w okresie dzieciństwa. Prowadzący przekazuje załączniki, nawiązując do roli rodziców i innych bliskich osób w tworzeniu pewnych schematów zachowań.

Każde dziecko wytwarza sobie pewne strategie by tą toksyczność w relacjach z bliskimi przetrwać, a w dorosłym życiu przenosi pewne wzorce zachowań do budowania własnych relacji z bliskimi. Wszyscy rodzice zachowujący się wobec dzieci destrukcyjnie, bez względu na rodzaj ich władzy, pozostawiają u dziecka blizny, które w jego życiu dorosłym mogą stanowić podłoże zachowań przemocowych.

**Należy pamiętać, że wyznaczone w sesji cele i zadania są tylko kierunkiem pracy. Praca psychologiczno-terapeutyczna, rodzaj interwencji na tym etapie powinny być dostosowane do indywidualnej sytuacji uczestnika.**



## Załącznik 7: Relacje z rodzicami

Relacje z rodzicami – w okresie dzieciństwa.

1. Czy rodzice używali wobec Ciebie przemocy, aby utrzymać dyscyplinę? Jakie były jej formy?

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

2. Jakie emocje odczuwałeś wobec swoich rodziców najczęściej - jako dziecko?

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

3. Czy przejmowałeś/aś obowiązki należące do rodziców z powodu ich problemów?

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

4. Czy bałeś/aś się wyrażać złość na swoich rodziców?

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

5. Jak rodzice reagowali na twoją złość?

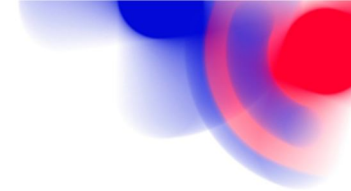
.....  
.....  
.....

6. Jak w Twoim rodzinnym domu rozwiązywane były problemy? (krzyk, awantury, przemoc, spokojna rozmowa, milczenie, inne)

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

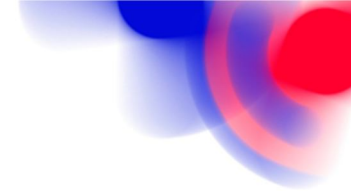
7. Czy rodzice mówili Ci że jesteś bezwartościowy/a, krytykowali Twoje zachowania, wyśmiewali się z Ciebie?

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



Relacje z rodzicami – w obecnym czasie.

1. Czy dużo Twoich decyzji zależy od akceptacji rodziców? Podaj przykłady  
.....  
.....  
.....
2. Czy Twoi rodzice traktują Cię jak dziecko? Podaj przykłady  
.....  
.....  
.....
3. Czy w swoim dorosłym życiu obawiasz się sprzeciwić rodzicom? Uzasadnij  
.....  
.....  
.....
4. Czy rodzice używają wobec Ciebie gróźb, manipulują Twoim poczuciem winy?  
.....  
.....  
.....
5. Jeśli rodzice są niezadowoleni, czujesz się za to odpowiedzialny/a? Uzasadnij  
.....  
.....  
.....
6. Czy obawiasz się sprzeciwić rodzicom?  
.....  
.....  
.....
8. Czy masz przekonanie, że cokolwiek zrobisz i tak nie będzie to wystarczająco dobre dla Twoich rodziców?  
.....  
.....  
.....



Załącznik 8: Relacje z innymi bliskimi (rodzeństwo, dziadkowie, wujostwo, inne) – w okresie dzieciństwa

1. Czy inne bliskie Ci osoby używały wobec Ciebie przemocy? (podaj kim były te osoby, osoba) Jakie były jej formy?  
.....  
.....  
.....
2. Jakimi emocjami reagowałeś/aś na zachowania przemocowe bliskich jako dziecko?  
.....  
.....  
.....
3. Czy zdarzało się, że osoby bliskie zrzucały na Ciebie obowiązki grożąc lub używając przemocy? Jeśli tak podaj kto.  
.....  
.....  
.....
4. Czy bałeś/aś się wyrażać złość wobec osób bliskich? Wobec kogo?  
.....  
.....  
.....
5. Jak osoby bliskie reagowały na Twoją złość?  
.....  
.....  
.....
6. Czy osoby bliskie mówiły Ci, że jesteś bezwartościowy/a, krytkowały Twoje zachowania, wyśmiewały się z Ciebie? Kto? W jakich okolicznościach?  
.....  
.....  
.....  
.....

**Sesja grupowa/indywidualna: 6**

**Temat: Rozpoznanie trybów dziecięcych mogących prowadzić do zachowań przemocowych i wypracowania strategii radzenia sobie z trudnościami.**

**Cel: Ustalenie związku relacji z rodziną pochodzenia, a wzorców i schematów zachowań z funkcjonowaniem w życiu dorosłym – ich wpływ na myślenie, emocje i zachowania.**

**Czas trwania: 2h**

**Zadanie 1.**

Rozpoznawanie relacji z rodzicami, kiedy byłeś dzieckiem, trybów dziecięcych, jakie się w tych relacjach ukształtowały – Tryb Wrażliwego Dziecka.

**Zadanie 2.**

Rozpoznawanie relacji z rodzicami, kiedy byłeś dzieckiem, trybów dziecięcych, jakie się w tych relacjach ukształtowały – Tryb Złoszczącego Się Dziecka.

**Zadanie 3.**

Rozpoznawanie relacji z rodzicami, kiedy byłeś dzieckiem, trybów dziecięcych, jakie się w tych relacjach ukształtowały – Tryb Szczęśliwego Dziecka.

Każde dziecko wytwarza sobie pewne strategie by tą toksyczność w relacjach z bliskimi przetrwać, a w dorosłym życiu przenosi pewne wzorce zachowań do budowania własnych relacji z bliskimi. Wszyscy rodzice zachowujący się wobec dzieci destrukcyjnie, bez względu na rodzaj ich władzy, pozostawiają u dziecka blizny, które w jego życiu dorosłym mogą stanowić podłoże zachowań przemocowych. Kiedy uruchamiamy dziecięce tryby, czujemy, jakbyśmy cofnęli się w przeszłość, wracając emocjami do podobnych sytuacji, których doświadczyliśmy w dzieciństwie. Dorosły w pewnym sensie znów staje się dzieckiem. Tryb zakorzeniony jest w doświadczeniach z dzieciństwa, jednak często jest uruchamiany w dorosłym życiu. Sytuacje wyzwalające nasze tryby dziecięce są na jakimś poziomie podobne do doświadczeń, które przeżywaliśmy w dzieciństwie, np. bardzo przykre, upokarzające doświadczenie z osobą dorosłą. Tryb można określić jako stan emocjonalny bądź nastrój, który występuje w danym momencie. Owe momenty są czynnikami zapalnymi trybów, np. wspomnienie z przeszłości, nieprzyjemna sytuacja w związku, krytyka innych itd. Opisując tryb, zawsze mówimy o tym, co dzieje się tu i teraz w sferze naszych emocji i myśli. Pojedynczy tryb może być wyrażeniem wielu schematów (czyli wzorców), np. porzucenia, nieufności albo agresji. Prowadzący rozdaje załączniki od 9-14 dotyczące trybów dziecięcych:

Tryb Wrażliwego Dziecka, Tryb Złoszczącego Się Lub Impulsywnego Dziecka, Tryb Szczęśliwego Dziecka – podając przykłady i zachęcając na podstawie przedstawionych przykładów do określenia własnych trybów, wskazując na związek trybów dziecięcych z preferowanymi zachowaniami w obecnym etapie życia.

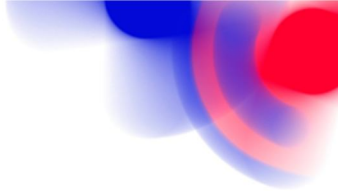


## Załącznik 9: Mój Tryb Wrażliwego Dziecka - Przykłady

<p><b>MÓJ TRYB WRAŻLIWEGO DZIECKA</b> (Wymyśl własną nazwę trybu) Przykład: Samotny Janek</p>
<p><b>ROZPOZNANIE WŁASNEGO TRYBU WRAŻLIWEGO DZIECKA</b></p>
<p><b>1. JAKIE MYŚLI POJAWIAJĄ SIĘ U MNIE W TYM TRYBIE?</b> Przykład: Moja partnerka w ogóle się mną nie interesuje, ma mnie gdzieś, już mnie nie kocha.</p>
<p><b>2. JAKIE BODŹCE NAJCZĘŚCIEJ URUCHAMIAJĄ U MNIE TRYB WRAŻLIWEGO DZIECKA? W JAKICH OKOLICZNOŚCIACH POJAWIA SIĘ U MNIE TEN TRYB?</b> Przykład: Bodźcem, który uruchamia u mnie Tryb Wrażliwego Dziecka jest brak zainteresowania ze strony partnerki, który pojawia się bardzo często, kiedy partnerka jest zmęczona i informuje, że potrzebuje czasu tylko dla siebie.</p>
<p><b>3. JAKIE UCZUCIA ZWYKLE TOWARZYSZĄ MI W TYM TRYBIE?</b> Przykład: Czuję się odtrącony, samotny, rozczarowany, nie kochany.</p>
<p><b>4. JAKIE WSPOMIENIA POJAWIAJĄ SIĘ W ZWIĄZKU Z TYM TRYBEM?</b> Przykład: Rodzice dużo pracowali, często zostawiali mnie samego w domu, twierdzili, że jestem już na tyle duży żeby zająć się sobą sam. Potrzebowałem wtedy ich bliskości, nie zawsze radziłem sobie dobrze sam jako dziecko, na co rodzice reagowali złością – kiedy nie wykonałem jakiegoś obowiązku, czy ich polecenia tak jak chcieli. Czuję się niedoceniany i odrzucany przez rodziców, chciałem żeby poświęcali mi więcej czasu.</p>
<p><b>5. JAK MOJE CIAŁO CZUJE SIĘ W TYM TRYBIE?</b> Przykład: Moje ciało czuje się skulone, słabe, później odczuwa napięcie.</p>
<p><b>6. JAK ZACHOWUJĘ SIĘ W TYM TRYBIE?</b> Przykład: Obrażam się na partnerkę, przestaję się do niej odzywać, później zaczynam się na nią złościć, robię jej wyrzuty, że nigdy nie ma dla mnie czasu.</p>
<p><b>7. CZY ZDARZA SIĘ, ŻE PRZESKAKUJĘ MIĘDZY TRYBAMI?</b> Przykład: Przeskakuję w Tryb Złoszczącego Się Dziecka</p>
<p><b>8. JAKIE SĄ MOJE POTRZEBY, KIEDY ZNAJDUJĘ SIĘ W TRYBIE WRAŻLIWEGO DZIECKA</b> Przykład: Mam wtedy potrzebę bliskości, przytulenia się do partnerki/partnera</p>
<p><b>9. CZY MOJE ZACHOWANIA POZWALAJĄ ZASPOKOIĆ MOJE POTRZEBY?</b> Przykład: Nie, moje zachowania nie pozwalają zaspokoić mojej potrzeby bliskości czy przytulenia, kiedy się obrażam na partnerkę/partnera, nie przytulamy się do siebie, nie odzywam się do niej.</p>
<p><b>10. JAKIE SĄ MOJE REFLEKSJE, PRZEMYŚLENIA NA TEMAT TRYBU WRAŻLIWEGO DZIECKA?</b> Przykład: Interpretowałem zmęczenie partnerki/partnera jako przejaw oddalenia się ode mnie, czułem się przez nią odrzucony. Nie myślałem o tym, że potrzebuje odpoczynku i nie musi to znaczyć nic złego – kiedy odpocznie będziemy mogli spędzić czas razem. Nie widziałem również jak często powtarza się u mnie Tryb Wrażliwego Dziecka i jak wiele zachowań i emocji ma swoje źródło w moich doświadczeniach z rodzicami i że odtwarzam te doświadczenia w relacji z moją partnerką.</p>

Załącznik 10: Mój własny Tryb Wrażliwego Dziecka

MÓJ TRYB WRAŻLIWEGO DZIECKA (Wymyśl własną nazwę trybu) .....
ROZPOZNANIE WŁASNEGO TRYBU WRAŻLIWEGO DZIECKA
1. JAKIE MYŚLI POJAWIAJĄ SIĘ U MNIE W TYM TRYBIE? ..... ..... .....
2. JAKIE BODŹCE NAJCZĘŚCIEJ URUCHAMIAJĄ U MNIE TRYB WRAŻLIWEGO DZIECKA? W JAKICH OKOLICZNOŚCIACH POJAWIA SIĘ U MNIE TEN TRYB? ..... ..... .....
3. JAKIE UCZUCIA ZWYKLE TOWARZYSZĄ MI W TYM TRYBIE? ..... ..... .....
4. JAKIE WSPOMIENIA POJAWIAJĄ SIĘ W ZWIĄZKU Z TYM TRYBEM? ..... ..... .....
5. JAK MOJE CIAŁO CZUJE SIĘ W TYM TRYBIE? ..... ..... .....
6. JAK ZACHOWUJĘ SIĘ W TYM TRYBIE? ..... ..... .....
7. CZY ZDARZA SIĘ, ŻE PRZESKAKUJĘ MIĘDZY TRYBAMI? ..... ..... .....



8. JAKIE SĄ MOJE POTRZEBY, KIEDY ZNAJDUJĘ SIĘ W TRYBIE WRAŻLIWEGO DZIECKA?

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

9. CZY MOJE ZACHOWANIA POZWALAJĄ ZASPOKOIĆ MOJE POTRZEBY?

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

10. JAKIE SĄ MOJE REFLEKSJE, PRZEMYŚLENIA NA TEMAT TRYBU WRAŻLIWEGO DZIECKA?

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

Załącznik 11: Mój Tryb Złoszczącego Się lub Impulsywnego Dziecka - Przykłady

<p><b>MÓJ TRYB ZŁOSZCZĄCEGO SIĘ LUB IMPULSYWNEGO DZIECKA</b> (Wymyśl własną nazwę trybu) Przykład: Wściekła Joanna</p>
<p><b>ROZPOZNANIE WŁASNEGO TRYBU ZŁOSZCZĄCEGO SIĘ LUB IMPULSYWNEGO DZIECKA</b></p>
<p><b>1. JAKIE MYŚLI POJAWIAJĄ SIĘ U MNIE W TYM TRYBIE?</b> Przykład: Moje dzieci nie znają dyscypliny, jak zrobię awanturę to się nauczą porządku.</p>
<p><b>2. JAKIE BODŹCE NAJCZĘŚCIEJ URUCHAMIAJĄ U MNIE TRYB ZŁOSZCZĄCEGO SIĘ LUB IMPULSYWNEGO DZIECKA? W JAKICH OKOLICZNOŚCIACH POJAWIA SIĘ U MNIE TEN TRYB?</b> Przykład: Bodźcem, który uruchamia u mnie Tryb Złoszczącego Się lub Impulsywnego Dziecka jest bałagan w przedpokoju zrobiony przez dzieci, kiedy przychodzę z pracy. Tylko ja sprzątam w domu.</p>
<p><b>3. JAKIE UCZUCIA ZWYKLE TOWARZYSZĄ MI W TYM TRYBIE?</b> Przykład: Czuję się wściekła na dzieci, że nie szanują mojej pracy i robią bałagan.</p>
<p><b>4. JAKIE WSPOMIENIA POJAWIAJĄ SIĘ W ZWIĄZKU Z TYM TRYBEM?</b> Przykład: Ojciec nadużywał alkoholu, kiedy przychodził do domu robił od wejścia awanturę nawet o to, że np. buty krzywo stoją. Matki najczęściej nie było, bo dużo pracowała. Starłam się wykonywać wtedy wszystkie obowiązki sumiennie, a i tak ojciec awanturował się, bił mnie, bo znalazł jakiś powód, żeby wytknąć, że nie jest tak jak oczekiwał. Czułam się wtedy bezsilna, że cokolwiek zrobię zawsze będzie źle.</p>
<p><b>5. JAK MOJE CIAŁO CZUJE SIĘ W TYM TRYBIE?</b> Przykład: Moje ciało czuje napięcie, szybciej się wtedy poruszam, bicie serca przyspiesza, zaciskam pięści.</p>
<p><b>6. JAK ZACHOWUJĘ SIĘ W TYM TRYBIE?</b> Przykład: Krzyczę na dzieci, kiedyś zdarzało się, że kiedy dzieci próbowały się wytłumaczyć – potrafiłam je uderzyć, wyrzucałam buty do ich pokoju.</p>
<p><b>7. CZY ZDARZA SIĘ, ŻE PRZESKAKUJĘ MIĘDZY TRYBAMI?</b> Przykład: Czasem przeskakuję w Tryb Wrażliwego Dziecka – odczuwam wstyd za to, że sąsiedzi mogą postrzegać naszą rodzinę jako patologiczną, gdzie są awantury i krzyki.</p>
<p><b>8. JAKIE SĄ MOJE POTRZEBY, KIEDY ZNAJDUJĘ SIĘ W TRYBIE ZŁOSZCZĄCEGO SIĘ LUB IMPULSYWNEGO DZIECKA</b> Przykład: Mam wtedy potrzebę rozładowania napięcia i podporządkowania się dzieci moim wymaganiom, poczuć się ważna.</p>

9. CZY MOJE ZACHOWANIA POZWALAJĄ ZASPOKOIĆ MOJE POTRZEBY?

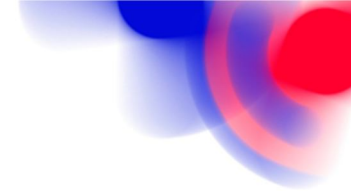
Przykład: Nie, moje zachowania pozwalają na krótko poczuć się ważnym, a dzieci nie szanują mnie, same zaczynają być wobec mnie opryskliwe i agresywne.

10. JAKIE SĄ TWOJE REFLEKSJE, PRZEMYŚLENIA NA TEMAT TWOJEGO TRYBU ZŁOSZCZĄCEGO SIĘ LUB IMPULSYWNEGO DZIECKA?

Przykład: Jako dziecko bałam się powrotu ojca do domu, że będzie robił awantury, że może mnie skrzywdzić, dziś widzę, że wobec własnych dzieci zachowuję się podobnie. Widzę też, że Tryb Złoszczącego Się Dziecka powtarza się i przynosi mi szkody – nie myślałam o tym, że moje przeżycia z dzieciństwa mają taki wpływ na to, co się dzieje ze mną dziś. Moje dzieci mnie nie szanują, nie są ze mną szczerze, bo się mnie boją, zaczynają naśladować moje zachowanie, nie chcę żeby były agresywne, Kocham je.

Załącznik 12: Mój Własny Tryb Złoszczącego Się lub Impulsywnego Dziecka

<p>MÓJ TRYB ZŁOSZCZĄCEGO SIĘ LUB IMPULSYWNEGO DZIECKA (Wymyśl własną nazwę trybu)</p> <p>.....</p>
<p>ROZPOZNANIE WŁASNEGO TRYBU ZŁOSZCZĄCEGO SIĘ LUB IMPULSYWNEGO DZIECKA</p>
<p>1. JAKIE MYŚLI POJAWIAJĄ SIĘ U MNIE W TYM TRYBIE?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>2. JAKIE BODŹCE NAJCZĘŚCIEJ URUCHAMIAJĄ U MNIE TRYB ZŁOSZCZĄCEGO SIĘ LUB IMPULSYWNEGO DZIECKA? W JAKICH OKOLICZNOŚCIACH POJAWIA SIĘ U MNIE TEN TRYB?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>3. JAKIE UCZUCIA ZWYKLE TOWARZYSZĄ MI W TYM TRYBIE?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>4. JAKIE WSPOMIENIA POJAWIAJĄ SIĘ W ZWIĄZKU Z TYM TRYBEM?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>5. JAK MOJE CIAŁO CZUJE SIĘ W TYM TRYBIE?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>6. JAK ZACHOWUJĘ SIĘ W TYM TRYBIE?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>7. CZY ZDARZA SIĘ, ŻE PRZESKAKUJĘ MIĘDZY TRYBAMI?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>



8. JAKIE SĄ MOJE POTRZEBY, KIEDY ZNAJDUJĘ SIĘ W TRYBIE ZŁOSZCZĄCEGO SIĘ LUB IMPULSYWNEGO DZIECKA?

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

9. CZY MOJE ZACHOWANIA POZWALAJĄ ZASPOKOIĆ MOJE POTRZEBY?

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

10. JAKIE SĄ TWOJE REFLEKSJE, PRZEMYŚLENIA NA TEMAT TWOJEGO TRYBU ZŁOSZCZĄCEGO SIĘ LUB IMPULSYWNEGO DZIECKA?

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

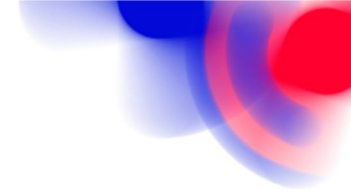
### Załącznik 13: Mój Tryb Szczęśliwego Dziecka - Przykłady

<p><b>MÓJ TRYB SZCZĘŚLIWEGO DZIECKA</b> (Wymyśl własną nazwę trybu) Przykład: Szczęśliwy Filip</p>
<p><b>ROZPOZNANIE WŁASNEGO TRYBU SZCZĘŚLIWEGO DZIECKA</b></p>
<p><b>1. JAKIE MYŚLI POJAWIAJĄ SIĘ U MNIE W TYM TRYBIE?</b> Przykład: Kiedy wyjeżdżam razem z rodziną raz w tygodniu na rowery, czuję wtedy, że jesteśmy ze sobą blisko, lubię z nimi rozmawiać, przyjemnie zmęczyć się jazdą na rowerze. Na co dzień spędzam mało czasu z rodziną, czuję się szczęśliwy, kiedy razem jeździmy na rowerach.</p>
<p><b>2. JAKIE BODŹCE NAJCZĘŚCIEJ URUCHAMIAJĄ U MNIE TRYB SZCZĘŚLIWEGO DZIECKA? W JAKICH OKOLICZNOŚCIACH POJAWIA SIĘ U MNIE TEN TRYB?</b> Przykład: Bodźcem, który uruchamia u mnie Tryb Szczęśliwego Dziecka jest dzień wolny od pracy, kiedy mogę odpocząć wspólnie z rodziną.</p>
<p><b>3. JAKIE UCZUCIA ZWYKLE TOWARZYSZĄ MI W TYM TRYBIE?</b> Przykład: Czuję się zadowolony, szczęśliwy.</p>
<p><b>4. JAKIE WSPOMIENIA POJAWIAJĄ SIĘ W ZWIĄZKU Z TYM TRYBEM?</b> Przykład: Oboje rodzice, kiedy byłem dzieckiem dużo pracowali i nie zawsze byli ze mną, kiedy tego potrzebowałem, jednak w weekendy rodzice brali mnie na rowery za miasto, gdzie spędzaliśmy całe dni jak aura na to pozwoliła. Czułem się wtedy szczęśliwy, ważny.</p>
<p><b>5. JAK MOJE CIAŁO CZUJE SIĘ W TYM TRYBIE?</b> Przykład: Moje ciało czuje się rozluźnione i swobodne, pomimo zmęczenia mam przyjemność z tego wysiłku, czuję się odprężony.</p>
<p><b>6. JAK ZACHOWUJĘ SIĘ W TYM TRYBIE?</b> Przykład: Uśmiecham się, rozmawiam z dziećmi i z partnerką, zapraszam wszystkich po rowerach na obiad.</p>
<p><b>7. CZY ZDARZA SIĘ, ŻE PRZESKAKUJĘ MIĘDZY TRYBAMI?</b> Przykład: Czasem przeskakuję w Tryb Wrażliwego Dziecka.</p>
<p><b>8. JAKIE SĄ MOJE POTRZEBY, KIEDY ZNAJDUJĘ SIĘ W TRYBIE SZCZĘŚLIWEGO DZIECKA?</b> Przykład: Mam potrzebę integracji z moją rodziną, potrzebę rozluźnienia.</p>
<p><b>9. CZY MOJE ZACHOWANIA POZWALAJĄ ZASPOKOIĆ MOJE POTRZEBY?</b> Przykład: Moje zachowania w trakcie wyjazdów z rodziną pozwalają mi na zaspokojenie potrzeby przynależności, potrzeby odpoczynku, miłości.</p>
<p><b>10. JAKIE SĄ MOJE REFLEKSJE, PRZEMYŚLENIA NA TEMAT TRYBU SZCZĘŚLIWEGO DZIECKA?</b> Przykład: Jako dziecko doświadczyłem sytuacji kiedy chodziłem z ojcem i z matką na spacer, co dawało mi dużo radości z bycia razem, nie było wtedy kłótni. Widzę też, że Tryb Szczęśliwego Dziecka pokazuje mi, że są chwile, kiedy jestem odprężony, zwracam uwagę na przyjemne doznania w trakcie jazdy rowerem, co poprawia mi nastrój. To doświadczenie pokazuje mi, że mogę z moimi dziećmi częściej spędzać czas razem, skupiając uwagę na przyjemnościach z bycia razem.</p>



Załącznik 14: Mój Własny Tryb Szczęśliwego Dziecka

MÓJ TRYB SZCZĘŚLIWEGO DZIECKA (Wymyśl własną nazwę trybu) .....
ROZPOZNANIE WŁASNEGO TRYBU SZCZĘŚLIWEGO DZIECKA
1. JAKIE MYŚLI POJAWIAJĄ SIĘ U MNIE W TYM TRYBIE? ..... ..... .....
2. JAKIE BODŹCE NAJCZĘŚCIEJ URUCHAMIAJĄ U MNIE TRYB SZCZĘŚLIWEGO DZIECKA? W JAKICH OKOLICZNOŚCIACH POJAWIA SIĘ U MNIE TEN TRYB? ..... ..... .....
3. JAKIE UCZUCIA ZWYKLE TOWARZYSZĄ MI W TYM TRYBIE? ..... ..... .....
4. JAKIE WSPOMIENIA POJAWIAJĄ SIĘ W ZWIĄZKU Z TYM TRYBEM? ..... ..... .....
5. JAK MOJE CIAŁO CZUJE SIĘ W TYM TRYBIE? ..... ..... .....
6. JAK ZACHOWUJĘ SIĘ W TYM TRYBIE? ..... ..... .....
7. CZY ZDARZA SIĘ, ŻE PRZESKAKUJĘ MIĘDZY TRYBAMI? ..... ..... .....



8. JAKIE SĄ MOJE POTRZEBY, KIEDY ZNAJDUJĘ SIĘ W TRYBIE SZCZĘŚLIWEGO DZIECKA?

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

9. CZY MOJE ZACHOWANIA POZWALAJĄ ZASPOKOIĆ MOJE POTRZEBY?

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

10. JAKIE SĄ TWOJE REFLEKSJE, PRZEMYŚLENIA NA TEMAT TWOJEGO TRYBU SZCZĘŚLIWEGO DZIECKA?

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

Sesja grupowa/indywidualna: 7

**Temat:** Rozpoznanie nieadaptacyjnych trybów rodzicielskich, mogących prowadzić do zachowań przemocowych i wypracowania strategii radzenia sobie z trudnościami.

**Cel:** Ustalenie dominującego Nieadaptacyjnego Trybu Rodzicielskiego, związku relacji z rodziną pochodzenia, wzorców zachowań z funkcjonowaniem w życiu dorosłym – ich wpływ na myślenie, emocje i zachowania.

**Czas trwania:** 2h

Zadanie 1.

Rozpoznawanie relacji z rodzicami, kiedy byłeś dzieckiem, Trybów Nieadaptacyjnych Rodzicielskich, jakie się w tych relacjach ukształtowały – Tryb Wymagającego Rodzica

Zadanie 2.

Rozpoznawanie relacji z rodzicami, kiedy byłeś dzieckiem, Trybów Nieadaptacyjnych Rodzicielskich, jakie się w tych relacjach ukształtowały – Tryb Rodzica Wywołującego Poczucie Winy

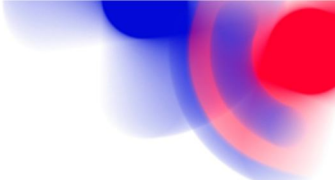
Zadanie 3.

Rozpoznawanie relacji z rodzicami, kiedy byłeś dzieckiem, Trybów Nieadaptacyjnych Rodzicielskich, jakie się w tych relacjach ukształtowały – Tryb Karzącego Rodzica

Nieadaptacyjne Tryby Rodzicielskie powstają w procesie nauki poprzez modelowanie, tj. naśladowanie zachowań zaobserwowanych w otoczeniu, dziecko internalizuje istotny wzorzec, zaczyna traktować siebie tak samo, w jaki sposób traktują go rodzice. Wzorzec ten zostaje utrwalony i zostaje do okresu dorosłości. Kiedy relacje z rodzicami były destrukcyjne, uwewnętrznione tryby rodzicielskie reprezentują różne sposoby, które mogą działać na niekorzyść osoby, która reprezentuje utrwalone wzorce w życiu dorosłym.

Tryb Karzącego Rodzica - w tym trybie atakujemy siebie, krytykujemy się za to, kim jesteśmy, przekonani, że zasługujemy na karę za nasze potrzeby lub okazywanie ich. W trybie karzącego rodzica ton wewnętrznego głosu jest ostry, krytyczny i bezwzględny. Oznaki tego trybu to między innymi niechęć do siebie, samokrytyka, złość na siebie, brak wybaczenia.

Tryb Wymagającego Rodzica - nieustannie naciska i wywiera presję na dziecko w celu spełnienia zbyt wysokich wymagań. Wymagający rodzic oczekuje od dziecka doskonałości, wydajności; nie pozwala na marnowanie czasu. Neguje wyrażanie uczuć lub działanie spontaniczne. W tym trybie często pojawiają się uczucia związane z porażką oraz obawa, że jest się niewystarczającym.



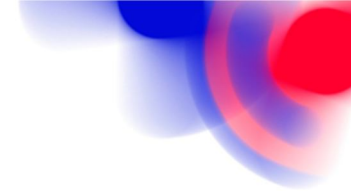
Tryb Rodzica Wywołującego Poczucie Winy - jest związany z potrzebą osiągnięcia sukcesu w oczach innych osób, spełniania cudzych oczekiwań. Nie powinniśmy realizować jakichś zadań, tylko dlatego, że inne osoby uważają, że np. bycie dyrektorem to synonim sukcesu. Trudność w stawianiu granic w relacjach z bliskimi oraz problem z wyrażaniem swoich potrzeb i ich realizowaniem są ściśle związane z trybem rodzica wywołującego poczucie winy. Osiągnięcie szczęścia jest naturalnym celem i zadaniem człowieka, w tym trybie istotną wagę ma uszczęśliwianie innych i spełnianie ich oczekiwań. Prowadzący przekazuje załączniki i omawia związek konkretnych nieadaptacyjnych trybów rodzicielskich z preferowanymi zachowaniami i sposobem myślenia uczestnika/uczestników dziś. Jak mogły one wpłynąć na zachowania przemocowe.

## Załącznik 15: Tryb Wymagającego Rodzica - Przykłady

<p><b>TRYB WYMAGAJĄCEGO RODZICA</b> (Wymyśl własną nazwę trybu) Przykład: Zarządca</p>
<p><b>KOMUNIKATY TRYBU WYMAGAJĄCEGO RODZICA:</b> Przykłady:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Musisz być lepszy od innych.</li><li>2. Jak będziesz tak wyglądać to nikt cię nie będzie lubił.</li><li>3. Jak będziesz tak robił to nic nie osiągniesz.</li></ol>
<p><b>1. JAKIE MYŚLI POJAWIAJĄ SIĘ U MNIE W TYM TRYBIE?</b> Przykład: Muszę być najlepszy, inaczej nic nie osiągnę.</p>
<p><b>2. JAKIE BODŹCE NAJCZĘŚCIEJ URUCHAMIAJĄ U MNIE TRYB WYMAGAJĄCEGO RODZICA? W JAKICH OKOLICZNOŚCIACH POJAWIA SIĘ U MNIE TEN TRYB?</b> Przykład: Bodźcem, który uruchamia u mnie Tryb Wymagającego Rodzica jest praca, dopóki nie wykonam jej starannie do końca, nie mogę odpocząć.</p>
<p><b>3. JAKIE UCZUCIA ZWYKLE TOWARZYSZĄ MI W TYM TRYBIE?</b> Przykład: Dopóki nie skończę pracy czuję się sfrustrowany, napięty.</p>
<p><b>4. JAKIE WSPOMIENIA POJAWIAJĄ SIĘ W ZWIĄZKU Z TYM TRYBEM?</b> Przykład: Rodzice zwracali na mnie uwagę tylko wtedy, kiedy miałem dobre stopnie, tylko wtedy mnie chwalili. Kiedy nie spełniałem ich wymagań czułem się niekochany, niedoceniony.</p>
<p><b>5. JAK MOJE CIAŁO CZUJE SIĘ W TYM TRYBIE?</b> Przykład: Odczuwam w ciele napięcie, zmęczenie.</p>
<p><b>6. JAK ZACHOWUJĘ SIĘ W TYM TRYBIE?</b> Przykład: Pomimo zmęczenia wykonuję pracę tak długo aż ją skończę, nie pozwalam sobie wcześniej na odpoczynek.</p>
<p><b>7. JAKIE SĄ MOJE POTRZEBY, KIEDY ZNAJDUJĘ SIĘ W TRYBIE WYMAGAJĄCEGO RODZICA?</b> Przykład: Mam potrzebę uznania, akceptacji.</p>
<p><b>8. CZY MOJE ZACHOWANIA POZWALAJĄ ZASPOKOIĆ MOJE POTRZEBY?</b> Przykład: Nie zawsze, czasem pomimo moich starań nie czuję się wystarczająco doceniony, odczuwam frustrację.</p>
<p><b>9. JAKIE SĄ MOJE REFLEKSJE, PRZEMYŚLENIA NA TEMAT TRYBU WYMAGAJĄCEGO RODZICA?</b> Przykład: Zawsze myślałem, że jak będę dawał z siebie więcej, to inni będą mnie podziwiać, doceniać, jednak zazwyczaj zamiast podziwu napotykam na wykorzystywanie mojej pracowitości przez inne osoby, zamiast satysfakcji odczuwam tylko zmęczenie. Moi rodzice chwalili mnie tylko wtedy, kiedy miałem dobre wyniki, w życiu dorosłym nie jestem w stanie we wszystkim być najlepszym.</p>

Załącznik 16: Tryb Wymagającego Rodzica - Moje Własne Przykłady

TRYB WYMAGAJĄCEGO RODZICA (Nazwa Trybu) Przykład: .....
KOMUNIKATY TRYBU WYMAGAJĄCEGO RODZICA: Przykłady: 1. .... 2. .... 3. ....
1. JAKIE MYŚLI POJAWIAJĄ SIĘ U MNIE W TYM TRYBIE? Przykład: ..... ..... .....
2. JAKIE BODŹCE NAJCZĘŚCIEJ URUCHAMIAJĄ U MNIE TRYB WYMAGAJĄCEGO RODZICA? W JAKICH OKOLICZNOŚCIACH POJAWIA SIĘ U MNIE TEN TRYB? Przykład: ..... ..... .....
3. JAKIE UCZUCIA ZWYKLE TOWARZYSZĄ MI W TYM TRYBIE? Przykład: ..... ..... .....
4. JAKIE WSPOMIENIA POJAWIAJĄ SIĘ W ZWIĄZKU Z TYM TRYBEM? Przykład: ..... ..... .....
5. JAK MOJE CIAŁO CZUJE SIĘ W TYM TRYBIE? Przykład: ..... .....



6. JAK ZACHOWUJĘ SIĘ W TYM TRYBIE?

Przykład:

.....  
.....

7. JAKIE SĄ MOJE POTRZEBY, KIEDY ZNAJDUJĘ SIĘ W TRYBIE WYMAGAJĄCEGO RODZICA?

Przykład: .....

.....

8. CZY MOJE ZACHOWANIA POZWALAJĄ ZASPOKOIĆ MOJE POTRZEBY?

Przykład:

.....  
.....

9. JAKIE SĄ MOJE REFLEKSJE, PRZEMYŚLENIA NA TEMAT TRYBU WYMAGAJĄCEGO RODZICA?

Przykład:

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

1. Jak omawiany Tryb mógł wpłynąć na kontynuację zachowań przemocowych wobec rodziny?

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

2. Mając świadomość związku omawianego Trybu z zachowaniami wobec rodziny, co zamierzam zmienić?

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

## Załącznik 17: Tryb Rodzica Wywołującego Poczucie Winy - Przykłady

<p>TRYB RODZICA WYWOŁUJĄCEGO POCZUCIE WINY (Wymyśl własną nazwę trybu) Przykład: Cierpiętnik</p>
<p>KOMUNIKATY TRYBU RODZICA WYWOŁUJĄCEGO POCZUCIE WINY: Przykłady:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Musisz się bardziej starać, aby inni byli z ciebie zadowoleni.</li><li>2. Musisz być bardziej odpowiedzialny niż inni.</li><li>3. Będziesz złym człowiekiem, jeśli będziesz się złościł.</li></ol>
<p>1. JAKIE MYŚLI POJAWIAJĄ SIĘ U MNIE W TYM TRYBIE? Przykład: Jeśli się nie będę starać bardziej, inni na tym ucierpią.</p>
<p>2. JAKIE BODŹCE NAJCZĘŚCIEJ URUCHAMIAJĄ U MNIE TRYB RODZICA WYWOŁUJĄCEGO POCZUCIE WINY? W JAKICH OKOLICZNOŚCIACH POJAWIA SIĘ U MNIE TEN TRYB? Przykład: Bodźcem, który uruchamia u mnie Tryb Rodzica Wywołującego Poczucie Winy są potrzeby innych, jeśli nie będę się starać ich zaspokoić inni będą z tego powodu cierpieć.</p>
<p>3. JAKIE UCZUCIA ZWYKLE TOWARZYSZĄ MI W TYM TRYBIE? Przykład: Napięcie, poczucie winy, wstyd.</p>
<p>4. JAKIE WSPOMIENIA POJAWIAJĄ SIĘ W ZWIĄZKU Z TYM TRYBEM? Przykład: Rodzice oczekiwali ode mnie, żebym wykonywał ich obowiązki inaczej będą mieć problemy.</p>
<p>5. JAK MOJE CIAŁO CZUJE SIĘ W TYM TRYBIE? Przykład: Odczuwam zmęczenie, rozdrażnienie.</p>
<p>6. JAK ZACHOWUJĘ SIĘ W TYM TRYBIE? Przykład: Biorę na siebie obowiązki innych, aby ich zadowolić.</p>
<p>7. JAKIE SĄ MOJE POTRZEBY, KIEDY ZNAJDUJĘ SIĘ W TRYBIE RODZICA WYWOŁUJĄCEGO POCZUCIE WINY? Przykład: Mam potrzebę przynależności.</p>
<p>8. CZY MOJE ZACHOWANIA POZWALAJĄ ZASPOKOIĆ MOJE POTRZEBY? Przykład: Nie zawsze, czasem robiąc coś za innych nie jest to doceniane, zwiększa mi się ilość obowiązków, czuję się osamotniony.</p>
<p>9. JAKIE SĄ MOJE REFLEKSJE, PRZEMYŚLENIA NA TEMAT TRYBU RODZICA WYWOŁUJĄCEGO POCZUCIE WINY? Przykład: Myślałem, że jak będę starał się bardziej niż inni, będą mnie podziwiać i akceptować. Często jest odwrotnie – kiedy biorę na siebie więcej, poprzeczka innych</p>



również wzrasta.

## Załącznik 18: Tryb Rodzica Wywołującego Poczucie Winy - Moje Własne Przykłady

### 1 TRYB RODZICA WYWOŁUJĄCEGO POCZUCIE WINY

(Nazwa Trybu)

Przykład: .....

### KOMUNIKATY TRYBU RODZICA WYWOŁUJĄCEGO POCZUCIE WINY:

Przykłady:

1. ....

2. ....

3. ....

### 1. JAKIE MYŚLI POJAWIAJĄ SIĘ U MNIE W TYM TRYBIE?

Przykład: .....  
.....

### 2. JAKIE BODŹCE NAJCZĘŚCIEJ URUCHAMIAJĄ U MNIE TRYB RODZICA WYWOŁUJĄCEGO POCZUCIE WINY? W JAKICH OKOLICZNOŚCIACH POJAWIA SIĘ U MNIE TEN TRYB?

Przykład: .....  
.....

### 3. JAKIE UCZUCIA ZWYKLE TOWARZYSZĄ MI W TYM TRYBIE?

Przykład: .....  
.....

### 4. JAKIE WSPOMIENIA POJAWIAJĄ SIĘ W ZWIĄZKU Z TYM TRYBEM?

Przykład: .....  
.....

### 5. JAK MOJE CIAŁO CZUJE SIĘ W TYM TRYBIE?

Przykład: .....  
.....

### 6. JAK ZACHOWUJĘ SIĘ W TYM TRYBIE?

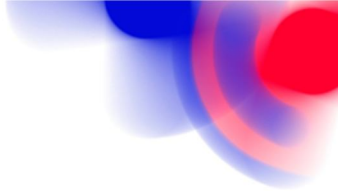
Przykład: .....  
.....

### 7. JAKIE SĄ MOJE POTRZEBY, KIEDY ZNAJDUJĘ SIĘ W TRYBIE RODZICA WYWOŁUJĄCEGO POCZUCIE WINY?

Przykład: .....  
.....

### 8. CZY MOJE ZACHOWANIA POZWALAJĄ ZASPOKOIĆ MOJE POTRZEBY?

Przykład: .....  
.....



9. JAKIE SĄ MOJE REFLEKSJE, PRZEMYŚLENIA NA TEMAT TRYBU RODZICA WYWOŁUJĄCEGO POCZUCIE WINY?

Przykład: .....

1. Jak omawiany Tryb mógł wpłynąć na kontynuację zachowań przemocowych wobec rodziny?

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

2. Mając świadomość związku omawianego Trybu z zachowaniami wobec rodziny, co zamierzam zmienić?

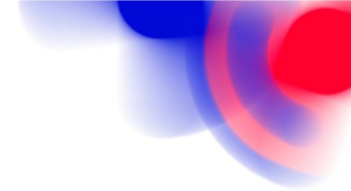
.....  
.....

## Załącznik 19: Tryb Rodzica Karzącego - Przykłady

<p>TRYB RODZICA KARZĄCEGO (Wymyśl własną nazwę trybu) Przykład: Kat</p>
<p>KOMUNIKATY TRYBU RODZICA KARZĄCEGO: Przykłady: 1. Nie jesteś nic warta. 2. Nie zasługujesz na naszą miłość. 3. Jesteś bezwartościowa.</p>
<p>1. JAKIE MYŚLI POJAWIAJĄ SIĘ U MNIE W TYM TRYBIE? Przykład: Nie zasługuję na miłość.</p>
<p>2. JAKIE BODŹCE NAJCZĘŚCIEJ URUCHAMIAJĄ U MNIE TRYB RODZICA KARZĄCEGO? W JAKICH OKOLICZNOŚCIACH POJAWIA SIĘ U MNIE TEN TRYB? Przykład: Bodźcem, który uruchamia u mnie Tryb Karzącego Rodzica jest krzyk i agresja ze strony innych osób, wycofuję się wtedy.</p>
<p>3. JAKIE UCZUCIA ZWYKLE TOWARZYSZĄ MI W TYM TRYBIE? Przykład: Lęk</p>
<p>4. JAKIE WSPOMIENIA POJAWIAJĄ SIĘ W ZWIĄZKU Z TYM TRYBEM? Przykład: Rodzice bili mnie, kiedy byli pod wpływem alkoholu, uważali, że jestem nic nie warta, nie zasługuję na ich miłość.</p>
<p>5. JAK MOJE CIAŁO CZUJE SIĘ W TYM TRYBIE? Przykład: Kulę się w środku</p>
<p>6. JAK ZACHOWUJĘ SIĘ W TYM TRYBIE? Przykład: Podporządkowuję się</p>
<p>7. JAKIE SĄ MOJE POTRZEBY, KIEDY ZNAJDUJĘ SIĘ W TRYBIE RODZICA KARZĄCEGO? Przykład: Mam potrzebę spokoju, aby już było po wszystkim.</p>
<p>8. CZY MOJE ZACHOWANIA POZWALAJĄ ZASPOKOIĆ MOJE POTRZEBY? Przykład: Kiedy podporządkowuję się aby osiągnąć spokój niestety nie czuję się spokojna.</p>
<p>9. JAKIE SĄ MOJE REFLEKSJE, PRZEMYŚLENIA NA TEMAT TRYBU RODZICA KARZĄCEGO? Przykład: Byłam bita i poniżana jako dziecko, trudno mi szanować siebie i swoje potrzeby.</p>

Załącznik 20: Tryb Rodzica Karzącego - Moje Własne Przykłady

TRYB RODZICA KARZĄCEGO (Nazwa Trybu) Przykład: .....
KOMUNIKATY TRYBU RODZICA KARZĄCEGO: Przykłady: 1. .... 2. .... 3. ....
1. JAKIE MYŚLI POJAWIAJĄ SIĘ U MNIE W TYM TRYBIE? Przykład: ..... .....
2. JAKIE BODŹCE NAJCZĘŚCIEJ URUCHAMIAJĄ U MNIE TRYB RODZICA KARZĄCEGO? W JAKICH OKOLICZNOŚCIACH POJAWIA SIĘ U MNIE TEN TRYB? Przykład: ..... .....
3. JAKIE UCZUCIA ZWYKLE TOWARZYSZĄ MI W TYM TRYBIE? Przykład: ..... .....
4. JAKIE WSPOMIENIA POJAWIAJĄ SIĘ W ZWIĄZKU Z TYM TRYBEM? Przykład: ..... .....
5. JAK MOJE CIAŁO CZUJE SIĘ W TYM TRYBIE? Przykład: ..... .....
6. JAK ZACHOWUJĘ SIĘ W TYM TRYBIE? Przykład: ..... .....
7. JAKIE SĄ MOJE POTRZEBY, KIEDY ZNAJDUJĘ SIĘ W TRYBIE RODZICA KARZĄCEGO? Przykład: ..... ..... .....
8. CZY MOJE ZACHOWANIA POZWALAJĄ ZASPOKOIĆ MOJE POTRZEBY? Przykład: ..... .....



.....

9. JAKIE SĄ MOJE REFLEKSJE, PRZEMYŚLENIA NA TEMAT TRYBU RODZICA  
KARZĄCEGO?

Przykład: .....

.....

.....

1. Jak omawiany Tryb mógł wpłynąć na kontynuację zachowań przemocowych wobec rodziny?

.....

.....

.....

2. Mając świadomość związku omawianego Trybu z zachowaniami wobec rodziny, co zamierzam zmienić?

.....

.....

## Sesja grupowa/indywidualna 8

**Temat: Stosowanie przemocy wobec dzieci, a schematy zachowań.**

**Cel: Przypomnienie rodzajów i form przemocy wobec dzieci i ich skutków.**

**Cel: Rozwój świadomości i umiejętności, dotyczących budowania konstruktywnych relacji z dziećmi.**

**Czas trwania: 2h**

### Zadanie 1

**Zapoznanie z rodzajami przemocy i wywołanymi przez nie skutkami.**

### Zadanie 2

**Analiza własnych myśli, zachowań, uczuć i intencji – z perspektywy stosowanej przemocy.**

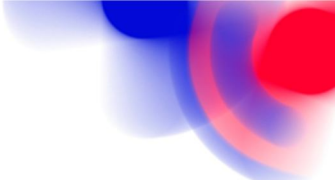
### Zadanie 3

**Analiza alternatywnych myśli, zachowań, uczuć i intencji – bez użycia przemocy.**

Zadaniem prowadzącego jest pokazanie związku przyczynowo skutkowego pomiędzy stosowaną przemocą wobec dziecka, a konsekwencjami krótkoterminowymi i długofalowymi, wynikającymi z doświadczania lub bycia świadkiem przemocy. **Skutki stosowanej przemocy wobec dzieci zależą od wieku i fazy rozwoju, w jakiej znajduje się dziecko w chwili doświadczania przemocy. W okresie niemowlęctwa najistotniejszy jest rozwój więzi emocjonalnych z otoczeniem. Możliwość tworzenia takich więzi jest podwaliną zdrowego rozwoju. Przemoc domowa nie tylko zrywa więź niemowlęcia z osobą stosującą przemoc, ale może też przerwać jego więź z matką. Stosujący przemoc może bezpośrednio ingerować w opiekę sprawowaną przez ofiarę nad dzieckiem. Przemoc może uniemożliwić dziecku więź z obojgiem rodziców. Skutkiem tego będą trudności w nawiązywaniu późniejszych związków oraz zablokowanie rozwoju właściwych dla wieku zdolności i kompetencji.**

Głównym zadaniem rozwojowym dzieci w wieku od 5 do 10 lat jest rozwój rozumienia ról społecznych i rodzinnych oraz rozwój poznawczy. Stosowana przemoc i narzucony wzorzec kontroli hamuje, zniekształca cele rozwojowe. Dziecko może na przykład mieć kłopoty z opanowaniem podstawowej wiedzy w szkole z powodu przeżywanego obaw i lęków o to, co się dzieje w domu.

Podstawowym zadaniem rozwojowym u nastolatków jest rozwój poczucia odrębności i tożsamości. Częściowo zachodzi to wtedy, kiedy nastolatki odrywają się od rodziców i nawiązują związki z rówieśnikami. Często to, czego nauczyły się ze związków rodzinnych, odtwarzane jest w związkach rówieśniczych. Nastolatki, które mierzą się z problemem używania przemocy wobec matki przez ojca, nie mają żadnego pozytywnego modelu dla



wyrobinia w sobie umiejętności niezbędnych dla ustanowienia zasad wzajemności w zdrowym dorosłym związku. Czasami nastolatek naśladuje i jednoczy się ze sprawcą, traktując go jako osobę silniejszą w rodzinie, co może rokować kontynuacją wzorca przemocowego w związkach dorosłych nastolatka.

Negatywne skutki uszkodzenia, przez osobę stosującą przemoc, procesu rozwoju dziecka zaobserwować można natychmiast w postaci różnych objawów psychicznych i fizycznych, takich jak: lęk, zaburzenia łaknienia i snu, zaburzenia związane z nastrojem, nadmiernie akcentowane posłuszeństwo lub zamknięcie w sobie, agresywne zachowania (np. destrukcyjne napady furii), odizolowywanie się i unikanie, skargi somatyczne, problemy w szkole.

Doświadczenie przemocy domowej w dzieciństwie powoduje również zmiany w postrzeganiu i umiejętnościach rozwiązywania problemów, takie jak błędne postrzeganie siebie jako przyczyny przemocy, używanie zachowań pasywnych (np. zamykanie się w sobie, uległość) albo agresywnych. Skutki długotrwałe - ponieważ ważne cele rozwojowe zostały zaburzone, spowodowane tym ubytki przenoszone są w dorosłość. Dzieci takie mogą mieć poważne deficyty w nauce, mają trudności w nadrobieniu zaistniałych zaległości, mogą mieć problemy w budowaniu prawidłowych relacji interpersonalnych. Deficyty spowodowane przemocą stosowaną w domu mogą wpłynąć na trudności w pracy i w relacjach w związkach, w dorosłym życiu. Prowadzący wskazuje również na możliwość autoanalizy, wpływ myśli i przekonań na zachowania - bez użycia przemocy.



## Załącznik 21: Rodzaje i skutki przemocy wobec dzieci

### **Przemoc fizyczna wobec dzieci:**

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

### **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

### **Przemoc seksualna:**

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

### **Skutki przemocy fizycznej:**

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

### **Skutki przemocy psychicznej:**

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

### **Skutki przemocy seksualnej:**

- zmiany w obszarze genitaliów
- schorzenia dróg moczowych
- zachowania regresywne
- wycofanie
- autoagresja
- znajomość słów o tematyce seksualnej
- 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

### **Manipulacja dziećmi w celu kontroli partnerki/partnera:**

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

### **Skutki przemocy ekonomicznej i zaniedbań:**

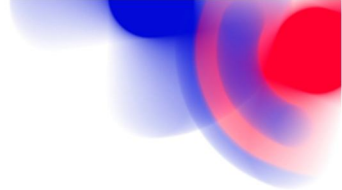
- niedożywienie
- zaniedbany wygląd
- częste nieobecności w szkole
- obciążenie obowiązkami
- waga i wzrost poniżej normy

### **Skutki używania manipulacji dziećmi w celu kontroli partnerki/partnera:**

- dezorientacja dzieci - kim jest osoba stosująca przemoc kim osoba doznająca przemocy w ich domu
- obciążenie sprawami dorosłych
- wymuszanie stronnictwa ze strony dziecka
- poczucie osamotnienia, izolacji
- zniekształcone przekonania dotyczące matki/ojca

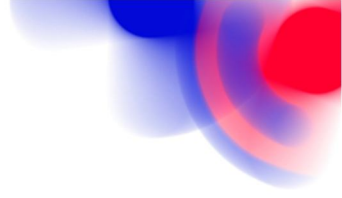
**Załącznik 22:****Wpływ moich myśli i przekonań na zachowania z użyciem przemocy fizycznej wobec dzieci (przykład)**

Sytuacja	Moje myśli	Moje przekonania	Moje nastroje i emocje	Moje zachowania	Zachowanie dziecka/dzieci	Nastroje i emocje dziecka	Moja intencja
Po przyjściu z pracy dzieci bawią się, zachowując się przy tym głośno	Człowiek po tylu godzinach pracy nie może odpocząć nawet we własnym domu, zaraz zrobię z nimi porządek	Jak dzieci dostana lanie, będą mi posłuszne	Irytacja, gniew	Uderzam dzieci paskiem po tyłku	Płacz, próba ucieczki, błaganie o to żebym nie bił/ nie biła, obiecują że będą cicho	Strach, przerażenie	Chcę mieć spokój po pracy

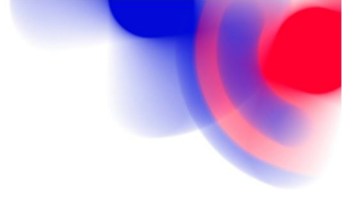


**Wpływ moich myśli i przekonań na zachowania z użyciem przemocy fizycznej wobec dzieci (przykład własny)**

Sytuacja	Moje myśli	Moje przekonania	Moje nastroje i emocje	Moje zachowania	Zachowanie dziecka/dzieci	Nastroje i emocje dziecka	Moja Intencja
----------	------------	------------------	------------------------	-----------------	---------------------------	---------------------------	---------------

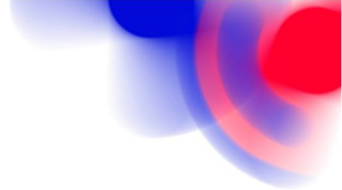


--	--	--	--	--	--	--	--



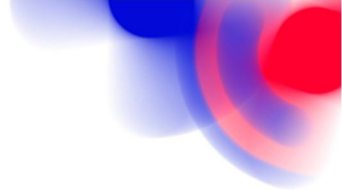
**Wpływ moich myśli i przekonań na zachowania – przykład jak w sytuacji opisanej przez siebie można było zachować się bez użycia przemocy (przykład własny – zachowania konstruktywnego)**

Sytuacja	Moje Myśli	Moje Przekonania	Moje Nastroje i emocje	Moje Zachowania	Zachowanie dziecka/dzieci	Nastroje i emocje dziecka	Moja intencja



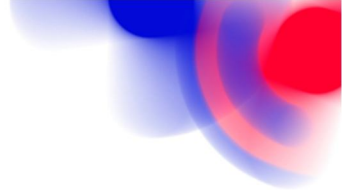
### Załącznik 23: Wpływ moich myśli i przekonań na zachowania z użyciem przemocy psychicznej wobec dzieci (przykład)

Sytuacja	Moje myśli	Moje przekonania	Moje nastroje i emocje	Moje zachowania	Zachowanie dziecka/dzieci	Nastroje i emocje dziecka	Moja intencja
Na uroczystości rodzinnej moje dziecko jest nieśmiałe, nic nie mówi, inne dzieci chwalą się osiągnięciami w szkole	Nie umie się zachować przy ludziach, co za sierota	Dziecko powinno być chlubą dla rodziców	Wstyd, gniew	Śmieję się z mojego dziecka, przy innych gościach, komentuję, że mowę mu odebrało, nie potrafi się zachować	Stoi w kącie, ze spuszczoną głową	Wstyd	Chcę być dumny/dumna z mojego dziecka



**Wpływ moich myśli i przekonań na zachowania z użyciem przemocy psychicznej wobec dzieci (przykład własny)**

Sytuacja	Moje myśli	Moje przekonania	Moje nastroje i emocje	Moje zachowania	Zachowanie dziecka/dzieci	Nastroje i emocje dziecka	Moja intencja



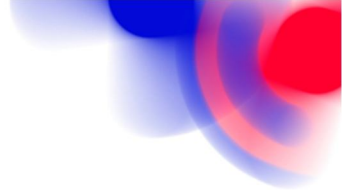
**Wpływ moich myśli i przekonań na zachowania – przykład jak w sytuacji opisanej przez siebie można było zachować się bez użycia przemocy (przykład własny – zachowania konstruktywnego)**

Sytuacja	Moje Myśli	Moje Przekonania	Moje Nastroje i emocje	Moje Zachowania	Zachowanie dziecka/dzieci	Nastroje i emocje dziecka	Moja Intencja



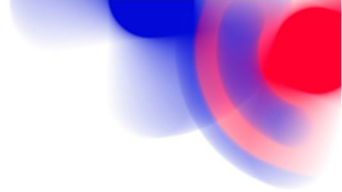
#### Załącznik 24: Wpływ moich myśli i przekonań na zachowania z użyciem przemocy seksualnej wobec dzieci (przykład)

Sytuacja	Moje myśli	Moje przekonania	Moje nastroje i emocje	Moje zachowania	Zachowanie dziecka/dzieci	Nastroje i emocje dziecka	Moja intencja
Córka ubrała się w sweterek, w którym wyraźnie widać, że jej piersi urosły i nosi biustonosz. Chce spotkać się z przyjaciółmi	Za chwilę będzie się prowadzić z chłopakami, tylko raz i przyjdzie z brzuchem do domu	Młode dziewczyny muszą się pilnować, to rodzice decydują, kiedy i z kim mogą się spotykać	Poczucie władzy	Zabraniam córce wyjścia, żartuję z jej biustu, mówię, że zaraz zajdzie w ciążę	Córka prosi, że chce się tylko spotkać z przyjaciółmi, umówili się klasą na pizzę	Zawstydzenie, rozczarowanie	Chcę uchronić córkę przed niepożądaną ciążą



**Wpływ moich myśli i przekonań na zachowania z użyciem przemocy seksualnej wobec dzieci (przykład własny)**

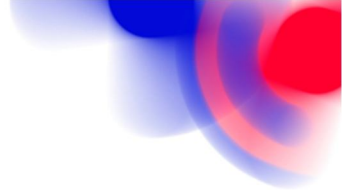
Sytuacja	Moje Myśli	Moje Przekonania	Moje Nastroje i emocje	Moje Zachowania	Zachowanie dziecka/dzieci	Nastroje i emocje dziecka	Moja Intencja
----------	------------	------------------	------------------------	-----------------	---------------------------	---------------------------	---------------



--	--	--	--	--	--	--	--

**Wpływ moich myśli i przekonań na zachowania – przykład jak w sytuacji opisanej przez siebie można było zachować się bez użycia przemocy (przykład własny – zachowania konstruktywnego)**

Sytuacja	Moje myśli	Moje	Moje nastroje	Moje	Zachowanie	Nastroje	Moja intencja
----------	------------	------	---------------	------	------------	----------	---------------

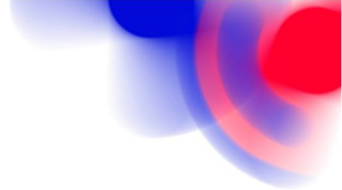


		przekonania	i emocje	zachowania	dziecka/dzieci	i emocje dziecka	

**Załącznik 25: Wpływ moich myśli i przekonań na zachowania z użyciem przemocy ekonomicznej i zaniedbań wobec dzieci (przykład)**

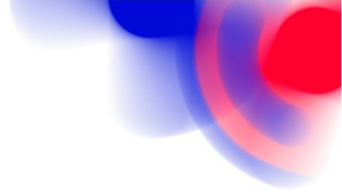
Sytuacja	Moje myśli	Moje przekonania	Moje nastroje i emocje	Moje zachowania	Zachowanie dziecka/dzieci	Nastroje i emocje dziecka	Moja intencja
----------	------------	------------------	------------------------	-----------------	---------------------------	---------------------------	---------------

W tym miesiącu jest dużo wydatków, pieniądze na najważniejsze potrzeby rodziny są wyliczone. Chcę sobie wypić alkohol	Mam prawo wypić sobie kilka piw po pracy	Każdy ma prawo wypić sobie piwo po pracy	Irytacja	Wzięłam/ wzięłam z portfela ostatnie 100 zł na zakup alkoholu	Dzieci prosiły mnie abym zostawił pieniądze, bo są na zakupy, bez nich nie będą miały dziś co jeść	Upokorzenie, bezsilność	Chcę się zrelaksować po pracy
---	--	--	----------	---	--	-------------------------	-------------------------------



**Wpływ moich myśli i przekonań na zachowania z użyciem przemocy ekonomicznej i zaniedbań wobec dzieci (przykład własny)**

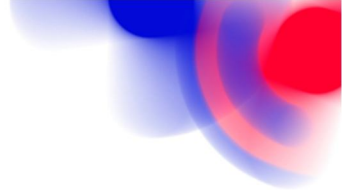
Sytuacja	Moje myśli	Moje przekonania	Moje nastroje i emocje	Moje zachowania	Zachowanie dziecka/dzieci	Nastroje i emocje dziecka	Moja intencja
----------	------------	------------------	------------------------	-----------------	---------------------------	---------------------------	---------------



--	--	--	--	--	--	--	--

**Wpływ moich myśli i przekonań na zachowania – przykład jak w sytuacji opisanej przez siebie można było zachować się bez użycia przemocy (przykład własny – zachowania konstruktywnego)**

Sytuacja	Moje myśli	Moje	Moje nastroje	Moje	Zachowanie	Nastroje	Moja intencja
----------	------------	------	---------------	------	------------	----------	---------------



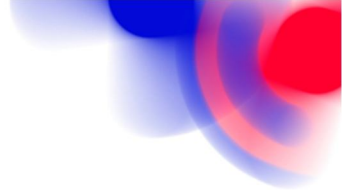
		przekonania	i emocje	zachowania	dziecka/dzieci	i emocje dziecka	

**Załącznik 26: Wpływ moich myśli i przekonań na zachowania z użyciem manipulacji dziećmi w celu kontroli partnerki/partnera (przykład)**

Sytuacja	Moje myśli	Moje przekonania	Moje nastroje i emocje	Moje zachowania	Zachowanie dziecka/dzieci	Nastroje i emocje dziecka	Moja intencja
----------	------------	------------------	------------------------	-----------------	---------------------------	---------------------------	---------------

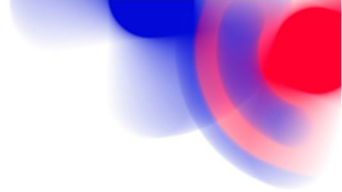


Jesteśmy w trakcie separacji, oceniam negatywnie partnerkę przy dzieciach	Niech dzieci wiedzą, jaką mają matkę, nie ma jej często w domu, pewnie mnie zdradza	Jak dzieci poznają matkę tak jak im przedstawię, wtedy mnie docenią	Władza, dominacja	Mówiłem dzieciom, że ich matka mnie zdradza	Pytały skąd mam takie informacje, mówiły, że nie widziały matki z innym mężczyzną	Zażenowanie, strach	Muszę mieć dzieci po swojej stronie
---	---	---	-------------------	---	---	---------------------	-------------------------------------



**Wpływ moich myśli i przekonań na zachowania z użyciem manipulacji dziećmi w celu kontroli partnerki/partnera (przykład własny)**

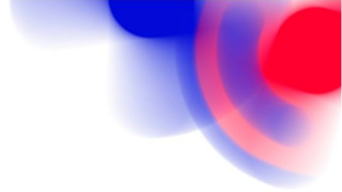
Sytuacja	Moje myśli	Moje przekonania	Moje nastroje i emocje	Moje zachowania	Zachowanie dziecka/dzieci	Nastroje i emocje dziecka	Moja intencja
----------	------------	------------------	------------------------	-----------------	---------------------------	---------------------------	---------------



--	--	--	--	--	--	--	--

**Wpływ moich myśli i przekonań na zachowania – przykład jak w sytuacji opisanej przez siebie można było zachować się bez użycia manipulacji dziećmi (przykład własny – zachowania konstruktywnego)**

Sytuacja	Moje myśli	Moje	Moje nastroje	Moje	Zachowanie	Nastroje	Moja intencja
----------	------------	------	---------------	------	------------	----------	---------------



		przekonania	i emocje	zachowania	dziecka/dzieci	i emocje dziecka	

**Sesja grupowa/indywidualna: 9**

**Temat: Kompetencje rodzicielskie w wychowywaniu dzieci – bez użycia przemocy**

**Cel: Rozwój świadomości i kompetencji wychowawczych – bez używania przemocy wobec dzieci.**

**Czas trwania: 1h**

Wielu rodziców wypracowało sobie swoje metody wychowawcze, które często osadzone są w schematach zachowań związanych z własnymi doświadczeniami rodziców z czasu dzieciństwa. Wielu stosuje podobne rozwiązania, co ich rodzice, czyli powielają schematy i zachowania swoich rodziców, bo uważają, że to dzięki nim „wyszli na ludzi”. Używają kar, przemocy wobec dzieci również dlatego, że tylko to jest im znane i uważają używanie przewagi za skuteczne rozwiązanie.

Ale czy żeby wychować dzieci tak, aby się mogły rozwijać, były w życiu dorosłym sumienne, zaradne i po prostu szczęśliwe, potrzebują metod wychowawczych czy uważności, towarzyszenia dziecku rodzica w roli przewodnika?

Metody wychowawcze w postaci kar, nagród, itp. rodzice wykorzystują do tego takie metody, żeby dziecko było takie, jakie sami chcą - niestety takie zachowania nie dają przestrzeni do zwiększenia świadomości, umiejętności odróżniania zachowań i motywacji u dziecka.

Np. Matka pogrozi dziecku laniem od ojca - dziecko podporządkuje się i nauczy się, że w domu rządzi ojciec, a przemoc jest środkiem, przy stosowaniu którego możemy osiągnąć to, czego chcemy. Podany przykład pokazuje, że w danej chwili dziecko dostosuje się do rodzica i jego oczekiwań, ale nie dlatego, że chce, tylko dlatego, że czuje strach przed agresywnym zachowaniem taty. Lub podporządkuje się, bo będzie oczekiwało nagrody. Stosowanie kar wobec dzieci nie sprawdza się – dziecko zamiast ucząc się adekwatnej odpowiedzialności za swoje postępowanie i refleksji nad swoim zachowaniem czy naprawą, zadośćuczynieniem w związku z rezultatem swojego zachowania - przeżywa rozterkę, na początku boi się rodzica, natomiast później może prowadzić do chęci odwetu u dziecka. Czy na pewno o to chodzi rodzicom, żeby dzieci robiły coś pod wpływem strachu? Czy może dlatego, że chcą to zrobić, bądź zauważają potrzeby drugiej osoby, co byłoby oznaką współpracy, odczuwanej empatii, brania pod uwagę zarówno siebie jak i potrzeby drugiej osoby?

**Zadanie 1.**

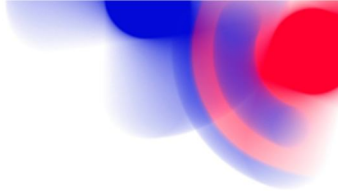
Zapoznanie z zasadami pomocnymi w utrzymaniu bliskiej relacji z dzieckiem – bez używania przemocy.

Prowadzący przekazuje załącznik z zasadami, które mogą być pomocne w budowaniu podmiotowej relacji z dzieckiem, kładąc nacisk na wypracowanie u dziecka refleksji nad zachowaniem, budowaniem empatycznej postawy, wskazuje na korzyści, jakie mogą być po obydwu stronach.

**Załącznik 27: Zasady, które mogą być pomocne w budowaniu podmiotowej relacji z dzieckiem.**

**Zamiast użycia przemocy w sytuacji nieadekwatnego zachowania u dziecka.**

1. Wskaż w czym dziecko może być Ci pomocne.  
*Możesz przyczynić się do utrzymania porządku w domu.*
2. Wyraź jasny komunikat wobec zachowania, nie wobec dziecka.  
*Jest dla mnie ważne abys sprzątał swój pokój.*
3. Wyraź swoje uczucia, nie atakując charakteru dziecka.  
*Jestem zły/ zła, że w Twoim pokoju jest bałagan.*
4. Wyraź swoje oczekiwania nie atakując charakteru dziecka.  
*Byłoby super, jeśli dbałbyś w swoim pokoju o porządek, lubię tu z Tobą posiedzieć, kiedy jest czysto.*
5. Zapytaj dziecko o jego uczucia.  
*Jak ty się czujesz, kiedy jest bałagan w Twoim pokoju?*
6. Pokaż dziecku jak może przyczynić się do naprawy sytuacji.  
*W Twoim pokoju może być czysto, wystarczy w nim poodkurzać i zaścielić łóżko.*
7. Zaproponuj wybór.  
*Możesz sprzątać w swoim pokoju sam i ustalić dzień sprzątnia, lub kiedy wszyscy jesteśmy w domu i wspólnie sprzątnemy w każdą sobotę, możemy sobie wtedy wzajemnie pomagać, podejmij decyzję jak Ty to widzisz.*
8. Wspólnie rozwiąż problem.  
*Co myślisz o wspólnym sprzątniu?*



## Przykład Własny

1. Wskaż w czym dziecko może być Ci pomocne.

.....

2. Wyraź jasny komunikat wobec zachowania, nie wobec dziecka.

.....

3. Wyraź swoje uczucia nie atakując charakteru dziecka.

.....

4. Wyraź swoje oczekiwania nie atakując charakteru dziecka.

.....

5. Zapytaj dziecko o jego uczucia.

.....

6. Pokaż dziecku jak może przyczynić się do naprawy sytuacji.

.....

7. Zaproponuj wybór.

.....

.....

8. Wspólnie rozwiąż problem.

.....

.....

**Sesja grupowa/indywidualna: 10**

**Temat: Rozpoznanie prawdziwych przyczyn przeżywanych uczuć i emocji według metody Porozumienia Bez Przemocy**

**Cel: Rozwój świadomości i umiejętności w wyrażaniu własnych emocji – bez zniewolenia i przemocy wobec bliskich.**

**Czas trwania: 2 h**

Zadanie 1.

Rozpoznanie własnych uczuć i emocji, odróżnienie ich od uczuć i emocji rzekomych.

Prowadzący przekazuje główne założenia metody Porozumienia Bez Przemocy w kontekście przeżywanych uczuć i emocji. Język w jaki wyrażamy własne uczucia i emocje ma duże znaczenie, czasownik „czuć” używamy niekoniecznie akurat wtedy, gdy rzeczywiście dajemy wyraz własnym emocjom.

Na przykład:

*Czuję, że zachowanie mojego partnera/partnerki jest dla mnie krzywdzące,*

*Czuję, że powinieneś mieć więcej szacunku do mnie.*

*Czuję, że moje dzieci mnie nie szanują.*

Chcąc słowami wyrazić uczucie, czasownik „czuć” można w ogóle pominąć. Zamiast „czuję złość” możemy na przykład powiedzieć „jestem zły”. Według kryteriów Porozumienia Bez Przemocy istnieją słowa, służące do wyrażania uczuć oraz te, za pomocą których opisujemy tego kogoś, za kogo się uważamy.

Opis kogoś, za kogo się uważamy: *Czuję, że jestem kiepskim ojcem.*

W tym zdaniu nie tyle wyrażamy to, co czujemy, ile oceniamy swoje umiejętności.

Wyraz uczuć:

*Jestem rozczarowany sobą jako ojcem.*

*Jestem zirytowany brakiem umiejętności wychowawczych.*

*Łatwo się denerwuję w trudnych sytuacjach wychowawczych.*

A zatem uczuciem zawartym w samoocenie, którą wyraża przymiotnik „kiepski”, może być irytacja, złość, zniechęcenie itp.

Dobrze jest też odróżniać słowa, za pomocą których uzewnętrzniamy swoje wyobrażenia o tym, co naszym zdaniem robią otaczający nas ludzie, od słów opisujących nasze uczucia.

W poniższych przykładach widać, jak łatwo jest w jakiejś wypowiedzi pochopnie dopatrzeć się wyrazu uczuć. W rzeczywistości bowiem, zdania te dotyczą raczej tego, co w naszym przeświadczeniu robią inni, aniżeli naszych uczuć.





*Czuję, że dla swoich dzieci jestem nieistotny.*

Słowo „nieistotny” stanowi opis nie tyle uczucia, ile oceny, jakiej we własnym przekonaniu doczekał się w oczach innych – w tym wypadku dzieci. Odpowiednie do tej sytuacji uczucie można by wyrazić zdaniem „Jest mi smutno”.

*Czuję się nieszanowany.*

W słowie „nieszanowany” w tym przypadku zawarta jest raczej ocena pojętności dzieci niż uczucie, którym w tej akurat sytuacji mogłoby być - rozczarowanie.

Mechanizm uruchamiania motywacji opartej na poczuciu winy polega na tym, że odpowiedzialnością za własne uczucia obciąża się inne osoby. Kiedy rodzice mówią do dziecka: „Mama i tata są rozczarowani, że znowu dostałeś jedynkę”, sugerują tym samym, jakoby postępowanie dziecka było przyczyną szczęścia lub nieszczęścia rodziców. Branie odpowiedzialności za cudze uczucia z pozoru może się wydawać przejawem chwalebnej troski. Można by sądzić, że dziecko troszczy się o rodziców i ma wyrzuty sumienia, gdy ojciec lub matka cierpi. Gdy jednak dzieci, które wzięły na siebie tego rodzaju odpowiedzialność, starają się dogodzić rodzicom, ich postępowanie nie wypływa z ich potrzeby, lecz z chęci uwolnienia się od poczucia winy.

**Celem Porozumienia Bez Przemocy nie jest zmienianie ludzi ani ich zachowań wyłącznie po to, żeby postawić na swoim; metoda ta służy tworzeniu związków opartych na szczerości i empatii, dzięki którym mogą w końcu zostać zaspokojone potrzeby wszystkich zainteresowanych.**

## Załącznik 28: Lista stanów emocjonalnych, kiedy Twoje potrzeby są zaspokojone

Wyrażając uczucia, zamiast ogólników warto używać słów odnoszących się do konkretnych emocji. Na przykład, gdy mówimy „Dobrze się czuję”, słowo „dobrze” może oznaczać uszczęśliwienie, podniecenie, ulgę i wiele innych uczuć. Takie słowa, jak „dobry” i „zły” utrudniają słuchaczowi dotarcie do tego, co naprawdę czujemy. Poniższy wykaz został sporządzony po to, żeby pomóc dokładniej wyrażać słowami uczucia i precyzyjnie opisywać cały wachlarz stanów emocjonalnych.

Gdy nasze potrzeby są zaspokojone, możemy być na przykład:

**beztroszy, promienni, śmiali, chętni, przejęci, ubawieni, czujni, przyjacielscy, ucieszeni, dociekliwi, radośni, ufni, energiczni, radzi, ukojeni, kochający, rozanieleni, ukontentowani, kontenci, rozbawieni, uniesieni, najedzeni, rozczuleni, upojeni, nakręceny, rozentuzjasmowani, uradowani, rozgorzali, usatysfakcjonowani, nasyceni, rozgrzani, uskrzydleni, natchnieni, rozkochani, uspokojeni, nieskrępowani, rozmiłowani, uszczęśliwieni, oczarowani, roznamiętnieni, wdzięczni, olśnieni, rozochoceni, weseli, oniemiały, rozpaleni, witalni, osłupiali, rozpromienieni, wniebowzięci, oszołomieni, rozradowani, wpatrzeni, ożywieni, rozrzewnieni, wsłuchani, pełni nadziei, roztkliwieni, wyciszeni, pełni optymizmu, rozweseleni, wylewni, pełni werwy, senni, wyspani, pobudzeni, skoncentrowani, wzruszeni, pocieszeni, skupieni, zaabsorbowani, podbudowani, spełnieni, zaangażowani, podekscytowani, spokojni, zachwyceni, pogodni, swobodni, zaciekawieni, pokrzepieni, syci, zadowoleni, poruszeni, szczęśliwi, zadurzeni, zafascynowani, zaprzątnięci, zdziwieni, zainspirowani, zaskoczeni, zelektryzowani, zainteresowani, zasłuchani, zmobilizowani, zaintrygowani, zauroczeni, zrelaksowani, zakochani, zbudowani, życzliwi, zapaleni, zdopingowani, żywi, zapatrzeni, zdumieni.**

## Załącznik 29: Lista stanów emocjonalnych, kiedy twoje potrzeby nie są zaspokojone

Kiedy nasze potrzeby nie są zaspokojone, możemy być na przykład:

apatyczni, przestraszeni, spięci, dotknięci, przybici, spłoszeni, głodni, przygaszeni, strapieni, markotni, przygnębieni, stropieni, napięci, przytłoczeni, stroskani, niekontenci, rozczarowani, struchlali, nienasyчени, rozdrażnieni, struci, niepocieszeni, rozdygotani, strwożeni, nieradzi, rozeźleni, udręczeni, niespokojni, rozgniewani, upokorzeni, nieswoi, rozgoryczeni, urażeni, nieszczęśliwi, rozjątrzeni, wstrząśnięci, nieukontentowani, rozjuszeni, wściekli, niewyspani, rozsierzzeni, wygłodniali, niezadowoleni, rozsrożeni, wylękli, niezaspokojeni, roztrzęsieni, wystraszeni, oburzeni, rozwścieczeni, wzburzeni, odrętwiiali, rozżłoszczeni, zaambarasowani, oklapnięci, rozżaleni, zacierzewieni, onieśmieleni, senni, zafrasowani, osowiali, sfrustrowani, zagniewani, otępiali, skamieniali, zakłopotani, zdenerwowani, skonfundowani, zalęknieni, podminowani, skonsternowani, załamani, rozdrażnieni, skrepowani, zaniepokojeni, poirytowani, skwaszeni, zaperzeni, poniżeni, smętni, zasepieni, przegrani, smutni, zaskoczeni, przelękli, spanikowani, zasmuceni, przerażeni, speszeni, zaszokowani, zatroskani, zatrwożeni, zawiedzeni, zawstyżeni, zażenowani, zbaraniali, zbici z pantałyku, zbici z tropu, zbolali, zbulwersowani, zde gustowani, zdenerwowani, zdeprymowani, zdesperowani, zmartwieni, zdetonowani, zmiżdżeni, zdębiali, zmieszani, zdruzgotani, znękani, zdumieni, zniechęceni, zdziwieni, zniecierpliwieni, zgaszeni, zniesmaczeni, zgnębieni, zubożętniali, zgorszeni, zrażeni, zirytowani, zrozwpaczeni, załamani, zszokowani, złamani, źli, zmartwiali.

## Załącznik 30: Lista podstawowych ludzkich potrzeb

### Potrzeba swobody

- wszyscy potrzebujemy swobody wyboru marzeń, celów, wyznawanych wartości;
- wszyscy potrzebujemy wyboru planu, według którego chcemy spełnić te marzenia, osiągnąć cele, zadośćuczynić wartościom.

### Potrzeba świętowania

- wszyscy pragniemy czcić narodziny nowego życia i spełnianie się marzeń;
- wszyscy pragniemy opłakiwać swoje porażki: nosić żałobę po stracie ukochanych osób i po bezpowrotnie rozwianych marzeniach.

### Potrzeba integralności


- autentyzmu,
- twórczości,
- sensu,
- godności osobistej.

### Potrzeba współzależności

- akceptacji,
- uznania,
- bliskości,
- wspólnoty,
- wyrozumiałości,
- wnoszenia własnego wkładu w bogactwo życia (realizowania się w dawaniu tego, co życiu sprzyja),
- bezpieczeństwa uczuciowego,
- empatii,
- uczciwości (tej, która jest dla nas źródłem siły, bo pozwala nam czerpać naukę z naszych własnych ograniczeń),
- miłości,
- otuchy,
- szacunku,
- wsparcia,
- zaufania,
- zrozumienia,
- ciepła.

### Potrzeba odnowy fizycznej

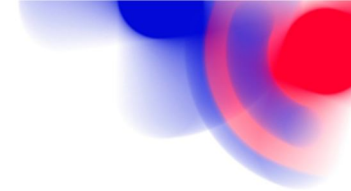
- powietrza,
- pożywienia,

- 
- ruchu,
  - ochrony przed śmiertelnymi formami życia (bakterie, owady, zwierzęta drapieżne),
  - odpoczynku,
  - ekspresji seksualnej,
  - dachu nad głową,
  - dotyku,
  - wody.

#### **Potrzeba zabawy**

#### **Potrzeba wspólnoty duchowej**

- piękna,
- harmonii,
- natchnienia,
- ładu,
- pokoju.



### **Załącznik 31. Moje stany emocjonalne i zrealizowane potrzeby**

W języku Porozumienia Bez Przemocy słowa, którymi wyrażane są uczucia, odróżnia się od słów i zdań opisujących myśli, oceny i interpretacje.

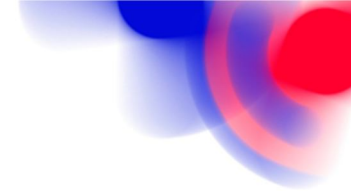
Spróbuj wybrać i wymienić z **Listy stanów emocjonalnych**, kiedy Twoje potrzeby są zaspokojone – te stany emocjonalne, które najczęściej odczuwałeś/aś w ostatnim czasie w relacji z członkami swojej rodziny

#### **I. Stany emocjonalne, których doświadczyłem/łam, kiedy moje potrzeby zostały zrealizowane w relacji z członkami mojej rodziny**

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

#### **II. Moje potrzeby, które zostały zrealizowane w relacji z członkami mojej rodziny**

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



### **Załącznik 32: Moje stany emocjonalne i niezrealizowane potrzeby**

W języku Porozumienia Bez Przemocy słowa, którymi wyrażane są uczucia, odróżniają się od słów i zdań opisujących myśli, oceny i interpretacje.

Spróbuj wybrać i wymienić z Listy stanów emocjonalnych, kiedy Twoje potrzeby nie są zaspokojone – te stany emocjonalne, które najczęściej odczuwałeś/aś w ostatnim czasie w relacji z członkami swojej rodziny.

#### **I. Stany emocjonalne, których doświadczyłem/łam, kiedy moje potrzeby nie zostały zrealizowane w relacji z członkami mojej rodziny**

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

#### **II. Moje potrzeby, które nie zostały zrealizowane w relacji z członkami mojej rodziny**

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

**Sesja grupowa/indywidualna: 11**

**Temat: Uzewnętrznienie gniewu i złości, a sposoby porozumiewania się bez przemocy**

**Cel: Uświadomienie własnego gniewu i złości oraz wyrażanie go bez krzywdzenia innych osób**

**Czas trwania: 1 h**

Zadanie 1.

Zapoznam się z zasadami ekspresji gniewu i złości metodą Porozumienia Bez Przemocy.

Zadanie 2

Omówienie możliwości wyrażania gniewu i złości bez zachowań przemocowych.

Prowadzący przekazuje informacje dotyczące wszelkiego rodzaju dręczenia – fizycznego lub psychicznego, które stanowi jedynie powierzchowny przejaw tego, co dzieje się w człowieku, gdy jest rozgniewany, wściekły, zły. Jeśli jednak człowiek wpada w autentyczny gniew i chce go w pełni uzewnętrznić, potrzebny jest znacznie potężniejszy środek wyrazu.

Zrozumienie tego mechanizmu może przynieść wielką ulgę i przywrócić równowagę w bliskich relacjach. Większości ludzi gniew i złość kojarzy się z czymś negatywnym, mają doświadczenia z dzieciństwa, gdzie kazano im tłumić gniew, złość, negowano poprzez określenia „nie wolno ci się złościć”, „nie bądź taki rozgniewany”. Ponieważ wielokrotnie kazano im tłumić gniew, schować nerwy i pogodzić się ze stanem rzeczy, nieufnie odnoszą się do rozwiązań „Porozumienie Bez Przemocy”. Ludziom tym wątpliwe wydaje się twierdzenie, jakoby ich gniew czy złość były niepożądaną właściwością, której należy się wyzbyc. Metoda Porozumienia Bez Przemocy wcale jednak nie zachęca nas do ignorowania, tłumienia lub powściągnięcia gniewu czy złości, lecz nakłania do uzewnętrznienia tych uczuć w pełni.

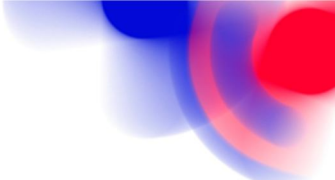
**Nikt poza mną nie jest odpowiedzialny za mój gniew, moją złość.**

Fałszywe przekonanie „On mnie rozgniewał zachowując się ....”

Cudze postępowanie może stać się dla naszych uczuć bodźcem, który sprawi, że dojdą do głosu, lecz nigdy nie bywa ich przyczyną. Gniew czy złość nie ogarnia nas dlatego, że ktoś coś zrobił.

W cudzych zachowaniach można szukać bodźca, pod wpływem którego pojawiły się u nas takie, a nie inne uczucia. Ważne żebyśmy umieli odróżnić bodziec od przyczyny. Przykład: Poprosiłem/łam syna o to, aby zaczął się uczyć i poprawił oceny, bo do tej pory miał same trójki. Jego lekceważenie nauki doprowadza mnie do wściekłości.





Fałszywe przekonanie, oparte na łączeniu przeżywanego przez siebie uczucia z zachowaniem syna – stawia na równi bodziec z przyczyną.

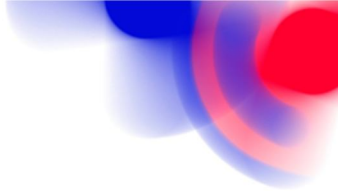
Tam gdzie poczucie winy jest narzędziem manipulacji, przymusu, dobre efekty daje mylenie bodźca z przyczyną. Dzieci, które wciąż słyszą „Tatusia i mamusię boli, kiedy się nie uczysz”, nabierają przeświadczenia, że własnym postępowaniem zadają rodzicom cierpienie. Na wiele różnych sposobów wykorzystujemy właściwości języka, żeby dojść do fałszywego przekonania, jakoby nasze uczucia były wynikiem cudzych zachowań.

Pierwszym krokiem, aby wyrazić w pełni swój gniew, złość jest uświadomienie sobie, że to, co robią inni nie jest przyczyną moich uczuć. Gniew i złość budzi się, gdy wybieramy drugie rozwiązanie - przypisujemy winę otoczeniu: postanawiamy osądzać albo oskarżać innych ludzi, którzy rzekomo postępują błędnie lub zasługują na karę. Źródło gniewu tkwi w naszym własnym myśleniu.

Trzecim spośród rozwiązań, jest uświadomienie sobie swoich uczuć i potrzeb.

Zamiast zamykać się w obrębie własnych przekonań i przeprowadzać intelektualną analizę cudzych błędów, można nawiązać łączność z tym, co jest w nas samych. Nasza wewnętrzna energia staje się najłatwiej uchwytana i dostępna wtedy, kiedy skupiamy się na swoich aktualnych potrzebach.

Prowadzący przekazuje załącznik dotyczący uczuć i ich związku z zachowaniami innych członków rodziny.



### Załącznik 33: Moje uczucia a zachowania innych członków rodziny

**Przykład: Dziecko spóźnia się na obiad.**

**Aktualna potrzeba, która nie została zaspokojona – potrzeba szacunku, zaangażowania ze strony dziecka.**

**Przekonanie – dziecku na nas nie zależy, nie szanuje nas.**

**Uczucie – poczucie zlekceważenia, złość.**

W sytuacji, kiedy się spieszymy i mamy po obiedzie inne plany, taka sytuacja wzbudzi złość.

Jeśli chcemy sobie odpocząć i potrzebujemy chwili spokoju, to samo spóźnienie może wywołać wdzięczność, poczucie zrelaksowania.

A więc źródłem uczuć bynajmniej nie jest cudze postępowanie, lecz nasze własne potrzeby.

1. Mój przykład sytuacji, kiedy zachowanie członka rodziny wywołało złość, gniew:

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

2. Moja aktualna potrzeba, która nie została zaspokojona

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

3. Przykład, kiedy to samo zachowanie członka rodziny wzbudziło pozytywne emocje

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

4. Jak świadomość że źródłem uczuć, między innymi złości i gniewu, nie jest cudze postępowanie, lecz nasze własne potrzeby wpłynęło na twoje przekonania dotyczące zachowań przemocowych?

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

**Sesja grupowa/indywidualna: 12**

**Temat: Cyklika przemocy z uwzględnieniem stanów emocjonalnych i niezrealizowanych potrzeb, a realizacja zasad partnerstwa**

**Cel: Analiza cyklu przemocy z uwzględnieniem stanów emocjonalnych i niezrealizowanych potrzeb.**

**Cel: Analiza własnych umiejętności życia w związku opartym na relacji partnerskiej.**

**Cel: Realizacja zasad partnerstwa we własnym związku.**

**Czas trwania: 2h**

**Zadanie 1.**

Zapoznanie się z poszczególnymi fazami cyklu przemocy.

Prowadzący przedstawia załącznik: Cykl przemocy. Omawiając kolejno fazy przemocy wskazuje na zachowania osoby stosującej przemoc i doświadczającej 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. Uczestnik podaje przykłady własnych obserwacji cyklu przemocy, nawiązując do własnych niezrealizowanych potrzeb i uczuć.

**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?

Uczestnik dzieli się swoimi emocjami i refleksjami, jakie pojawiły się w trakcie wykonywania zadania.

**Zadanie 3.**

Opisz własne doświadczenia z użyciem zasad partnerstwa w związku

Prowadzący rozdaje załączniki: Związek oparty na partnerstwie – własne przykłady. Prosi o wpisanie przykładów własnych sytuacji, w których udało im się zastosować zasady partnerskie i kiedy pojawiały się trudności. Prowadzący pyta o refleksje i uczucia w związku z realizowanym zadaniem. Nawiązuje do zasad partnerstwa i dbałości o potrzeby każdej osoby w relacji rodzinnej – jak mogą one zatrzymać cykliczną przemoc.

## Załącznik 34: Cykl przemocy

### I Faza – narastania napięcia

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

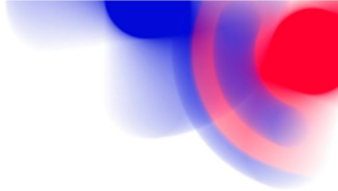
### II Faza - gwałtownej przemocy

W tej fazie stosujący/a przemoc reaguje bardzo gwałtownie, nie panuje nad emocjami. Wybuch wywołuje najczęściej jakąś błaha rzecz. Za swoje zachowanie obarcza odpowiedzialnością osobę doświadczającą przemocy. Jest to najgroźniejsza faza, w której osoba doświadczająca przemocy najczęściej decyduje się wezwać Policję. Wtedy 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 osoby poszkodowanej.

### 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, zachowuje się zazwyczaj tak jak na początku związku – stąd nazwa fazy. Tłumaczy swoje zachowanie brakiem opanowania, że to tylko jednorazowe zachowanie. Osoba doświadczająca przemocy 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 osobie doświadczającej przemocy złudną nadzieję, że przemoc więcej się nie powtórzy, co powstrzymuje ją od działań w kierunku radykalnego przerwania przemocy.



### Załącznik 35: Mój cykl przemocy

Za pomocą poznanych faz przemocy opiszę jedną sytuację użycia przemocy wobec osoby bliskiej z wyszczególnieniem kolejnych faz przemocy i własnych potrzeb.

I Faza narastania napięcia (krótki opis sytuacji, co się działo zanim użyłem przemocy)

.....  
.....

Opis własnych emocji:

.....  
.....

Opis własnych zachowań:

.....  
.....

Opis własnych niezrealizowanych potrzeb:

.....  
.....

Opis emocji osoby bliskiej, wobec której użyłem przemocy:

.....  
.....

Opis zachowań osoby bliskiej, wobec której użyłem przemocy:

.....  
.....

Opis niezrealizowanych potrzeb osoby bliskiej, wobec której użyłem przemocy:

.....  
.....

II Faza gwałtownej przemocy (krótki opis sytuacji, jakie formy przemocy)

.....  
.....

Opis własnych emocji:

.....  
.....

Opis własnych zachowań:

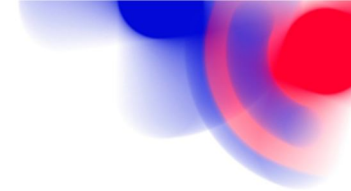
.....  
.....

Opis własnych niezrealizowanych potrzeb:

.....  
.....

Opis emocji osoby bliskiej, wobec której użyłem przemocy:

.....  
.....



.....  
Opis zachowań osoby bliskiej, wobec której użyłem przemocy:

.....  
.....

Opis niezrealizowanych potrzeb osoby bliskiej, wobec której użyłem przemocy:

.....  
.....

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

.....  
.....

Opis własnych emocji:

.....  
.....

Opis własnych zachowań:

.....  
.....

Opis własnych niezrealizowanych potrzeb:

.....  
.....

Opis emocji osoby bliskiej, wobec której użyłem przemocy:

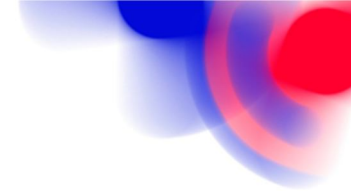
.....  
.....

Opis zachowań osoby bliskiej, wobec której użyłem przemocy:

.....  
.....

Opis niezrealizowanych potrzeb osoby bliskiej, wobec której użyłem przemocy:

.....  
.....



### Załącznik 36: Związek oparty na partnerstwie – własne przykłady

Podam własne przykłady podejmowania decyzji z partnerką/partnerem.

1. Czy staram się podejmować decyzję wspólnie z partnerką/partnerem, podam przykład.

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

2. Podam przykład, kiedy była u mnie potrzeba podjęcia decyzji za swoją partnerkę/partnera, pomimo to podjęliśmy decyzję wspólnie – co pomogło mi podjąć decyzję wspólnie

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

Podam własne przykłady jak przestrzegam prawa do intymności i prywatności partnera/partnerki.

1. Czy akceptuję fakt, że moja partnerka/partner spędzała czas z innymi osobami, bez mojej obecności?

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

2. Czy mam czasem trudności w akceptacji prawa do prywatności mojego partnera/partnerki, co pomaga mi to prawo zaakceptować?

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

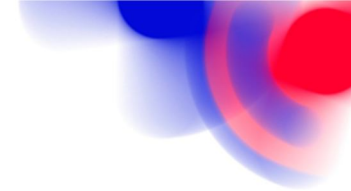
Podam przykłady uczciwego podziału obowiązków.

1. Podam przykłady jak wygląda w moim domu podział obowiązków, czy opiera się on na uczciwym podziale.

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

2. Czy kiedy pojawiają się obowiązki, spokojnie rozmawiam z partnerką/partnerem o ich podziale?

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



Podam przykłady okazywania sobie wzajemnego szacunku w związku.

1. Czy udaje mi się kontrolować emocje, kiedy omawiam drażliwy temat z partnerką/partnerem?

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

2. Czy w rozmowie z partnerem/partnerką odzywam się z szacunkiem – okazuję wdzięczność, używam grzecznościowych zwrotów, potrafię przyznać się do błędu?

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

Jeśli masz dzieci, jak wygląda proces wychowawczy w Twoim domu?

1. Czy ustalasz z partnerką/partnerem zasady dotyczące wychowania dzieci?

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

2. Czy bierzesz udział w procesie wychowawczym na równi z partnerem/partnerką?

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

Podam przykłady zasad pomocnych w utrzymaniu związku partnerskiego

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

Jakie trudności pojawiają się w realizacji relacji partnerskiej z partnerem/partnerką?

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

Opisz jakie przemyślenia i emocje pojawiły się w trakcie realizacji tego zadania.

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



**Sesja indywidualna/grupowa: 13**

**Temat: Utrwalenie poznanych wcześniej technik radzenia sobie w sytuacjach trudnych, prowadzących do zachowań przemocowych i zapoznanie się z nowymi technikami pomocnymi w redukcji stresu i obniżenia napięcia psycho-fizycznego**

**Cel: Zwiększenie świadomości swojego ciała i stanu psychicznego w sytuacji napięcia psychofizycznego.**

**Cel: Zwiększenie umiejętności stosowania alternatywnych do przemocy technik redukcji stresu, relaksacji i radzenia sobie w sytuacjach kryzysu.**

**Czas trwania 1 h**

**Zadanie 1**

Zapoznanie się i przypomnienie technik radzenia sobie z zachowaniami przemocowymi oraz technik relaksacyjnych i Metody Mindfulness.

Prowadzący przedstawia kolejno propozycje dostępnych metod redukcji stresu i relaksacji. Informuje, iż relaksacja może pomóc w panowaniu nad gniewem i w rezygnacji z używania przemocy, może pomóc w pozbyciu się napięcia fizycznego i psychicznego. Ćwiczenia relaksacyjne można realizować w dwóch podstawowych pozycjach – na siedząco i na leżąco. Korzyść jaką mogą przynieść ćwiczenia relaksacyjne to redukcja i zwiększenie odporności na stres.

**Zadanie 2.**

**Przypomnienie techniki „Przerwy”**

Prowadzący przypomina technikę „przerwy”, po czym informuje uczestników o możliwości zapobiegania zachowaniom z użyciem przemocy poprzez przygotowanie i wykorzystanie techniki „przerwy”, ustala na ile uczestnik/uczestnicy znają alternatywne techniki reagowania w sytuacji narastania napięcia, prowadzącego do tej pory do przemocy.

## Załącznik 37: Metody i techniki relaksacyjne radzenia sobie z zachowaniami przemocowymi

Metody relaksacji:

### 1. Trening autogenny.

Trening autogenny Schultza jest uznaną i skuteczną **techniką relaksacyjną** do oddziaływań terapeutycznych oraz na co dzień, w celu zapobiegania napięciom i obniżenia poziomu stresu. Trening autogenny Schultza wywodzi się między innymi z hipnozy, w której powtarzalność i stan głębokiego relaksu - ciężkości ciała, ciepła, oddechu, bicia serca, ciepła w okolicach splotu słonecznego, chłodne czoło, były podstawą do stworzenia tej techniki. Dużą zaletą tej metody jest możliwość samodzielnego stosowania w życiu codziennym. Relaksację autogenną można wykonywać w pozycji siedzącej, półleżącej lub całkowicie w pozycji leżącej. Najlepiej ćwiczyć w spokojnym i cichym miejscu z zamkniętymi oczami. Trening autogenny Schultza działa poprzez serię stwierdzeń dotyczących ciężaru ciała i uczucia ciepła w całym ciele. Poprzez proces ten wywoływany jest pozytywny wpływ na układ nerwowy. Zadaniem metody jest to, aby w stosunkowo krótkim czasie (15-20 minut) zrelaksować się, odzyskać spokój i równowagę oraz być gotowym do działania, pełnym energii i chęci. Po zakończeniu sesji relaksacyjnej warto pozostać bez ruchu jeszcze przez kilka minut korzystając ze stanu błogości, zrelaksowania i odprężenia. Naukę treningu autogennego Schultza najlepiej przeprowadzać etapami. W kolejnych etapach po kilka minut staramy się opanować w ciele: uczucie ciężaru, uczucie ciepła, odczucie pracy serca, obserwację oddechu, uczucie ciepła w okolicy splotu słonecznego, doznanie zimna na czole.

Trening autogenny Schultza pozwala wykształcić umiejętność odczuwania stanu bierności i rozluźnienia mięśni, koncentracji na organizmie. Uruchomienie wyobraźni i przywoływanie przyjemnych chwil z życia sprzyja odprężeniu umysłu i wprawia w dobry nastrój.

W treningu autogennym ważną rolę odgrywa wyobraźnia odpowiedzialna za wprowadzenie w odpowiedni stan umysłu. Z tego względu ważne jest stworzenie odpowiednich warunków do wizualizacji.

Przykładowo, w celu doznania uczucia ciężkości wypowiadamy sugestie:

- Moja prawa ręka jest ciężka
- Moja lewa ręka jest ciężka
- Moja prawa noga jest ciężka

## 2. 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.

## 3. 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.

## 4. Głębokie oddychanie

– polega na nabieraniu jak największych partii powietrza i jego powolnym wydychaniu. Ćwiczenie może być powtarzane do oczekiwanego rezultatu zredukowania napięcia.

## 5. Metoda Mindfulness

– obowiązuje w niej przyjęcie wyprostowanej pozycji siedzącej. Może usiąść zarówno na krześle, położyć się na podłodze. Po czym trzeba podjąć starania, aby skupić i utrzymać uwagę na określonym doznaniu płynącym z oddechu. Oddech traktowany jest w tej metodzie jako zakotwiczenie procesów uwagi, który umożliwi ponowną koncentrację i równowagę psychiczną. Za każdym razem, gdy uwaga się rozprasza, gdy pojawią się w umyśle różne, nowe myśli czy emocje, a także doznania natury somatycznej, po prostu ma je zauważyć i zaakceptować. Ważne jest jednak, by nie dokonywać już dalszej analizy bądź oceny obiektów, które pojawiły się w jej polu uwagi.


Kiedy zamierzasz rozpocząć swoją sesję treningową, powiedz sobie: skieruj swoją uwagę na przeżywanie chwili obecnej, zachowaj ciekawość, otwartość i akceptację.

Postawy, które powinny towarzyszyć uważności, to:

- **brak osądu** – należy skupiać się na obserwacji swoich doznań
- **cierpliwość i wytrwałość** – ważne aby nie zniechęcać się po pierwszych próbach, osiągnięcie oczekiwanych rezultatów może pojawić się po wielokrotnym powtórzeniu ćwiczeń.

Decydując się na uważność w ciągu dnia, możesz bardziej skoncentrować się na wszelkich sytuacjach, w których się znajdujesz i bardziej je doceniać.

Uczący się tej techniki nie jest instruowany, ani uczony, osiągnięcia określonego stanu, takiego jak relaksacja, czy też zmiana własnych odczuć i myśli.



Przeciwnie – celem mindfulness jest nauczenie się dostrzegania i przyjmowania każdej emocji, myśli i odczucia, które się pojawią. Obiekty te nie są bowiem uważane za potencjalne dystraktory lecz za przedmioty obserwacji, której jednak nie należy pogłębiać. Ponowne skupienie uwagi na oddechu temu właśnie zapobiega.

Na bardziej zaawansowanych etapach (open monitoring) istotne jest, aby zwracać uwagę na każdy bodziec, który przyciąga uwagę (odczucia płynące z ciała, myśli, uczucia, emocje, jak i bodźce ze środowiska zewnętrznego, na przykład dźwięki, zmiany natężenia światła itp.). Ten szczególny rodzaj obserwacji prowadzi się w danej chwili i z chwili na chwilę.

Technika mindfulness różni się zatem istotnie od tradycyjnych technik relaksacyjnych, w których pacjent ma za zadanie skupić całą swoją uwagę na pojedynczym bodźcu, którego źródłem jest on sam (słowo, dźwięk i odczucie cielesne). Stan pełnego skupienia i relaksacji osiągany jest wówczas, gdy do uwagi danej osoby nie docierają już żadne bodźce (poza tym jednym wybranym). Natomiast cechą charakterystyczną techniki mindfulness jest zauważanie i dostrzeganie wielu różnorodnych bodźców zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych. Stan mindfulness jest osiągnięty wtedy, gdy dana osoba swobodnie, po wyłonieniu się obiektu w jej umyśle i zaakceptowaniu go, potrafi ponownie powrócić do rytmu swojego oddechu. Stan ten jest formą oscylacji uwagi między doznaniem wewnętrznymi i zewnętrznymi, a własnym oddechem.

Technika „Przerwy”.

#### 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, że kiedy będziesz czuł 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 użyć tej techniki poinformujesz ją o tym mówiąc „teraz zrobię przerwę”.

#### 2. Obserwuj narastającą złość

Wykorzystaj informacje, które uzyskałeś z przewodnika: 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/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 poznałeś.

Spróbuj nazwać swoje uczucia, jakie pojawiają 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, pomyśl jak ona 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 czy będzie chciała wrócić do rozmowy jak wrócisz, jeśli nie – uszanuj jej decyzję, możecie wrócić do rozmowy w innym czasie.

#### 5. Powrót

Po powrocie wytłumacz partnerce 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 siebie 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.

### **Sesja grupowa/indywidualna: 14**

**Temat: Czy potrafię zachowywać się asertywnie w relacji z innymi osobami?**

**Cel: Analiza własnych zachowań: agresywnych, uległych i asertywnych.**

**Cel: Zwiększenie umiejętności stosowania alternatywnych do przemocy zachowań asertywnych.**

**Czas trwania 2 h**

Zadanie 1.

Rozpoznanie własnych zachowań w relacjach rodzinnych za pomocą kwestionariusza asertywności.

Zachowanie asertywne to sposób wypowiedzi wyrażających własne uczucia, postawy, życzenia, opinie lub prawa danej osoby w sposób bezpośredni, stanowczy i uczciwy, a jednocześnie respektujący uczucia, postawy, życzenia, opinie i prawa innej osoby (osób). Asertywność - to sztuka komunikowania swoich wyborów oraz swoich potrzeb, to umiejętne stawianie siebie na pierwszym miejscu. Umiejętne stawianie siebie na pierwszym miejscu – nie mylimy z egoizmem. Między tymi dwoma terminami istnieje bardzo cienka granica. Z takimi umiejętnościami nie przychodzimy na świat, zachowań asertywnych można się nauczyć. Dzięki asertywnemu sposobowi porozumiewania się z innymi, zwiększa się szacunek do samego siebie, co sprawia, że inni także będą Cię bardziej szanować, zauważysz, że masz wpływ na swoje życie poprzez kontakty z innymi (obronisz się przed biernością i wyczekiwaniem), w dłuższej perspektywie poprawisz swoje relacje z ludźmi.

Przekazując załącznik - Kwestionariusz Asertywności – warto omówić refleksje towarzyszące jego wypełnianiu.

1. Pytania: 3, 8, 13, 20, 23, 26, 29, 31, 32, 33, 34 – dotyczą preferencji do zachowań agresywnych.
2. Pytania: 1, 2, 4, 5,6, 7, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 24, 25, 27, 28, 30, 35 – dotyczą zachowań nieasertywnych.
3. Warto dokonać analizy swoich zachowań w kontekście umiejętności radzenia sobie w relacjach w konkretnych grupach oraz wobec konkretnych osób.
4. Warto przeanalizować wyniki kwestionariusza zadając sobie pytania:
  - Jakie sytuacje są dla Ciebie nadal trudne, w których narasta napięcie?
  - W jakich okolicznościach radzisz sobie bez agresji i uległości z łatwością?
  - Czy uważasz, że są osoby, które utrudniają Ci bycie asertywnym?
  - Jakie widzisz przeszkody w byciu asertywnym?
  - Czy Twoje umiejętności behawioralne (zachowania) są Twoim zdaniem



odpowiednie?

Po przekazaniu załącznika – Dziennik Indywidualnego Rozwoju z użyciem zachowań asertywnych – ważne, aby wskazać na aspekt terapeutyczny prowadzenia samoobserwacji w kontekście spotkań z ludźmi – reakcji na nich, na sytuacje, potrzeby, własne myśli, zachowania, przeszkody w realizacji konstruktywnych zasad – w codziennych sytuacjach.

## Załącznik 38: Kwestionariusz Asertywności

### KWESTIONARIUSZ ASERTYWNOŚCI


Wg Roberta E. Albertiego i Michaela L. Emmons


Następujące pytania pomogą Ci w ocenie asertywności. Uczciwie na nie odpowiadaj. Zakreśl kółkiem numer odpowiedzi, która najlepiej Cię opisuje. Dla niektórych pytań koniec skali to 0, dla innych 3.

Klucz: 0 – oznacza „nie” lub „nigdy”, 1 – „czasami” lub „do pewnego stopnia”, 2 – „zwykle” lub „dużo”, 3 – „zawsze” lub „całkowicie”.

1. Czy zwracasz głośno uwagę, gdy ktoś jest nieuczciwy?  
0 – 1 – 2 – 3
2. Czy podejmowanie decyzji sprawia Ci trudność?  
0 – 1 – 2 – 3
3. Czy otwarcie krytykujesz pomysły, zachowania i opinie innych ludzi?  
0 – 1 – 2 – 3
4. Czy protestujesz, kiedy ktoś wpycha się przed Tobą do kolejki?  
0 – 1 – 2 – 3
5. Czy często unikasz ludzi lub sytuacji z obawy przed zakłopotaniem?  
0 – 1 – 2 – 3
6. Czy przeważnie masz zaufanie do własnych sądów?  
0 – 1 – 2 – 3
7. Czy nalegasz na sprawiedliwy podział obowiązków domowych?  
0 – 1 – 2 – 3
8. Czy masz skłonności do wpadania w złość?  
0 – 1 – 2 – 3
9. Czy masz trudności powiedzieć „nie”, kiedy sprzedawca bardzo stara się sprzedać Ci towar, którego nie chcesz?  
0 – 1 – 2 – 3
10. Czy zwracasz głośno uwagę, gdy ktoś, kto przyszedł po Tobie wpycha się przed Ciebie?  
0 – 1 – 2 – 3
11. Czy niechętnie zabierasz głos w debacie lub w dyskusji?  
0 – 1 – 2 – 3
12. Czy zwracasz uwagę osobie, która zwleka z oddaniem książki, pieniędzy?  
0 – 1 – 2 – 3
13. Czy kontynuujesz kłótnię, kiedy druga osoba ma już dość?  
0 – 1 – 2 – 3
14. Czy na ogół wyrażasz to, co czujesz?



- 
- 0 - 1 - 2 - 3
15. Czy wprawia Cię w zakłopotanie to, że ktoś obserwuje Cię przy pracy?  
0 - 1 - 2 - 3
16. Czy zwracasz uwagę osobie, która kopie lub puka Twoje krzesło w kinie?  
0 - 1 - 2 - 3
17. Czy trudno podtrzymać Ci kontakt wzrokowy z osobą, z którą rozmawiasz? 0 - 1 - 2 - 3
18. Czy prosisz kelnera o inną porcję, gdy w dobrej restauracji otrzymujesz posiłek niewłaściwie podany lub przygotowany?  
0 - 1 - 2 - 3
19. Czy zwracasz uszkodzony towar lub prosisz o zwrot pieniędzy za niego, gdy jest wadliwy?  
0 - 1 - 2 - 3
20. Czy wyrażasz swój gniew wyzywając ludzi lub zachowując się nieprzystojnie?  
0 - 1 - 2 - 3
21. Czy na spotkaniach towarzyskich podpierasz ściany? Lub starasz się wtopić w tło?  
0 - 1 - 2 - 3
22. Czy nalegasz, aby Twój administrator, mechanik, konserwator naprawił urządzenie zepsute w ramach swych obowiązków?  
0 - 1 - 2 - 3
23. Czy często ingerujesz w sprawy innych ludzi podejmując za nich decyzje? 0 - 1 - 2 - 3
24. Czy potrafisz otwarcie wyrazić miłość i przywiązanie?  
0 - 1 - 2 - 3
25. Czy potrafisz poprosić przyjaciół o drobne przysługi lub pomoc?  
0 - 1 - 2 - 3
26. Czy uważasz, że zawsze znasz prawidłową odpowiedź?  
0 - 1 - 2 - 3
27. Czy potrafisz bronić swojego stanowiska, kiedy masz inne zdanie niż osoba, którą szanujesz?  
0 - 1 - 2 - 3
28. Czy umiesz odmówić, jeśli przyjaciele mają wobec Ciebie wygórowane żądania?  
0 - 1 - 2 - 3
29. Czy chwalenie innych lub gratulowanie im sprawia Ci trudność?  
0 - 1 - 2 - 3
30. Czy reagujesz, kiedy przeszkadza Ci, że ktoś pali papierosy obok Ciebie?  
0 - 1 - 2 - 3
31. Czy krzyczysz lub tyranizujesz innych, żeby zrobili to czego oczekujesz?  
0 - 1 - 2 - 3
32. Czy kończysz zdanie za inną osobę, gdy ona mówi?  
0 - 1 - 2 - 3



33. Czy angażujesz się w bójki, szczególnie z nieznajomymi?

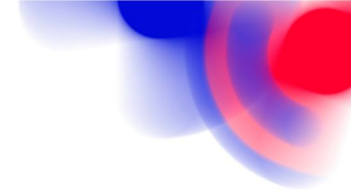
0 - 1 - 2 - 3

34. Czy kierujesz rozmową podczas rodzinnych posiłków?

0 - 1 - 2 - 3

35. Czy pierwszy przedstawiasz się i kierujesz rozmową, kiedy poznajesz obcą osobę?

0 - 1 - 2 - 3



### Załącznik 39: Dziennik indywidualnego rozwoju z użyciem zachowań asertywnych

Codzienne zapiski dotyczące preferowanych zachowań mogą być pomocne w ocenie własnych postępów i napotykanym trudności w czasie. Załóż zeszyt, w którym staraj się codziennie prowadzić zapiski wg poniższego wzoru.

#### Dziennik indywidualnego rozwoju

Imię nazwisko.....Data.....

1. Sytuacje:

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

2. Ludzie:

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

3. Postawy, myśli, przekonania:

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

4. Moje zachowania:

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

5. Potrzeby:

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

6. Uwagi:

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

**Sesja grupowa/indywidualna: 15**

**Temat: Plan bezpieczeństwa**

**Cel: Utworzenie planu bezpieczeństwa z możliwością wykorzystania po realizacji programu.**

**Cel: Zwiększenie kompetencji radzenia sobie samodzielnie – bez używania przemocy.**

**Czas trwania 1 h**

**Zadanie 1.**

Rozpoznanie trudności, jakie mogą zaistnieć po zakończeniu programu.

Prowadzący zachęca do autoanalizy dotychczasowych zmian i wskazania, w jakim obszarze funkcjonowania uczestnik/uczestniczka mają jeszcze trudności, które mogą mieć bezpośredni wpływ na relacje w rodzinie.

**Zadanie 2.**

Określenie odpowiedzialności za zachowania przemocowe oraz wpływu przyjęcia odpowiedzialności na wybór zachowań w sytuacjach trudnych.

Istotnym etapem pracy z osobą stosującą przemoc jest przyjęcie odpowiedzialności za własne czyny z użyciem przemocy, z którymi do tej pory osoba stosująca przemoc nie utożsamiała się. Rolą trenera w tym zadaniu jest wskazanie na dotychczasowe stosowanie mechanizmów obronnych, które mogły u osoby stosującej przemoc zniekształcać przekonania na ten temat i powodować postrzeganie go, jako problemu innych członków rodziny. Ważne, aby prowadzący sesję wskazał związek i wagę wzięcia odpowiedzialności za własne czyny – jak ważny jest to etap w procesie zmian i dalszych zachowań wobec rodziny.

**Zadanie 3.**

Przeanalizowanie własnych zachowań w sytuacjach, w których najtrudniej było uczestnikowi powstrzymać się od przemocy.

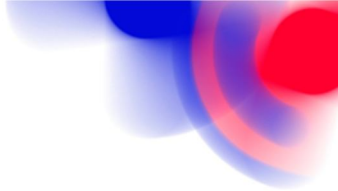
Prowadzący omawia zachowania w trakcie sytuacji konfliktowej, prosi uczestnika/uczestników o wymienienie tych, których używają obecnie, aby nie powielać zachowań z użyciem przemocy. Omawia i analizuje które z wymienionych zachowań jest trudne do zrealizowania, z jakiego powodu, pyta jak swoje zmiany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

#### Zadanie 4.

Omówienie i analiza wprowadzonych zmian w relacji z bliskimi.

Prowadzący zbiera wcześniej przygotowane przez uczestników załączniki – Co udało im się zmienić w relacji z bliskimi? Omawia jakie wprowadzili zmiany, 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 40: Plan bezpieczeństwa w relacji z osobami bliskimi

Imię .....Nazwisko.....

Data.....

1. Zdefiniuj i wymień problemy.

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

2. Zastanów się, co przyczynia się do powstawania wymienionych problemów, w jakim stopniu Ty bądź inne osoby biorą udział w powstawaniu problemu, a kto jest za nie odpowiedzialny.

.....

.....

.....

.....

.....

3. Podaj, jakie uczucia przeżywa w tej sytuacji osoba bliska.

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

4. Jakie uczucia dominują u Ciebie?

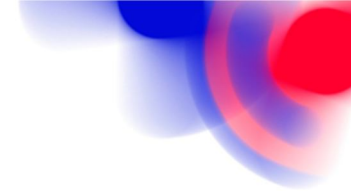
1.....

2.....

3.....

4.....

5.....



5. Jakie sygnały płynące z ciała zauważasz w sytuacji występowania wymienionych problemów u siebie?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

6. Wymień możliwie jak najwięcej sposobów na rozwiązanie wymienionych problemów.

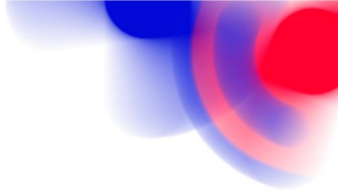
- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....

7. Dokonaj wyboru najlepszego Twoim zdaniem planu działania – poradzenia sobie z wymienionymi problemami, weź pod uwagę następstwa każdego z rozwiązań. Uzasadnij swój wybór.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

8. Wykonaj plan. Co zrobisz, aby był skuteczny?

- .....
- .....
- .....
- .....



9. Czy Twój plan powiódł się? Czy udało Ci się rozwiązać problemy?

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

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

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

11. Podaj imiona i oznacz kim dla Ciebie są osoby, do których możesz się zgłosić, jeśli plan się nie powiedzie i pojawią się niespodziewane trudności.

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



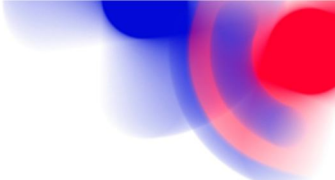
## Załącznik 41: Przyjęcie odpowiedzialności za stosowaną przemoc

Imię: .....

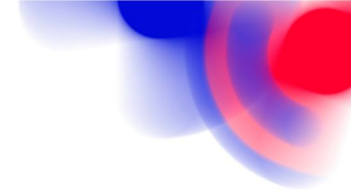
Nazwisko: .....

Data: .....

1. Przyznaję, że używałem przemocy w formie:  
(podaj przykłady form przemocy z wyszczególnieniem tych, do których do tej pory była trudność w przyznaniu się do ich stosowania i uznania odpowiedzialności za nie)
  - 1) .....
  - 2) .....
  - 3) .....
  - 4) .....
  - 5) .....
  - 6) .....
2. Przyznaję, że używałem przemocy wobec (podaj imiona i stopień pokrewieństwa osób, wobec których stosowałeś/aś przemoc):  
.....  
.....
3. Przyznaję, że to ja jestem odpowiedzialny za stosowaną przemoc, nie osoby, wobec których stosowałem przemoc.
4. Do tej pory w przejściu odpowiedzialności za stosowaną wobec członków rodziny przemoc przeszkadzały mi (podaj przekonania, mechanizmy obronne, zniekształcenia poznawcze dotyczące przemocy, które stosowałeś):
  - 1) .....
  - 2) .....
  - 3) .....
  - 4) .....
  - 5) .....
  - 6) .....
  - 7) .....
5. Jestem świadomy, że osoba/osoby z mojej rodziny, wobec których stosowałem/am przemoc, pomimo tego, że przyznałem się do używania przemocy nie muszą mi wybaczyć.
6. Biorę na siebie odpowiedzialność za zachowania z użyciem przemocy, jakich się dopuściłem/am wobec osoby/osób bliskich.
7. Jeśli partnerka/partner podejmie decyzję o rozstaniu z uwagi na stosowaną przeze mnie przemoc – uszanuję jej decyzję, nie będę jej tego utrudniał.

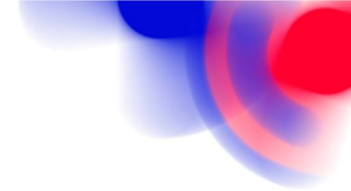
- 
8. Biorę pod uwagę, że moi bliscy, wobec których stosowałem przemoc, mogą mi nie ufać ze względu na strach i obawę przed kolejnymi aktami przemocy.
  9. Podam w jaki sposób próbowałem zrzucić odpowiedzialność za stosowaną przez siebie przemoc na innych:
    - 1) .....
    - 2) .....
    - 3) .....
    - 4) .....
    - 5) .....
    - 6) .....
    - 7) .....
  10. Przestanę obwiniać i udowadniać innym winę za swoje zachowania przemocowe.
  11. Będę realizował/a zobowiązania finansowe wobec rodziny.
  12. Jeżeli partnerka/partner lub inny członek rodziny ponieśli straty finansowe wskutek stosowania przeze mnie przemocy (leczenie w wyniku doznawanej przemocy, zniszczenie wspólnego mienia lub należącego do członka rodziny, kradzież) pokryję za nie koszty.
  13. Przyznam się do stosowanej przemocy wobec osób, w stosunku do których stosowałem przemoc oraz do odpowiedzialności za to, co zrobiłem/am, za co do tej pory ich obwinałem.
  14. Osobom, którym przedstawiałem nieprawdziwe informacje dotyczące partnerki podam fakty.

.....  
Podpis uczestnika



#### Załącznik 42: 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

7) .....

8) .....

9) .....

10) .....

11) .....

12) .....

13) .....

14) .....

## OCENA UDZIAŁU UCZESTNIKA W PROGRAMIE „ KU MOCY”

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:.....
2.     Motywacja do zmiany – wynik.....
3.     Otwartość i szczerść – wynik .....
4.     Utrzymanie abstynencji – wynik .....
5.     Nie używanie przemocy i mechanizmów do niej prowadzących – wynik.....
6.     Stosowanie poznanych metod, technik i zasad Programu - wynik.....
7.     Przyjęcie odpowiedzialności za stosowaną przemoc – wynik.....
8.     Otwartość na korzystanie z pomocy – wynik.....
9.     Komunikacja interpersonalna – wynik.....

## Lista załączników:

- Załącznik 1: Moje doświadczenia związane z używaniem przemocy.
- Załącznik 2: Kontrakt i akceptacja jego warunków.
- Załącznik 3: Formy przemocy fizycznej.
- Załącznik 4: Formy przemocy psychicznej.
- Załącznik 5: Formy przemocy seksualnej.
- Załącznik 6: Formy przemocy ekonomicznej.
- Załącznik 7: Relacje z rodzicami.
- Załącznik 8: Relacje z innymi bliskimi (rodzeństwo, dziadkowie, wujostwo, inne) w okresie dzieciństwa.
- Załącznik 9: Mój Tryb Wrażliwego Dziecka – Przykłady.
- Załącznik 10: Mój Własny Tryb Wrażliwego Dziecka.
- Załącznik 11: Mój Tryb Złoszczącego Się lub Impulsywnego Dziecka – Przykłady.
- Załącznik 12: Mój Własny Tryb Złoszczącego Się lub Impulsywnego Dziecka.
- Załącznik 13: Mój Tryb Szczęśliwego dziecka – Przykłady.
- Załącznik 14: Mój Własny Tryb Szczęśliwego Dziecka.
- Załącznik 15: Tryb Wymagającego Rodzica – Przykłady.
- Załącznik 16: Tryb Wymagającego Rodzica - Moje Własne Przykłady.
- Załącznik 17: Tryb Rodzica Wywołującego Poczucie Winy – Przykłady.
- Załącznik 18: Tryb Rodzica Wywołującego Poczucie Winy - Moje Własne Przykłady.
- Załącznik 19: Tryb Rodzica Karzącego – Przykłady.
- Załącznik 20: Tryb Rodzica Karzącego - Moje Własne Przykłady.
- Załącznik 21: Rodzaje i skutki przemocy wobec dzieci.
- Załącznik 22: Wpływ moich myśli i przekonań na zachowania z użyciem przemocy fizycznej wobec dzieci (przykład).
- Załącznik 23: Wpływ moich myśli i przekonań na zachowania z użyciem przemocy psychicznej wobec dzieci (przykład).
- Załącznik 24: Wpływ moich myśli i przekonań na zachowania z użyciem przemocy seksualnej wobec dzieci (przykład).
- Załącznik 25: Wpływ moich myśli i przekonań na zachowania z użyciem przemocy ekonomicznej i zaniedbań wobec dzieci (przykład).
- Załącznik 26: Wpływ moich myśli i przekonań na zachowania z użyciem manipulacji dziećmi w celu kontroli partnerki/partnera (przykład).
- Załącznik 27: Zasady, które mogą być pomocne w budowaniu podmiotowej relacji z dzieckiem. Zamiast użycia przemocy w sytuacji nieadekwatnego zachowania u dziecka.
- Załącznik 28: Lista stanów emocjonalnych, kiedy Twoje potrzeby są zaspokojone.

- 
- Załącznik 29: Lista stanów emocjonalnych, kiedy Twoje potrzeby nie są zaspokojone.
- Załącznik 30: Lista podstawowych ludzkich potrzeb.
- Załącznik 31: Moje stany emocjonalne i zrealizowane potrzeby.
- Załącznik 32: Moje stany emocjonalne i niezrealizowane potrzeby.
- Załącznik 33: Moje uczucia a zachowania innych członków rodziny.
- Załącznik 34: Cykl przemocy.
- Załącznik 35: Mój cykl przemocy.
- Załącznik 36: Związek oparty na partnerstwie – własne przykłady
- Załącznik 37: Metody i techniki relaksacyjne i radzenia sobie z zachowaniami przemocowymi.
- Załącznik 38: Kwestionariusz Asertywności.
- Załącznik 39: Dziennik indywidualnego rozwoju z użyciem zachowań asertywnych.
- Załącznik 40: Plan bezpieczeństwa w relacji z osobami bliskimi.
- Załącznik 41: Przyjęcie odpowiedzialności za stosowaną przemoc.
- Załącznik 42: Co udało mi się zmienić w relacji z bliskimi?

## Literatura:

- W.R. Miller, S. Rollnick, Dialog Motywujący, Kraków 2014
- G. Jacob, H. Van Genderen, L. Sebauer, Emocjonalne pułapki przeszłości, Sopot 2019
- L. Alberti, M. Emmons, Asertywność, Sopot 2019
- Bloomquist M.L. Trening umiejętności dla dzieci z zachowaniami problemowymi, Kraków 2011
- Boyd D, Bee H., Psychologia rozwoju człowieka, Poznań 2007
- H.A Padewsky, D. Grenberger, Umysł ponad nastrojem, Kraków 2004
- 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 2013
- Herman L.J., Przemoc, uraz psychiczny i powrót do równowagi, Gdańsk 2000
- Jaroszewska M., Przemoc ma różne odmiany, Niebieska Linia nr 2, 2000
- 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
- P. Mellody, W. Miller, J.K Miller, Toksyczna miłość, Warszawa 2019
- Ziemska M., Postawy rodzicielskie, Warszawa 2009
- S. Forward, C. Buck, Toksyczni Rodzice, Warszawa 2019
- B. Stahl, E. Goldstein, Uważność, Sopot 2015
- D. Gmitrzak, Trening Relaksacyjny, Warszawa 2017
- M.B. Rosenberg, Porozumienie bez przemocy. O języku życia, Warszawa 2016