

Załącznik do uchwały Nr 16/876/24
Zarządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego
z dnia 4 września 2024 r.

BEZ PRZEMOCY.

PROGRAM KOREKCYJNO-EDUKACYJNY

DLA OSÓB STOSUJĄCYCH PRZEMOC

DOMOWĄ

Województwo Kujawsko-Pomorskie
Toruń, 2024 r.

Spis treści

Spis treści.....	2
WSTĘP.....	4
CZĘŚĆ I	6
Sesja indywidualna: 1 Temat: Ustalenie doświadczeń uczestnika z użyciem przemocy.....	6
Sesja indywidualna: 2 Temat: Kontrakt – akceptacja reguł i zasad Programu.....	9
Sesja grupowa/indywidualna: 3 Temat: Techniki pomocne w przerywaniu przemocy.....	12
Sesja grupowa/indywidualna: 4 Temat: Cykl przemocy	21
Sesja grupowa/indywidualna: 5 Temat: Przemoc fizyczna – rozpoznanie.....	24
Sesja grupowa/indywidualna: 6 Temat: Analiza używania przemocy fizycznej.....	27
Sesja grupowa/indywidualna: 7 Temat: Uczucia – rozpoznanie i wyrażanie	29
Sesja grupowa/indywidualna: 8 Temat: Zaprzestanie używania przemocy fizycznej.....	37
Sesja grupowa/indywidualna: 9 Temat: Przemoc psychiczna – rozpoznanie.....	47
Sesja grupowa/indywidualna: 10 Temat: Analiza używania przemocy psychicznej.....	50
Sesja grupowa/indywidualna: 11 Temat: Mity i fakty dotyczące przemocy domowej.....	52
Sesja grupowa/indywidualna: 12 Temat: Asertywność.....	55
Sesja grupowa/indywidualna: 13 Temat: Zaprzestanie używania przemocy psychicznej	60
Sesja grupowa/indywidualna: 14 Temat: Mowa ciała – komunikacja niewerbalna	70
Sesja grupowa/indywidualna: 15 Temat: Przemoc seksualna – rozpoznanie.....	75
Sesja grupowa/indywidualna: 16 Temat: Analiza używania przemocy seksualnej.....	79
Sesja grupowa/indywidualna: 17 Temat: Zaprzestanie przemocy seksualnej.....	81
Sesja grupowa/indywidualna: 18 Temat: Mechanizmy obronne używane przez osobę stosującą przemoc.....	91
Sesja grupowa/indywidualna: 19 Temat: Przemoc ekonomiczna – rozpoznanie	94
Sesja grupowa/indywidualna: 20 Temat: Analiza używania przemocy ekonomicznej.....	97
Sesja grupowa/indywidualna: 21 Temat: Zaprzestanie przemocy ekonomicznej	99
Sesja grupowa/indywidualna: 22 Temat: Przemoc wobec dzieci	109
Sesja grupowa/indywidualna: 23 Temat: Funkcjonowanie w roli rodzica	116
Sesja grupowa/indywidualna: 24 Temat: Zasady dobrego rodzicielstwa	120
Sesja grupowa/indywidualna: 25 Temat: Zaprzestanie używania przemocy wobec dzieci	123
Sesja grupowa/indywidualna: 26 Temat: Przemoc wobec osób starszych i niepełnosprawnych.....	127
Sesja grupowa/indywidualna: 27 Temat: Poszanowanie praw osób starszych i niepełnosprawnych – zakończenie używania przemocy.....	135
Sesja grupowa/indywidualna: 28 Temat: Odpowiedzialność za przemoc	139
Sesja grupowa/indywidualna: 29 Temat: Partnerstwo	143
Sesja grupowa/indywidualna: 30 Temat: Zjawisko cyberprzemocy – jak jej przeciwdziałać oraz analiza własnych postępów i radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych	146

PROGRAM – CZĘŚĆ II.....	151
Sesja grupowa/indywidualna: 31 Temat: Definicja przestępstwa. System kar i środków karnych.....	151
Sesja grupowa/indywidualna: 32 Temat: Przestępstwo znęcania się.....	156
Sesja grupowa/indywidualna: 33 Temat: Przestępstwo gróźb karalnych oraz uporczywego nękania (stalking).....	164
Sesja grupowa/indywidualna: 34 Temat: Sankcje karne przemocy seksualnej.....	168
Sesja grupowa/indywidualna: 35 Temat: Przestępstwa przeciwko rodzinie	177
Sesja grupowa/indywidualna: 36 Temat: Prawa i obowiązki współmałżonków. Dobro rodziny	182
Sesja grupowa/indywidualna: 37 Temat: Zaspakajanie potrzeb rodziny w kontekście podziału ról i obowiązków.....	185
Sesja grupowa/indywidualna: 38 Temat: Zakaz stosowania kar cielesnych wobec dzieci.....	189

WSTĘP

Program „Bez przemocy” został opracowany z uwzględnieniem wytycznych dotyczących realizacji programów korekcyjno-edukacyjnych dla osób stosujących przemoc domową, wynikających z obowiązujących regulacji prawnych. Program został opracowany w oparciu o model integracyjny, w którym wykorzystano zarówno założenia modelu społeczno-kulturowego, gdzie przemoc postrzegana jest jako narzędzie do utrzymania władzy i kontroli, jak i zastosowano w nim procedury behawioralno-poznawcze w celu zmiany zachowań i postaw uczestników, jak i zmiany w komunikacji interpersonalnej.

Głównym założeniem programu jest zaprzestanie używania przemocy przez osobę stosującą przemoc. Biorąc udział w programie ma ona możliwość:

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

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

Opis scenek, przykładów w programie „Bez przemocy” będzie przedstawiał zamiennie sytuacje dotyczące przemocy domowej występującej w związkach partnerskich, relacji z rodzicami, z dziećmi oraz z innymi osobami bliskimi.

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 korekcyjno-edukacyjnym.
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 z użyciem przemocy 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 korekcyjno-edukacyjnych 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 korekcyjno-edukacyjnych dla osób stosujących przemoc domową,
- dostarczyć grupie diagnostyczno-pomocowej zaświadczenie o zgłoszeniu się do uczestnictwa w programach korekcyjno-edukacyjnych dla osób stosujących przemoc domową, w terminach określonych w przepisach ustawy,
- ukończyć programy korekcyjno-edukacyjne dla osób stosujących przemoc domową w terminach określonych przez podmiot realizujący te programy,
- dostarczyć grupie diagnostyczno-pomocowej zaświadczenie o ukończeniu programu korekcyjno-edukacyjnego dla osób stosujących przemoc domową.

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.

Program może być prowadzony przez dwóch trenerów, przy czym mogą to być zarówno pary jedнопłciowe, jak i różнопłciowe.

Program może być realizowany przez trenerów posiadających uprawnienia nadane przez samorząd województwa kujawsko-pomorskiego.

Warunkiem nabycia ww. uprawnień jest odbycie specjalistycznego szkolenia organizowanego przez komórkę organizacyjną Urzędu Marszałkowskiego Województwa-Kujawsko-Pomorskiego w Toruniu, właściwą ds. przeciwdziałania przemocy domowej.

Wspomniana wyżej komórka określi każdorazowo program specjalistycznego szkolenia w zakresie realizacji programu „Bez przemocy” oraz wymagania dla realizatorów szkolenia. Okres, na jaki udzielane będą uprawnienia do realizacji programu „Bez przemocy” oraz zasady ich przedłużanie określi samorząd województwa kujawsko-pomorskiego.

Katarzyna Łęgowska, Agnieszka Bocian

CZĘŚĆ I .

Sesja indywidualna: 1

Temat: Ustalenie doświadczeń uczestnika z użyciem przemocy

Cel: Ustalenie i weryfikacja uczestnictwa w programie

Czas trwania: 2 h

Zadanie 1.

Omówienie doświadczeń uczestnika dotyczących używania przemocy wobec osób bliskich.

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

Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Rodziny i Polityki Społecznej z dnia 20 czerwca 2023 r. w sprawie wzoru zaświadczenia o zgłoszeniu się do udziału w programach korekcyjno-edukacyjnych dla osób stosujących przemoc domową lub w programach psychologiczno-terapeutycznych dla osób stosujących przemoc domową oraz wzoru zaświadczenia o ukończeniu tych programów, a także wzorów pouczeń w związku z uczestnictwem osób stosujących przemoc domową w tych programach, uczestnik otrzymuje do podpisu zaświadczenia o zgłoszeniu się do uczestnictwa w programach korekcyjno-edukacyjnych dla osób stosujących przemoc domową lub programach psychologiczno-terapeutycznych dla osób stosujących przemoc domową. Zostaje poinformowany o zasadach dotyczących ukończenia programu i otrzymaniu zaświadczenia o ukończeniu programu korekcyjno-edukacyjnego dla osób stosujących przemoc domową lub programu psychologiczno-terapeutycznego dla osób stosujących przemoc domową – po zakończeniu programu.

Osoby zgłaszające się do programu korekcyjno edukacyjnego lub psychologiczno-terapeutycznego otrzymują również pouczenie o obowiązku niezwłocznego dostarczenia grupie diagnostyczno-pomocowej zaświadczeń oraz pouczenie, iż istnieje możliwość złożenia zawiadomienia o popełnieniu wykroczenia, o którym mowa w art. 66c ustawy z dnia 20 maja 1971 r. – Kodeks wykroczeń, w sytuacji niestosowania się do obowiązków przez osoby stosujące przemoc domową skierowane do uczestnictwa w programach korekcyjno-edukacyjnych lub programach psychologiczno-terapeutycznych.

Załącznik 1: Moja historia przemocy

Imię i nazwisko.....

Adres zamieszkania.....

Data urodzenia.....

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

Stopień pokrewieństwa

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

.....
.....

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

.....
.....

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

.....
..

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

.....
..

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

.....

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

.....
...

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

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

.....

9. Czy wykorzystywałeś/aś dzieci? (jeśli przemoc dotyczy partnerki/partnera –że

zabierzesz jej dzieci, wytykałeś że jest złą matką).....
.....

10. Czy używałeś/aś przemocy ekonomicznej?(zabierałeś pieniądze, ograniczałeś dostęp do pieniędzy, wyłączałeś prąd, nie dopuszczałeś do kąta).....
.....

11. Czy stosowałeś/aś również przemoc wobec innych członków rodziny?.....
.....
..

12. Jak często dochodziło do aktów przemocy?.....
.....
..

13. Czy zdawałeś/aś sobie sprawę że to co robiłeś to przemoc?.....
.....
..

14. Czy żałujesz że swoim zachowaniem skrzywdziłeś/aś bliską osobę?.....
.....
...

15. Czy uważasz że potrzebujesz pomocy żeby poradzić sobie z problemem stosowania przemocy? Uzasadnij swoją odpowiedź.....
.....
.....
....

Sesja indywidualna: 2

Temat: Kontrakt – akceptacja reguł i zasad Programu

Cel: Zapoznanie i podpisanie kontraktu

Czas trwania: 2h

Zadanie 1.

Zapoznanie się z załącznikiem: Kontrakt i akceptacja jego warunków

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

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

Załącznik 2: Kontrakt

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

Wyrażam zgodę na aktywną współpracę z trenerami prowadzącymi Program.

Zobowiązuję się do przestrzegania następujących zasad:

1. Zaprzestanę stosowania przemocy wobec moich bliskich w postaci:
 - przemocy fizycznej,
 - przemocy seksualnej,
 - przemocy psychicznej,
 - przemocy ekonomicznej,
 - cyberprzemocy .
2. Zaprzestanę zażywania alkoholu bądź innych środków zmieniających świadomość.
3. Nie będę kontrolował innych osób poprzez śledzenie, kontakt bez ich zgody.
4. Jeśli nie uda mi się utrzymać ustalonych zasad zawartych w kontrakcie – zgłoszę to prowadzącym program, zaakceptuję konsekwencję moich zachowań, jakie ustalą prowadzący program.
5. Będę otwarcie i szczerze mówił w trakcie realizacji Programu o swoim problemie stosowania przemocy i o trudnościach jakie pojawią się w trakcie trwania Programu.
6. Na zajęcia w ramach Programu będę zgłaszał się systematycznie i punktualnie.
7. Do prowadzących i pozostałych uczestników programu będę zwracał się z należyтым szacunkiem.
8. Nie będę przerywał wypowiedzi innych uczestników i prowadzących program, jeśli będę chciał się wypowiedzieć – poczekam na swoją kolej.
9. Będę realizował zadania w trakcie zajęć i w domu, jeśli będzie do wykonania zadanie domowe.
10. Postaram się sumiennie i samodzielnie wykonywać wszystkie zadania.
11. Zgadzam się uczestniczyć we wszystkich zajęciach realizowanych w ramach Programu, łącznie w 73 godzinach. Prowadzący ustala czas w jakim zostanie zrealizowany Program, jednak zajęcia nie mogą się odbywać rzadziej niż 1 raz w tygodniu
12. W sytuacji nieobecności – prowadzący ustala czy nieobecność zostanie usprawiedliwiona
13. Przyjmuję do wiadomości że w sytuacji spóźnień i nieobecności mogę być usunięty z programu
14. Decyzję o usunięciu lub przedłużeniu uczestnictwa w programie – podejmują prowadzący.
15. Zobowiązuję się oddać i omówić własny „Plan bezpieczeństwa bez używania przemocy” – do 2 tygodni po jego otrzymaniu.
16. Jeśli nie będę mógł uczestniczyć w spotkaniu – powiadomię o tym prowadzących Program.
17. Zrealizowane zadania domowe przedłożę prowadzącemu na początku następnej w kolejności sesji.

18. Wyrażam zgodę na kontakt prowadzących Program z moją partnerką/partnerem w celu weryfikacji i ewaluacji udziału w programie.
19. Wyrażam zgodę prowadzącym 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: Techniki pomocne w przerywaniu przemocy

Czas trwania: 2h

Cel: Zapoznanie z technikami pomocnymi przy przerywaniu przemocy

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

Zadanie 1.

Rozpoznawanie własnego gniewu

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

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

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

Zadanie 2.

Zapoznanie z technikami relaksacyjnymi

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

Metody relaksacji:

1. Progresywna relaksacja mięśni – polega na napinaniu poszczególnych grup mięśni zaczynając od dolnych partii ciała. Zaczynając od stóp, napina się mięśnie stopy na 10 sek. Po czym rozluźnia się mięśnie również przez 10 sekund. Następnie przechodzi się do kolejnych partii mięśni – łydek, ud, brzucha, klatki piersiowej, ramion, szyi i twarzy. Efektem tej techniki jest rozluźnienie całego ciała.
2. Relaksacja i napinanie wszystkich mięśni – polega na napinaniu wszystkich mięśni jednocześnie na czas 15 sekund, po czym rozluźnia się mięśnie na 15 sekund. Można powtarzać to ćwiczenie do momentu zredukowania napięcia.
3. Głębokie oddychanie – polega na nabieraniu jak największych partii powietrza i jego powolnym wydychaniu. Ćwiczenie może być powtarzane do oczekiwanego rezultatu zredukowania napięcia.

Zadanie 3.

Zapoznanie z techniką „Przerwy”

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

Zadanie 4.

Analiza sygnałów ostrzegawczych przed użyciem przemocy

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

Zadanie domowe

1. Ułożę własny plan bezpieczeństwa bez używania przemocy, używając załącznika: „Własny plan bezpieczeństwa bez używania przemocy”. Wezmę pod uwagę znaki ostrzegawcze, które zazaczyłem w poprzednim zadaniu, które będą pomocne w ustaleniu alternatywnego sposobu reagowania i zmiany zachowań z użyciem przemocy na zachowania konstruktywne. Przygotuję go i przedstawię za 2 tygodnie, na grupie – przed pozostałymi uczestnikami i prowadzącymi. Jeśli plan nie będzie

przynosił zakładanych rezultatów, będę go modyfikował do momentu zaakceptowania przez prowadzącego i uczestników.

2. Ewaluacja własnego planu bezpieczeństwa bez używania przemocy – wezmę pod uwagę że mój plan może wymagać zmian w zależności od zmieniającej się sytuacji, dlatego niezbędna będzie jego ewaluacja i modyfikacja. Oceń czy plan który ułożyłeś i zrealizowałeś był skuteczny, co się w nim sprawdziło, co zawiodło? Jakie zakładałeś rezultaty?

Dlatego **Plan** udoskonalaj, modyfikuj tak aby służył ci w całym procesie zmian jaki nastąpi kiedy zrezygnujesz z stosowania przemocy.

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

Sygnały gniewu

Objawy fizjologiczne:

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

Myśli:

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

Zachowania:

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

Mój wewnętrzny dialog

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

- Lubię czuć się odprężony i zrelaksowany
- Kiedy jestem spokojny łatwiej mi się porozumieć z innymi

Załącznik 4: Przerwa

1. Przygotuj się do przerwy:

Przeprowadź rozmowę z osobą, wobec której stosowałeś przemoc kiedy będziecie oboje w dobrym nastroju, poinformuj że to technika, o której dowiedziałeś się w trakcie zajęć, przygotuj osobę, wobec której stosowałeś przemoc, 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 z ciała, a także myśli towarzyszące zachowaniom przemocowym, tym łatwiej możesz zapanować nad swoimi zachowaniami i zapobiec użyciu przemocy. Obserwuj także myśli jakie występują w tej sytuacji.

3. Przerwa

Kiedy widzisz, że negatywnych myśli na temat osoby wobec której stosowałeś przemoc jest coraz więcej i mają one oceniający, negatywny charakter – a twoje reakcje fizjologiczne informują cię o przeżywanej złości – poinformuj ją i wyjdź z pomieszczenia. Ważne, żeby w trakcie wychodzenia nie krzyczeć, nie 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 osobie, wobec której stosowałeś przemoc, 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 ją 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 osobie, wobec której stosowałeś przemoc, jak ważne było zrobienie przerwy, powiedz co czułeś i na podstawie czego uznałeś że jest to czas na przerwę. Jeśli partnerka 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, stosuj te same zasady.

Załącznik 5: Analiza sygnałów ostrzegawczych przed stosowaną przemocą

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

1. Podaj sygnał sytuacyjny:
co cię złościło, doprowadzało do stosowania przemocy?
 - brak pieniędzy
 - zachowanie dzieci (jakie?)
 - nadmiar obowiązków w pracy
 - nadmiar obowiązków w domu
 - zachowanie partnerki (jakie?)
 - krytykowanie (kto cię krytykuje? Jaki jest powód krytyki?)
.....
 - nieład, brak porządku w domu
 - inne (opisz jakie)
.....
.....

2. Wobec kogo byłeś/aś najczęściej agresywny?
 - partner/ka
 - dzieci
 - rodzice
 - teściowie
 - rodzeństwo
 - ktoś inny (podaj kto?)
.....
.....

3. Jakie były twoje sygnały czasowe? Oznaczenie kiedy dokładnie używasz przemocy, pomoże przewidzieć ci, kiedy jest największe ryzyko jej wystąpienia.
 - codziennie, co kilka dni, raz w tygodniu, raz na 2 tygodnie, rzadziej (jak często?)
 - czy są to konkretne dni tygodnia (poniedziałek, wtorek, w którym dniu tygodnia bywasz najbardziej agresywny?) Czy miewałeś złe dni w których byłeś agresywny?
-
.....
.....
.....

4. Opisz w ciągu dnia kiedy byłeś najbardziej agresywny? (rano, przed południem, po południu, wieczorem, w nocy)
.....
.....
.....

5. Opisz jak usprawiedliwiałeś swoje akty przemocy?
 - tym, że to osoba wobec której stosowałeś przemoc pierwsza była agresywna
 - tym, że byłem pod wpływem alkoholu i nie wiedziałem co robię
 - tym, że osobą wobec której stosowałeś przemoc prowokowała cię do tego

- tym, że osobą wobec której stosowałeś przemoc sprzeciwiała mi się
- inne usprawiedliwienia (jakie?)

.....
.....

6. Podaj sygnały płynące z ciała przed aktem przemocy:

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

.....
.....

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

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

.....
.....

Załącznik 6: Własny plan bezpieczeństwa bez używania przemocy

Przedstaw własne sygnały

1. Sygnały sytuacyjne

.....
.....

1. Plan działania

.....
.....

2. Sygnały czasowe

.....
.....

3. Plan działania

.....
.....

4. Sygnały fizyczne

.....
.....

5. Plan działania

.....
.....

Sesja grupowa/indywidualna: 4

Temat: Cykl przemocy

Czas trwania: 2 h

Cel: Rozpoznanie i analiza cyklu przemocy

Zadanie 1.

Zapoznanie się z poszczególnymi fazami cyklu przemocy.

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

Zadanie 2.

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

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

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

Załącznik 7: Cykl przemocy

I Faza – Narastania napięcia

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

Natomiast osoba, wobec której stosowałeś przemoc, w tym czasie stara się uspokoić sytuację, uważa że jeśli będzie spełniać zachcianki agresora – to go uspokoi, powstrzyma od przemocy. Ulega, przeprasza – nawet jeśli wie że w niczym nie zawiniła.

II Faza – gwałtownej przemocy

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

III Faza – miodowego miesiąca

Osoba stosująca przemoc wyraża żal i skruchę za swoje zachowanie, składa obietnice, że nie powtórzy już takiego zachowania. Wykazuje starania aby atmosfera w domu poprawiła się – kupuje kwiaty, przeprasza, stara się wykazywać troskliwość wobec osoby, wobec której stosowano przemoc, zachowuje się zazwyczaj tak, jak na początku związku – z stąd nazwa fazy. Tłumaczy swoje zachowanie, że nie zapanował nad sobą, że to tylko jednorazowe zachowanie. Osoba doznająca 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 doznającej przemocy złudną nadzieję, że przemoc więcej się nie powtórzy, co powstrzymuje ją od działań w kierunku radykalnego przerwania przemocy.

Załącznik 8: Mój cykl przemocy

Za pomocą poznanych faz przemocy opiszę jedną sytuację, kiedy użyłem przemocy wobec osoby bliskiej z wyszczególnieniem kolejnych faz przemocy.

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

.....
.....

Opis własnych zachowań i emocji:

.....
.....

Opis zachowań i emocji osoby doznającej przemocy:

.....
.....

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

.....
.....

Opis własnych zachowań i emocji:

.....
.....

Opis zachowań i emocji osoby doznającej przemocy:

.....
.....

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

.....
.....

Opis własnych zachowań i emocji:

.....
.....

Opis zachowań i emocji osoby doznającej przemocy:

.....
.....

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

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

Sesja grupowa/indywidualna: 5

Temat: Przemoc fizyczna – rozpoznanie.

Czas trwania: 2h

Cel: 1. Zdobyć wiedzy dotyczącej przemocy fizycznej.

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

Zadanie 1.

Zapoznanie z załącznikiem – Przemoc fizyczna, omówienie

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

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

Zadanie 2.

Opis i omówienie własnych doświadczeń z użyciem przemocy fizycznej

Prowadzący: rozdaje załącznik: „Przemoc fizyczna – osoby doznająca przemocy – świadek – osoba stosująca przemoc. Prosi o wypełnienie załącznika przez uczestników przykładami własnych doświadczeń w każdej roli. Prowadzący zaznacza, iż przemoc fizyczna to używanie własnej przewagi fizycznej prowadzące do zamierzonego zranienia, jej konsekwencje mogą być bardzo rozległe i długotrwałe (PTSD, trwałe okaleczenia, niezdolność do wykonywania pracy).

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

Załącznik 9: Formy przemocy fizycznej

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

Załącznik 10: Przemoc fizyczna – osoba doznająca przemocy – świadek – osoba stosująca przemoc

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

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

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

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

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

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

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

.....
.....

5. Opisz sytuację, kiedy byłeś/łaś osobą stosującą przemoc fizyczną (czas, miejsce zdarzenia, kto był ofiarą)

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

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

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

Sesja grupowa/indywidualna: 6

Temat: Analiza używania przemocy fizycznej.

Czas trwania: 2 h

Cel: Zrozumienie motywów stosowania przemocy fizycznej

Zadanie 1.

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

Analiza scenki za pomocą kwestionariusza „Wróciłaś za późno”.

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

Scenka – „Wróciłaś za późno”

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

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

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

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

Joanna: Odpowiada ze zdziwieniem – *Przecież mówiłam ci, że obiad jest w lodówce.*

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

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

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

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

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

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

Imię i nazwisko.....

Data wykonania.....

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

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

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

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

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

.....
.....

3. Intencje działań Andrzeja

.....
.....

4. Myśli Andrzeja w trakcie zdarzenia

.....
.....

5. Mechanizmy obronne używane przez Andrzeja

.....
.....

6. Konsekwencje poniesione przez Joannę

.....
.....

7. Konsekwencje poniesione przez Andrzeja

.....
.....

Sesja grupowa/indywidualna: 7

Temat: Uczucia – rozpoznanie i wyrażanie

Czas trwania: 2 h

Cel: Rozpoznawanie uczuć i zależności przeżywanych uczuć z zachowaniami

Cel: Rozpoznanie i wyrażanie złości bez użycia przemocy

Zadanie 1.

Rozpoznanie uczuć

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

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

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

Bez względu, czy są to uczucia pozytywne czy negatywne wszystkie mamy prawo przeżywać i je wyrażać. Jednak czasem sposób w jaki wyrażamy uczucia może być raniący dla nas samych i dla innych osób. Istotna jest także częstotliwość przeżywanych uczuć – przeżywanie codziennie uczucia smutku, rozczarowania, żalu, może być początkiem stanów depresyjnych, a przeżywana bez większej przyczyny złość – może przybrać charakter chroniczny. Prowadzący informuje, iż uczucia to stany emocjonalne, które wyrażają stosunek człowieka do tego, co go otacza i tego co się dzieje z nim samym. Uczucia pojawiają się w reakcji na zdarzenie, najpierw spostrzegamy co się dzieje i uświadamiamy to sobie, uczucia są często odniesieniem do tego, co sobie uświadomimy. Wszystkie bodźce dochodzące do nas z zewnątrz, jak również wspomnienia, wyobrażenia wywołują w nas jakieś uczucie. Człowiek ma określony stosunek uczuciowy prawie do wszystkiego. Do tego co się działo w przeszłości, jak i do nadchodzących wydarzeń. Człowiek przejawia także uczucia względem siebie – coś u siebie lubi, czegoś nie. Silny wpływ na to co czujemy mają także nasze myśli, jest to związek bardzo silny, dlatego tak częste trudności z wyodrębnieniem uczuć, myśli i zachowań.

Zadanie 2.

Omówienie i analiza złości i jej roli w wymuszaniu i zastraszaniu

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

Chroniczna złość:

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

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

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

Złość – pomaga nam rozpoznać i zaspakajać własne potrzeby.

Złość – pozwala nam poczuć własną odrębność.

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

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

Złość – może stymulować i prowadzić do twórczych rozwiązań.

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

Zadanie 3.

Poznanie i zastosowanie zasad pomocnych w kontrolowaniu złości

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

Zadanie 4.

Zastosowanie czterostopniowej procedury wyrażania złości wg. Pameli Butler

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

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

Załącznik 12: Lista uczuć

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

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

Czy masz skłonności do przeżywania chronicznej złości?

Zakreśl numery pytań, na które odpowiadasz „ tak”

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

28. Czy wpadanie w złość daje ci przyjemne poczucie mocy?
29. Czy ostatnio czujesz się wobec swojej złości bezsilny/a?
30. Czy wpadając w złość tracisz kontrolę nad sobą w taki sposób, że naruszasz własny system wartości?

Załącznik 14: Zasady pomocne w kontroli złości

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

Załącznik 15: Czterostopniowa procedura wyrażania złości wg. Pameli Butler

ETAP PIERWSZY

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

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

ETAP DRUGI

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

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

ETAP TRZECI

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

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

CZWARTY ETAP

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

- proszę ochroniarza o interwencję.

Sesja grupowa/indywidualna: 8

Temat: Zaprzestanie używania przemocy fizycznej

Czas trwania 2 h

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

Cel: Zwiększenie świadomości kontroli i podłoża własnych zachowań

Cel: Zwiększenie umiejętności alternatywnych do przemocy konstruktywnych zachowań

Cel: Poprawa relacji z bliskimi

Zadanie 1.

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

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

Prowadzący podaje przykładowe przekonania prowadzące do przemocy fizycznej:

- Jestem silniejszy, jak ją uderzę to mi ulegnie i zrobi to co ja chcę.
- Kiedy się mnie boi mam nad nią/nim większą kontrolę.
- Lubię dyscyplinę, jeśli ona/on nie przestrzega moich zasad – muszę ją/jego ukarać.
- Kiedy jestem wobec niej/niego agresywny ma do mnie respekt.
- Czuję się ważny kiedy mam nad nią/nim przewagę fizyczną.

Zadanie 2.

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

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

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

- weryfikując własne sytuacje warto zadać sobie pytanie czy właściwie zdefiniowałem swoje uczucia.

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

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

Zadanie 3.

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

Zadanie 4.

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

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

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

Sytuacja	Myśli	Przekonania	Nastroje i emocje	Zachowania	Intencja
Po przyjściu do domu zastałam w nim niespodziewanego gościa, była to piękna kobieta	Nie ma dla mnie czasu, a ma dla gościa!	Nic nie robi, traci czas na przyjmowanie gości	Złość, gniew	Awantura, potrząsanie, policzkowanie	Zniechęcenie innych osób do odwiedzin, zawstydzenie i wycofanie u partnera
Partner ładnie się ubrał	Dla kogo się tak stroi?	Pewnie kogoś ma jak się stroi	Złość, zazdrość	Zawstydzony partner	Kontrola partnera

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

Sytuacja	Myśli	Przekonania	Nastroje i emocje	Zachowania	Intencja

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

Sytuacja	Myśli	Przekonania	Nastroje i emocje	Zachowania	Intencja
Po przyjsciu do domu zastałam w nim niespodziewanego gościa	Miło czasem z kimś się spotkać	Odwiedzają nas goście to znaczy, że dobrze się u nas czują	Zadowolenie, sympatia	Przyłączenie się do wspólnej rozmowy	Budowanie pozytywnych relacji z innymi ludźmi
Partner ładnie się ubrał	Ładnie wygląda, podoba mi się	Jestem dumna, że mój partner tak ładnie wygląda	Duma, zachwyty	Pochwała partnera, że ładnie wygląda	Chęć podkreślenia dobrego gustu partnera

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

Sytuacja	Myśli	Przekonania	Nastroje i emocje	Zachowania	Intencja

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

1. Jaka niekonstruktywna myśl dotycząca przemocy fizycznej wobec osoby bliskiej przychodzi mi do głowy?

Jak go uderzę to nie będzie kontaktował się z innymi

2. Jakie uczucia wywołuje u mnie ta myśl?

Wstyd, zażenowanie

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

Nie, jest mi wstyd i wiem że mój partner cierpi i nie chce ze mną być

4. Jak mógłbym zmienić tę myśl na bardziej konstruktywną?

Powiem partnerowi że lubię z nim spędzać czas

5. Jakie uczucia wywołuje u mnie nowa konstruktywna myśl?

Czuję się lepiej, jestem zadowolona

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

Myślę że warto tak myśleć, nie będę stosowała sytuacji zawstyżenia za pomocą przemocy fizycznej. Mój partner nie będzie przez to cierpiał a ja nie będę miała konsekwencji (Niebieska Karta)

Zmiana niekonstruktywnych myśli i przekonań na temat stosowanej przemocy fizycznej

1. Jaka niekonstruktywna myśl dotycząca przemocy fizycznej stosowanej wobec bliskich przychodzi mi do głowy?

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

2. Jakie uczucia wywołuje u mnie ta myśl?

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

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

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

4. Jak mógłbym zmienić tę myśl na bardziej konstruktywną?

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

5. Jakie uczucia wywołuje u mnie nowa konstruktywna myśl?

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

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

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

Załącznik 19: Plan poprawy relacji z osobą bliską bez używania przemocy fizycznej (przykład)

ImięNazwisko.....

Data.....

1. Zdefiniuj problem

Kiedy w domu panuje bałagan jestem wściekły na partnerkę, mam ochotę nią potrząsnąć

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

W powstawaniu bałaganu w domu biorą udział nasze dzieci, ja i małżonka. Do tej pory uważałem że tylko małżonka jest za ten stan odpowiedzialna i to na nią się złościłem i wobec niej używałem przemocy fizycznej.

Za porządek w domu są odpowiedzialni wszyscy domownicy.

Za potrząsanie bliskiej osoby– jestem ja jestem odpowiedzialny.

3. Podaj jakie uczucia przeżywa w tej sytuacji osoba bliska, jakie uczucia są widoczne u ciebie

Bliska osoba: Pewnie odczuwa rozczarowanie, poczucie niesprawiedliwości, żalu zmęczenia – w związku z tym, że to ona do tej pory była obarczona odpowiedzialnością za bałagan. Obawa, lęk – przed moją reakcją – potrząśnięciem.

Ja: Wściekłość, złość – na partnerkę, za to że w domu jest bałagan. Wstyd przed innymi.

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

Robię się czerwony na twarzy, pocą mi się ręce, gwałtownie się poruszam , gestykuluję.

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

Aby zadbać o porządek w domu:

- *podział obowiązków dotyczących sprzątnięcia na wszystkich domowników ustalany wspólnie,*
- *ustalenie dyżurów sprzątnięcia domu,*
- *zatrudnienie kogoś do pomocy przy sprzątnięciu (oboje z partnerką pracujemy więc nie mamy na to wiele czasu).*

Abym nie użył przemocy fizycznej:

- *rozładuję napięcie angażując się w sprzątnięcie,*
- *zanim cokolwiek zrobię – zrobię sobie przerwę aby się uspokoić,*
- *odliczę do 10 i użyję afirmacji: „potrafię rozwiązywać problemy ze spokojem”, „lubię kiedy pomiędzy mną a partnerką panuje miła atmosfera”, „jestem w stanie wyrazić swoją złość, bez użycia przemocy fizycznej”.*

6. Dokonaj wyboru najlepszego twoim zdaniem planu działania – poradzenia sobie

z problemem, weź pod uwagę następstwa każdego z rozwiązań. Uzasadnij swój wybór.

Aby zadbać o porządek w domu:

Podzielimy obowiązki na wszystkich domowników, uzgadniając je wspólnie. Przez to zaangażujemy dzieci, które dotąd nie uczestniczyły w sprzątnięciu, sam też będę brał udział w sprzątnięciu – myślę że to sprawiedliwe rozwiązanie, odpowiedzialność za porządek będą ponosić wszyscy, którzy robią bałagan.

Abym nie użył przemocy fizycznej:

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

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

7. Wykonaj plan. Co zrobisz aby był skuteczny?

- Porozmawiam z partnerką i dziećmi co myślą na temat podziału obowiązków,
- Uprzedzę partnerkę, że jeśli poczuje złość – wyjdę i zrobię sobie przerwę na ochłonięcie.

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

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

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

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

Załącznik 20: Plan poprawy relacji z osobą bliską bez używania przemocy fizycznej

ImięNazwisko.....

Data.....

1. Zdefiniuj problem

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

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

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

3. Podaj jakie uczucia przeżywa w tej sytuacji osoba bliska, jakie uczucia są widoczne u ciebie

Osoba bliska

.....
.....

Ja:

.....
.....

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

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

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

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

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

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

7. Wykonaj plan. Co zrobisz aby był skuteczny?

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

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

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

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

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

Sesja grupowa/indywidualna: 9

Temat: Przemoc psychiczna – rozpoznanie.

Czas trwania: 2h

Cel: 1. Zdobyć wiedzy dotyczącej przemocy psychicznej.

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

Zadanie 1.

Zapoznanie z załącznikiem – „Formy przemocy psychicznej”, omówienie.

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

Prowadzący prosi uczestników o podanie przykładów:

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

Zadanie 2.

Opis i omówienie własnych doświadczeń z użyciem przemocy psychicznej.

Prowadzący: rozdaje załączniki: „Przemoc psychiczna – osoba doznająca przemocy – świadek – osoba stosująca przemoc. Prosi o wypełnienie załącznika przez uczestników z przedstawieniem własnych doświadczeń w każdej z tych ról.

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

Załącznik 21: 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?)			

Załącznik 22: Przemoc psychiczna – osoba doświadczająca przemocy – świadek – osoba stosująca przemoc

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

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

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

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

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

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

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

.....
.....

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

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

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

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

Sesja grupowa/indywidualna: 10

Temat: Analiza używania przemocy psychicznej.

Czas trwania: 2h

Cel: Zrozumienie motywów stosowania przemocy psychicznej

Zadanie 1.

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

Analiza scenki za pomocą kwestionariusza „Twoja rodzinka”.

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

Scenka – „Twoja rodzinka”

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

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

Synowa: *z zaskoczeniem – Co ty opowiadasz, przecież ostatnio zjadłeś ciasto z apetytem.*

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

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

Teściowa: *ze złością, podniesionym tonem – Tobie ciągle coś nie pasuje, może wyprowadź się do tej swojej rodzinki i będzie święty spokój! Mój syn w końcu będzie miał spokój.*

Synowa: *wycofanym tonem - Schowam ciasto do lodówki jeśli nie chcesz*

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

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

Imię i nazwisko.....

Data wykonania.....

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

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

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

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

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

.....
.....

4. Intencje działań Teściowej

.....
.....

5. Myśli Teściowej w trakcie zdarzenia

.....
.....

6. Mechanizmy obronne używane przez Teściową

.....
.....

7. Konsekwencje poniesione przez Synową

.....
.....

8. Konsekwencje poniesione przez Teściową

.....
.....

Sesja grupowa/indywidualna: 11

Temat: Mity i fakty dotyczące przemocy domowej

Czas trwania: 1h

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

Cel: Rozpoznanie własnych przekonań na temat przemocy domowej

Zadanie 1.

Zapoznanie się z załącznikiem: „Mity i fakty dotyczące przemocy domowej”.

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

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

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

Załącznik 24: Mity i fakty dotyczące przemocy domowej

Mit:

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

Fakty:

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

Mit:

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

Fakty:

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

Mit:

Policja nie powinna interweniować w sprawach rodzinnych.

Fakty:

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

Mit:

Osoby doświadczające przemocy domowej godzą się na przemoc.

Fakty:

Osoby doświadczające przemocy domowej próbują się bronić, nie zawsze działania które podejmują są skuteczne i pozwalają przerwać cykl przemocy.

Mit:

To był jednorazowy incydent, który się nie powtórzy.

Fakty:

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

Mit:

Gdyby osoba doświadczająca przemocy naprawdę cierpiała odeszłaby od agresora.

Fakty:

Osoby doświadczające przemocy nie odchodzą od swojego oprawcy zwykle w związku z ich zależnością, z trudnościami mieszkaniowymi, z powodu przekonań odnośnie małżeństwa, z powodu nacisków jakim są poddawane ze strony agresora, a także często ze strony rodziny i znajomych.

Mit:

Przyczyną przemocy w rodzinie jest alkohol.

Fakty:

Są osoby stosujące przemoc, które w ogóle nie nadużywają alkoholu. Alkohol jedynie ułatwia stosowanie przemocy, hamuje działanie mechanizmów odpowiedzialnych za kontrolę zachowań. Osoby stosujące przemoc często piją po to, by znęcać się na swoich bliskich, a stanem nietrzeźwości próbują usprawiedliwiać swoje zachowania, by uniknąć odpowiedzialności, jednak nawet uzależnienie od alkoholu nie zwalnia od odpowiedzialności za przestępstwo przemocy.

Agresja nie jest objawem choroby alkoholowej!

Mit

Gwałt w małżeństwie nie istnieje.

Fakty:

art. 197 § 1 k.k. brzmi: „Kto doprowadza inną osobę do obcowania płciowego przemocą, groźbą bezprawną, podstępem lub w inny sposób, mimo braku jej zgody, podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 15”, § 1a k.k. – zgodne z nim „tej samej karze podlega, kto doprowadza inną osobę do obcowania płciowego, wykorzystując brak możliwości rozpoznania przez nią znaczenia czynu lub pokierowania swoim postępowaniem”.

Każdy ma prawo do decydowania o swoim życiu intymnym, akt małżeństwa czy życie w związku nieformalnym, brak świadomości i znaczenia sytuacji tego prawa nie odbierają.

Mit:

Jeśli ktoś używa przemocy musi być psychicznie chory.

Fakty:

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

Mit:

Przemoc zdarza się tylko w rodzinach z marginesu społecznego.

Fakty:

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

Mit:

Przemoc jest wtedy, gdy są widoczne ślady na ciele osoby doznającej przemocy.

Fakty:

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

Sesja grupowa/indywidualna: 12

Temat: Asertywność

Czas trwania: 2 h

Cel: Uzyskanie wiedzy dotyczącej zachowań asertywnych

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

Zadanie 1.

Uzyskanie informacji dotyczącej zasad asertywności.

Prowadzący: informuje uczestników czym jest asertywność – to termin oznaczający bezpośrednie wyrażanie uczuć, emocji i postaw w granicach nie naruszających praw i psychicznego terytorium – własnego i innych osób, bez użycia agresji.

Jest to umiejętność której możemy się nauczyć, nie mamy jej od urodzenia.

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

Prowadzący rozdaje załącznik: „Lista asertywnych praw i zachowań”, omawia kolejno prawa zaznaczając, że będąc z kimś w konflikcie pamiętajmy, że nasz rozmówca ma te same prawa.

Omawia też zachowania asertywne zamieszczone w załączniku, zwracając uwagę na pozytywne rezultaty jakie można osiągnąć w kontakcie z innymi ludźmi przy ich pomocy.

Zadanie 2.

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

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

Asertywna odmowa:

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

- Bądź stanowczy – mów ~~nie~~ wyraźnie, nie tłumacz się.
- Jeśli odmawiasz, nie jest to jednoznaczne z tym, że się na kogoś gniewasz.

Reakcja z użyciem asertywnej odmowy:

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

Reakcja na pochwałę:

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

"Bardzo się cieszę, że tak oceniasz moją pracę",

Przyjęcie krytyki:

Jeśli uważamy że krytyka jest słuszna:

„Tak, mam podobne zdanie na ten temat”, „Zgadzam się z twoją opinią”.

Kiedy uważamy że krytyka jest niesłuszna:

„Uważam inaczej niż ty”, „Moje zdanie na ten temat jest inne”, „Nie zgadzam się z tym co mówisz”.

Prowadzący przechodzi do drugiej części załącznika, prosi uczestników aby opisali jak wyglądać będzie reakcja agresywna, uległa, asertywna, jakie będą jej skutki na podaną hipotetyczną sytuację, prosi o wypełnienie przez uczestników możliwych reakcji i jakie ich zdaniem przyniosą one skutki. Po realizacji omawia wyniki prac, ustalając skutki. Prowadzący pyta czego dowiedzieli się uczestnicy z tych zajęć i w jaki sposób mogą tą wiedzę wykorzystać.

Zadanie domowe:

Opisz własną sytuację na jaką wcześniej reagowałeś agresją, opisz jak mógłbyś zachować się w tej sytuacji wykorzystując zasady asertywności. Podaj sposób reakcji słownej, niewerbalnej i przewidywanych skutków.

Załącznik 25: Asertywne prawa i zachowania

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

Zachowania asertywne

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

Załącznik 26: Asertywność, uległość, agresja

ASERTYWNOCĆ – ja jestem w porządku, ty jesteś w porządku.

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

SKUTKI:

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

ULEGŁOŚĆ – Ty jesteś w porządku, ja nie jestem w porządku.

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

SKUTKI:

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

AGRESJA – ty nie jesteś w porządku, ja jestem w porządku.

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

SKUTKI:

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

Uległość i agresja to rozwiązania które przynoszą szkody obu stronom!

Reakcja agresywna, uległa, asertywna – skutki

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

1. Reakcja agresywna:

.....
.....

2. Skutki:

.....
.....

3. Reakcja uległa:

.....
.....

4. Skutki:

.....
.....

5. Reakcja asertywna:

.....
.....

6. Skutki:

.....
.....

Sesja grupowa/indywidualna: 13

Temat: Zaprzestanie używania przemocy psychicznej

Czas trwania 2 h

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

Cel: Zwiększenie świadomości kontroli i podłoża własnych zachowań

Cel: Zwiększenie umiejętności alternatywnych do przemocy konstruktywnych zachowań

Cel: Poprawa relacji z bliskimi

Zadanie 1.

Rozpoznam własne myśli i przekonania, które prowadziły mnie do przemocy psychicznej wobec osób bliskich.

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

Prowadzący podaje przykładowe przekonania prowadzące do przemocy psychicznej:

1. Czuję się bardziej ważny jak umniejszę jej sukcesy.
2. Jak jej grozę, to się podporządkowuje.
3. Kiedy ją ośmieszam w towarzystwie innych ludzi – oni są po mojej stronie.
4. Ona/on jest chora psychicznie, nikt zdrowy się tak nie zachowuje.
5. Bez rodzinki i przyjaciół nie jest już tak ważna/ważny.

Zadanie 2.

Zapoznanie z przykładami, jak zmiana sposobu myślenia i przekonań o bliskich wpływa na przeżywane emocje i zachowania.

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

Istotne informacje:

- Zmiana reakcji emocjonalnej na konkretną sytuację jest ściśle związana z wiarygodnością alternatywnych myśli, dlatego istotna jest własna analiza myśli i przekonań.

- Im więcej zapisujemy analiz naszych myśli, tym łatwiej nam myśleć w sposób bardziej elastyczny o rzeczach trudnych i ma to bezpośrednie przełożenie na zachowanie.
- Zapis własnych myśli pomaga w zidentyfikowaniu problemu, który trzeba rozwiązać.
- Weryfikując własne sytuacje warto zadać sobie pytanie, czy właściwie zdefiniowałem swoje uczucia.

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

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

Zadanie 3.

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

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

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

Sytuacja	Myśli	Przekonania	Nastroje i emocje	Zachowania	Intencja
Siostra pokazuje ofertę pracy, jest nią zainteresowana	Nie przyjmą jej, nie nadaje się do żadnej pracy	Powinna siedzieć w domu	Złość, irytacja	Krytykowanie pomysłu pracy, odradzanie	Wymuszenie rezygnacji z pracy
Siostra chce jechać do przyjaciół	Po co tam w ogóle jeździ	Przyjaciele ją tylko buntują	Złość, zazdrość	Krzyki, zabranianie wyjazdu	Odizolowanie siostry od przyjaciół

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

Sytuacja	Myśli	Przekonania	Nastroje i emocje	Zachowania	Intencja

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

Sytuacja	Myśli	Przekonania	Nastroje i emocje	Zachowania	Intencja
Siostra pokazuje ofertę pracy, jest nią zainteresowana	To dobry pomysł	Ma prawo rozwijać się zawodowo	Zadowolenie, życzliwość	Dyskusja na temat pracy – jak siostra czuje się z tą propozycją, wsparcie	Wsparcie, szukanie pozytywnych stron podjęcia pracy przez siostrę
Siostra chce jechać do przyjaciół	Cieszę się że siostra ma dobry kontakt z przyjaciółmi	Kontakty z przyjaciółmi są ważne	Życzliwość, miłość	Rozmowa na temat organizacji wyjazdu, propozycja podwiezienia	Utrzymanie kontaktu z przyjaciółmi

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

Sytuacja	Myśli	Przekonania	Nastroje i emocje	Zachowania	Intencja

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

1. Jaka niekonstruktywna myśl dotycząca przemocy psychicznej wobec osoby bliskiej przychodzi mi do głowy?
Ona nie może iść do pracy, muszę wybić jej to z głowy, ma dbać o dom i rodziców, ja nie będę się tym zajmował
2. Jakie uczucia wywołuje u mnie ta myśl?
Zazdrość, złość
3. Czy takie myślenie o przemocy psychicznej jest dla mnie pomocne?
Nie, siostra ma do mnie żal że ją ograniczam a cała rodzina mogłaby skorzystać na podjęciu przez nią pracy, ja też
4. Jak mógłbym zmienić tę myśl na bardziej konstruktywną?
Może podjęcie przez siostrę pracy sprawi że będzie bardziej radosna, będziemy mogli zadbać o rehabilitację rodziców
5. Jakie uczucia wywołuje u mnie nowa konstruktywna myśl?
Zadowolenie, moja siostra jest zaradna
6. Czy warto myśleć w taki sposób? Uzasadnij odpowiedź.
Myślę że warto tak myśleć, kiedy przestanę zakazywać siostrze podjęcia pracy, ona będzie zadowolona. Kiedy u mnie pojawiły by się jakieś kłopoty w pracy mogę poprosić ją o pomoc

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

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

.....
.....

2. Jakie uczucia wywołuje u mnie ta myśl?

.....
.....

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

.....
.....

4. Jak mógłbym zmienić tę myśl na bardziej konstruktywną?

.....
.....

5. Jakie uczucia wywołuje u mnie nowa konstruktywna myśl?

.....
.....

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

.....
.....

Załącznik 31: Plan poprawy relacji z bliską osobą bez używania przemocy psychicznej (przykład)

Imię

Nazwisko.....

Data.....

1. Zdefiniuj problem.

Zabraniam się spotykać mojej siostrze z przyjaciółmi bo ją buntują przeciwko mnie.

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

Do powstawania problemu przyczynia się moja niechęć do przyjaciół partnerki i niepokój, że będą po jej stronie kiedy będzie im mówić o mnie. Jestem odpowiedzialny za izolację mojej siostry od przyjaciół.

3. Podaj jakie uczucia przeżywa w tej sytuacji twoja bliska osoba, jakie uczucia są widoczne u ciebie.

Siostra: Pewnie odczuwa złość, ma do mnie żal, że utrudniam jej kontakt z przyjaciółmi.

Ja: Złość, niepewność – nie wiem do końca co jej przyjaciele o mnie myśli.

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

Mówię szybciej i głośniejszym głosem niż zwykle, czuję gorąco, pocę się

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

– *Porozmawiam z siostrą, wysłucham jej zdania na temat kontaktów z jej przyjaciółmi.*

– *Siostra sama będzie podejmowała decyzje o kontakcie z przyjaciółmi.*

– *Porozmawiam z nią o tym.*

– *Przemyślę co czuje siostra, kiedy jej zabraniam spotykać się z przyjaciółmi.*

– *Zastanowię się nad tym dlaczego myślę, że przyjaciele ją buntują.*

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

Porozmawiam z siostrą, wysłucham jej zdania na temat kontaktów z jej przyjaciółmi – w ten sposób poznam jej stosunek do przyjaciół, łatwiej będzie mi zaakceptować jej decyzję. Chyba ciężko mi przyjąć, że moja siostra ma dobre relacje z kimś innym niż ja.

Siostra sama będzie podejmowała decyzje o kontakcie z przyjaciółmi – nie mam prawa narzucać jej własnego zdania i decydować o tym, z kim będzie się spotykać.

7. Wykonaj plan. Co zrobisz aby był skuteczny?

– *Porozmawiam z siostrą.*

– *Uprzedzę, że jeśli będę czuł narastającą złość skorzystam z którejś z poznanych technik.*

- *Wytłumaczę na czym polegają te techniki.*
 - *Będę brał pod uwagę co czuje siostra, będę w trakcie rozmowy pytał jak się czuje.*
8. Czy twój plan powiódł się? Czy udało ci się rozwiązać problem?
- Plan się powiódł. Udało mi się porozumieć z siostrą w kwestii jej kontaktów z przyjaciółmi. Lepiej rozumiem dlaczego ten kontakt jest dla niej ważny.*
9. Jeśli plan się nie powiódł, lub powiódł się tylko w części, co byś w nim zmienił aby był bardziej skuteczny?
- Nie zakazuję kontaktu siostry z przyjaciółmi ale ona uważa, że jestem do jej przyjaciół negatywnie nastawiony. Częste rozmowy na ten temat pozwolą mi poznać lepiej potrzeby siostry*

Załącznik 32: Plan poprawy relacji z bliską osobą bez używania przemocy psychicznej

Imię

Nazwisko.....

Data.....

1. Zdefiniuj problem.

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

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

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

3. Podaj jakie uczucia przeżywa w tej sytuacji bliska osoba, jakie uczucia są widoczne u ciebie.

Bliska osoba:

.....
.....

Ja:

.....
.....

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

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

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

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

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

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

7. Wykonaj plan. Co zrobisz aby był skuteczny?

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

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

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

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

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

Sesja grupowa/indywidualna: 14

Temat: Mowa ciała – komunikacja niewerbalna

Czas trwania: 2 h

Cel: Zdobyć wiedzę dotyczącą komunikacji niewerbalnej

Cel: Obserwacja własnej komunikacji niewerbalnej

Cel: Konstruktywne zmiany komunikacji niewerbalnej

Zadanie 1.

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

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

Zadanie 2.

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

Prowadzący: rozdaje załącznik „Mowa ciała”, prosi o opisanie sytuacji z użyciem przemocy z uwzględnieniem zaobserwowanych komunikatów niewerbalnych. W drugiej części załącznika „Mowa ciała- umiejętności” uczestnicy opisują sytuację, w której pomimo trudności w relacji z osobą bliską, uczestnikom udało się nie doprowadzić do użycia przemocy. Prowadzący podkreśla, iż świadomość własnych reakcji zwiększa możliwość ich konstruktywnych zmian.

Zadanie 3

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

Prowadzący: rozdaje załącznik „Zmiana komunikacji niewerbalnej”, prosi o opis sytuacji z bliskimi, w której uczestnicy zdobytą na sesji wiedzę będą starać się wykorzystać w realnych sytuacjach życiowych. Zadanie zostanie omówione na początku kolejnej sesji z omówieniem trudności w obszarze komunikowania niewerbalnego.

Załącznik 33: Mowa ciała

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

Załącznik 34: Mowa ciała – umiejętności

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

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

Postawa

.....
.....

Odległość

.....
.....

Ruchy głową

.....
.....

Mimika twarzy

.....
.....

Kontakt wzrokowy

.....
.....

Gestykulacja i ruchy ciała

.....
.....

Ton głosu

.....
.....

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

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

Postawa

.....
.....

Odległość

.....
.....

Ruchy głową

.....
.....

Mimika twarzy

.....
.....

Kontakt wzrokowy

.....
.....

Gestykulacja i ruchy ciała

.....
.....

Ton głosu

.....
.....

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

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

Załącznik 35: Zmiana komunikacji niewerbalnej

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

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

Postawa

.....
.....

Odległość

.....
.....

Ruchy głową

.....
.....

Mimika twarzy

.....
.....

Kontakt wzrokowy

.....
.....

Gestykulacja i ruchy ciała

.....
.....

Ton głosu

.....
.....

2. Opiszę z których zachowań niewerbalnych których używałem jestem zadowolony

.....
.....

3. Nad którymi zachowaniami niewerbalnymi mógłbym jeszcze popracować

.....
.....

Sesja grupowa/indywidualna: 15

Temat: Przemoc seksualna – rozpoznanie.

Czas trwania: 2h

Cel: 1. Zdobywanie wiedzy dotyczącej przemocy seksualnej.

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

Zadanie 1.

Zapoznanie z załącznikiem „Przemoc seksualna”, omówienie.

Prowadzący: informuje, iż przemoc seksualna związana jest z wymuszaniem zachowań seksualnych wbrew woli drugiej strony. Zwraca uwagę, iż bycie w związku ~~z~~nie zwalnia od odpowiedzialności za wymuszenia seksualne. Każdy kontakt seksualny wbrew woli drugiej osoby jest naruszeniem jej prawa do intymności i decydowania o sobie. Po przedstawieniu interpretacji przemocy seksualnej, prowadzący omawia ten obszar przemocy zapoznając z załącznikiem „Formy przemocy seksualnej” – czym się ona charakteryzuje, jakie czyny wchodzi w skład przemocy seksualnej, jak rozległe mogą być skutki przemocy (Zespół Stresu Pourazowego, depresja, próby samobójcze, awersja seksualna, urazy narządów płciowych, niechciana ciąża).

Prowadzący prosi uczestników o podanie przykładów:

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

Zadanie 2.

Opis i omówienie własnych doświadczeń z użyciem przemocy seksualnej.

Prowadzący: rozdaje załącznik „Przemoc seksualna – osoba doświadczająca przemocy – świadek – osoba stosująca przemoc”. Prosi o wypełnienie załącznika przez uczestników, przykładami własnych doświadczeń. Prowadzący stara się zachęcić do opisu doświadczeń ze zrozumieniem, że może to wywołać poczucie wstydu i zażenowania. W potocznym rozumieniu przemoc seksualna kojarzona jest głównie z gwałtem, jednak może to być także stosowanie żartów z podtekstem seksualnym czy krytykowanie zachowań seksualnych. Omówienie przedstawionych przykładów z szczególnym uwzględnieniem uczuć jakie przeżywał uczestnik w opisanych przez siebie przykładach, a także aktualnych refleksji na temat opisanych zdarzeń .

Załącznik 36: Formy przemocy seksualnej

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

Kontrolowanie antykoncepcji			
Inne(jakie?)			

Załącznik 37: Przemoc seksualna – osoba doświadczająca przemocy – świadek – osoba stosująca przemoc.

1. Opisz sytuację kiedy padłeś/eś ofiarą przemocy seksualnej (czas, miejsce zdarzenia, kto stosował przemoc)

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

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

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

3. Opisz sytuację kiedy byłeś /łaś świadkiem przemocy seksualnej (czas, miejsce zdarzenia, kto stosował przemoc)

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

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

.....
.....

5. Opisz sytuację kiedy stosowałeś/aś przemoc seksualną (czas, miejsce zdarzenia, kto był ofiarą)

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

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

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

Sesja grupowa/indywidualna: 16

Temat: Analiza używania przemocy seksualnej.

Czas trwania: 2 h

Cel: Zrozumienie motywów stosowania przemocy seksualnej.

Zadanie 1.

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

Zadanie 2.

Analiza scenki za pomocą załącznika „Nie myśl że pozwolę ci zasnąć”.

Prowadzący informuje, że ta scenka dotyczy partnerów – kobiety o imieniu Joanna i mężczyzny o imieniu Andrzej. Prosi o zwrócenie uwagi na zachowania Andrzeja i towarzyszące mu intencje. Przekazuje kwestionariusze uczestnikom. Po ich wypełnieniu – omawia kolejne punkty kwestionariusza, uczestnicy podają opisane przez siebie przykłady. Prowadzący zapisuje je wszystkie aby wskazać, które spostrzeżenia uczestników są najbardziej trafne.

Scenka – „Nie myśl że pozwolę ci zasnąć”.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Imię i nazwisko.....

Data wykonania.....

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

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

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

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

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

.....
.....

4. Intencje działań Andrzeja

.....
.....

5. Myśli Andrzeja w trakcie zdarzenia

.....
.....

6. Mechanizmy obronne używane przez Andrzeja

.....
.....

7. Konsekwencje poniesione przez Joannę

.....
.....

8. Konsekwencje poniesione przez Andrzeja

.....
.....

Sesja grupowa/indywidualna: 17

Temat: Zaprzestanie przemocy seksualnej

Czas trwania 2 h

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

Cel: Zwiększenie świadomości kontroli i podłoża własnych zachowań

Cel: Zwiększenie umiejętności alternatywnych do przemocy konstruktywnych zachowań

Cel: Poprawa relacji

Zadanie 1.

Rozpoznam własne myśli i przekonania, które prowadziły mnie do przemocy seksualnej wobec bliskiej mi osoby.

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

Prowadzący podaje przykładowe przekonania prowadzące do przemocy seksualnej:

- Kobieta musi spełniać obowiązek małżeński kiedy tego chcę.
- Niech się cieszy że jeszcze ją/jego chcę.
- Nie ma prawa spotykać się z nikim bez mojej wiedzy.
- To ja ustalę jak będzie wyglądał seks.
- Kiedy mówi nie, to znaczy tak.
- Na tematy związane z seksem się nie rozmawia.

Zadanie 2.

Zapoznanie z przykładami, jak zmiana sposobu myślenia i przekonań o osobie bliskiej wpływa na przeżywane emocje i zachowania.

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

- Zmiana reakcji emocjonalnej na konkretną sytuację jest ściśle związana z wiarygodnością alternatywnych myśli, dlatego istotna jest własna analiza myśli i przekonań.
- Im więcej zapisujemy analiz naszych myśli, tym łatwiej nam myśleć w sposób bardziej elastyczny o rzeczach trudnych i ma to bezpośrednie przełożenie na zachowanie.
- Zapis własnych myśli pomaga w zidentyfikowaniu problemu, który trzeba rozwiązać.

- Weryfikując własne sytuacje warto zadać sobie pytanie, czy właściwie zdefiniowałem swoje uczucia.
- Prowadzący zachęca do korzystania w wykonywaniu zadań wcześniej poznanych technik i informacji, prosi uczestników o wpisanie przykładów – własnych zachowań konstruktywnych – bez użycia przemocy seksualnej, które udało im się wprowadzić. Omówienie i podkreślenie pozytywnych zachowań jakie udało się wprowadzić uczestnikom w relacjach bliskich .

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

Zadanie 3.

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

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

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

(przykład)

Sytuacja	Myśli	Przekonania	Nastroje i emocje	Zachowania	Intencja
Partner odmawia współżycia seksualnego, jest zmęczony po pracy	Pewnie ma inną	Odmowa seksu, to znaczy że jest w bliskiej relacji z kimś innym	Zazdrość, pogarda	Dotykanie, wymuszanie kontaktu seksualnego bez akceptacji partnera	Zaspokojenie własnych potrzeb i pragnień seksualnych
Partnerka chce się spotkać z kolegą z pracy	Pewnie mnie z nim zdradza	Po co chce się spotykać z obcym facetem – tylko na seks	Złość, zazdrość	Zamykanie drzwi na klucz, wmawianie zdrady	Odizolowanie partnerki od innych mężczyzn, pokazanie władzy

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

Sytuacja	Myśli	Przekonania	Nastroje i emocje	Zachowania	Intencja

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

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

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

Sytuacja	Myśli	Przekonania	Nastroje i emocje	Zachowania	Intencja

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

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

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

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

.....
.....

2. Jakie uczucia wywołuje u mnie ta myśl?

.....
.....

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

.....
.....

4. Jak mógłbym zmienić tę myśl na bardziej konstruktywną?

.....
.....

5. Jakie uczucia wywołuje u mnie nowa konstruktywna myśl?

.....
.....

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

.....
.....

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

Imię

Nazwisko.....

Data.....

1. Zdefiniuj problem

Używam wulgaryzmów i żartów o kontekście seksualnym wobec mojego rodzeństwa.

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

Do powstawania problemu przyczyniają się moje przekonania, że to co robię ich zawstydza i jest zabawne.

3. Podaj jakie uczucia przeżywa w tej sytuacji osoba bliska, jakie uczucia są widoczne u ciebie.

Osoba bliska: Pewnie czuje się zażenowana, zawstydzona.

Ja: Poczucie wyższości, pogarda, satysfakcja.

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

Rozluźnienie.

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

- *Porozmawiam z moim rodzeństwem jak się czuli, kiedy próbowałem zawstydzić ich swoimi żartami.*
- *Porozmawiam o swoich przekonaniach na ten temat z psychologiem.*
- *Zaprzestaną używać żartów o kontekście seksualnym i wulgaryzmów wobec mojego rodzeństwa, pomyślę o tym, że takie moje zachowania oddalają nas od siebie, postaram się odzywać do rodzeństwa z szacunkiem.*

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

- *Pójdę do seksuologa, psychologa.*
- *Porozmawiam z rodzeństwem – może szczerza rozmowa będzie początkiem budowania relacji opartej na zaufaniu i szacunku.*
- *Zaprzestaną używać żartów o kontekście seksualnym i wulgaryzmów wobec mojego rodzeństwa, pomyślę o tym, że takie moje zachowania oddalają nas od siebie, postaram się odzywać do rodzeństwa z szacunkiem.*

7. Wykonaj plan. Co zrobisz aby był skuteczny?

- *Wybiorę dogodny moment na rozmowę z rodzeństwem.*
- *W trakcie rozmowy nie będę używać wulgaryzmów ani żartować.*
- *W trakcie wizyty u specjalisty będę szczerze mówić o problemie, zastosuję się do jego zaleceń.*

- *będę brał pod uwagę co czuje moje rodzeństwo.*
- 8. Czy twój plan powiódł się? Czy udało ci się rozwiązać problem?
Plan się powiódł. Od naszej rozmowy nie używałem/używałam wulgaryzmów ani żartów o kontekście seksualnym wobec mojego rodzeństwa.
- 9. Jeśli plan się nie powiódł, lub powiódł się tylko w części, co byś w nim zmienił aby był bardziej skuteczny?
Czekam jeszcze na wizytę u psychologa, ale umówiłem się na wizytę.

Załącznik 44: Plan poprawy relacji z bliską osobą bez używania seksualnej

Imię

Nazwisko.....

Data.....

1. Zdefiniuj problem

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

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

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

3. Podaj jakie uczucia przeżywa w tej sytuacji bliska osoba, jakie uczucia są widoczne u ciebie.

Bliska osoba:

.....
.....

Ja:

.....
.....

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

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

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

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

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

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

7. Wykonaj plan. Co zrobisz aby był skuteczny?

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

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

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

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

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

Sesja grupowa/indywidualna: 18

Temat: Mechanizmy obronne używane przez osobę stosującą przemoc

Czas trwania: 2 h

Cel: Uzyskanie wiedzy dotyczącej mechanizmów obronnych

Cel: Uzyskanie umiejętności rozpoznawania własnych mechanizmów obronnych

Zadanie 1.

Zapoznanie z poszczególnymi mechanizmami obronnymi używanymi w cyklu przemocy.

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

Zadanie 2.

Rozpoznanie własnych mechanizmów obronnych używanych w cyklu przemocy.

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

Załącznik 45: Mechanizmy obronne w przemocy

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Przykład: W odpowiedzi na uwagę ze strony osoby bliskiej, dotyczącą agresywnego zachowania wobec niej – „Nikt się o mnie nie troszczy, nie zwraca uwagi co ja czuję”.

Załącznik 46: Własne mechanizmy obronne

Podaj przykłady własnych zachowań, gdzie używałeś mechanizmów obronnych

1. Zaprzeczanie

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

2. Racjonalizacja

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

3. Przeniesienie

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

4. Projekcja

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

5. Minimalizacja

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

6. Obwinianie

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

7. Odwracanie uwagi

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

Sesja grupowa/indywidualna: 19

Temat: Przemoc ekonomiczna – rozpoznanie

Czas trwania: 2 h

Cel: Zdobyć wiedzy dotyczące przemocy ekonomicznej

Cel: Analiza własnych doświadczeń dotyczących przemocy ekonomicznej

Zadanie 1.

Rozpoznanie przemocy ekonomicznej

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

Prowadzący prosi uczestników o podanie przykładów:

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

Zadanie 2.

Opis i omówienie własnych doświadczeń z użyciem przemocy ekonomicznej

Prowadzący: rozdaje załącznik „Przemoc ekonomiczna – osoba doświadczająca przemocy – świadek – osoba stosująca przemoc”. Prosi o wypełnienie załącznika przez uczestników przykładami własnych doświadczeń w roli: osoba doświadczająca przemocy świadek – osoba stosująca przemoc, dotyczącymi przemocy ekonomicznej.

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

Załącznik 47: Formy przemocy ekonomicznej

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

Załącznik 48: Przemoc ekonomiczna – osoba doświadczająca przemocy – świadek – osoba stosująca przemoc

1. Opisz sytuację kiedy doświadczałeś/aś przemocy ekonomicznej (czas, miejsce zdarzenia, kto użył przemocy)

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

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

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

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

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

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

.....
.....

5. Opisz sytuację, kiedy dokonałeś przemocy ekonomicznej (czas, miejsce zdarzenia, kto był osobą doświadczającą przemocy)

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

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

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

Sesja grupowa/indywidualna: 20

Temat: Analiza używania przemocy ekonomicznej.

Czas trwania: 2 h

Cel: Zrozumienie motywów stosowania przemocy ekonomicznej.

Zadanie 1.

Prezentacja i omówienie przedstawionej przez prowadzącego scenki dotyczącej przemocy ekonomicznej - „Kasa jest moja”.

Zadanie 2.

Analiza scenki za pomocą załącznika „Opis i analiza sytuacji z użyciem przemocy ekonomicznej”. Prowadzący przedstawia scenkę „Kasa jest moja”, omawia jej skutki dla osoby poszkodowanej i omawia intencje osoby stosującej przemoc, prosząc uczestników o podanie własnych intencji. Następnie rozdaje do realizacji załącznik: „Kasa jest moja – analiza scenki”. Po wypełnieniu prosi o refleksje uczestników: Czego dowiedziałem się o przemocy ekonomicznej? Czy wcześniej myślałem o tej formie przemocy w ten sposób?

Scenka – „Kasa jest moja”

Andrzej – Byłem dziś w banku, chciałem wybrać pieniądze, okazało się że nie ma żadnych pieniędzy na koncie.

Joanna ze złością – Ty nie potrafisz rządzić pieniędzmi, ciągle słyszę że nie masz pieniędzy.

Andrzej ze zdziwieniem – Ja nie wybierałem tych pieniędzy, poza tym były to pieniądze dla dzieci, które odłożyliśmy wspólnie.

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

Andrzej zaniepokojony – Tylko ty i ja mamy dostęp do tego konta.

Joanna – Jeszcze raz będziesz mnie oskarżać, że wybieram pieniądze, to w ogóle nie będziesz miał dostępu do tego konta, już ja to załatwię.

Andrzej zdenerwowany – To są nasze wspólne pieniądze, nie masz prawa ograniczać mi dostępu do tego konta, powinniśmy razem ustalać ich wydatkowanie.

Joanna: – Zobaczymy! Ja zarabiam -ja decyduję.

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

Imię i nazwisko.....

Data wykonania.....

1. Opis działań Joanny z użyciem przemocy ekonomicznej (uczucia, emocje, ton głosu, gesty)

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

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

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

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

.....
.....

4. Intencje działań Joanny

.....
.....

5. Myśli Joanny w trakcie zdarzenia

.....
.....

6. Mechanizmy obronne używane przez Joanny

.....
.....

7. Konsekwencje poniesione przez Andrzeja

.....
.....

8. Konsekwencje poniesione przez Joannę

.....
.....

Sesja grupowa/indywidualna: 21

Temat: Zaprzestanie przemocy ekonomicznej

Czas trwania 2 h

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

Cel: Zwiększenie świadomości kontroli i podłoża własnych zachowań

Cel: Zwiększenie umiejętności alternatywnych do przemocy konstruktywnych zachowań

Cel: Poprawa relacji z bliską osobą

Zadanie 1.

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

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

Prowadzący podaje przykładowe przekonania prowadzące do przemocy ekonomicznej:

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

Zadanie 2.

Zapoznanie z przykładami, jak zmiana sposobu myślenia i przekonań o bliskiej osobie wpływa na przeżywane emocje i zachowania.

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

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

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

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

Zadanie 3.

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

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

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

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

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

Sytuacja	Myśli	Przekonania	Nastroje i emocje	Zachowania	Intencja

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

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

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

Sytuacja	Myśli	Przekonania	Nastroje i emocje	Zachowania	Intencja

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

1. Jaka niekonstruktwna myśl dotycząca przemocy ekonomicznej wobec partnerki przychodzi mi do głowy?

Partner mniej zarabia, to ja o wszystkim decyduję.

2. Jakie uczucia wywołuje u mnie ta myśl?

Złość.

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

Nie, partner zarabia mniej, ale dokłada się do wydatków, dzieli ze mną inne obowiązki.

4. Jak mógłbym zmienić tę myśl na bardziej konstruktywną?

Partner mniej zarabia, ale wykonuje ciężką pracę angażuje się w sprawy dzieci i domu, opiekując się dziećmi i dbając o dom. Mogę na niego liczyć. Ma wartości, które u niego cenię.

5. Jakie uczucia wywołuje u mnie nowa konstruktywna myśl?

Zadowolenie, wdzięczność.

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

Myślę że warto, to myślenie bardziej sprawiedliwe.

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

1. Jaka niekonstruktywna myśl dotycząca przemocy ekonomicznej wobec osoby bliskiej przychodzi mi do głowy?

.....
.....

2. Jakie uczucia wywołuje u mnie ta myśl?

.....
.....

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

.....
.....

4. Jak mógłbym zmienić tę myśl na bardziej konstruktywną?

.....
.....

5. Jakie uczucia wywołuje u mnie nowa konstruktywna myśl?

.....
.....

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

.....
.....

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

Imię

Nazwisko.....

Data.....

1. Zdefiniuj problem.

Muszę sam robić zakupy, bo ona/on wydaje za dużo pieniędzy.

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

Do powstawania problemu przyczynia się moje przekonanie że partnerka/partner nie radzi sobie z planowaniem wydatków i ja zacząłem robić zakupy.

3. Podaj jakie uczucia przeżywa w tej sytuacji bliska osoba, jakie uczucia są widoczne u ciebie.

Osoba bliska: żal, poczucie niesprawiedliwości.

Ja: Złość, irytacja.

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

Pocę mi się dłonie, łatwo unoszę głos.

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

- *Porozmawiam z partnerką/partnerem uzgodnimy wspólnie listę zakupów.*
- *Wspólnie przeanalizujemy nasze wydatki i dochody aby mieć lepsze rozeznanie ile mamy do dyspozycji pieniędzy.*
- *Nie będę sam/sama podejmować decyzji, kto ma robić zakupy, będziemy ustalać to wspólnie.*
- *Zaangażujemy kogoś z rodziny do zakupów.*

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

- *Wspólnie przeanalizujemy nasze wydatki i dochody, aby mieć lepsze rozeznanie ile mamy do dyspozycji pieniędzy – to pozwoli mi i partnerce/partnerowi planować wydatki i ustalić, które z nich są najważniejsze.*
- *Nie będę sam podejmował decyzji kto ma robić zakupy, będziemy ustalać to wspólnie – to że moja partnerka/mój partner wyda więcej niż zwykle pieniędzy na zakupy nie daje mi prawa podejmowania samemu decyzji, że ja lepiej sobie z tym poradzę i sam/sama będę robić zakupy. Takie decyzje powinniśmy podejmować wspólnie.*

7. Wykonaj plan. Co zrobisz aby był skuteczny?

- *Będę starać się rozmawiać spokojnie, jeśli będzie narastać złość, skorzystam z techniki przerwy.*

- *Będę starać się być obiektywny w planowaniu wydatków, ustalę z partnerką/partnerem które wydatki są najważniejsze.*
- 8. Czy twój plan powiódł się? Czy udało ci się rozwiązać problem?
Tak, oboje ustalamy kto robi zakupy, mam teraz lepszą orientację, co ile kosztuje.
- 9. Jeśli plan się nie powiódł, lub powiódł się tylko w części, co byś w nim zmienił aby był bardziej skuteczny?
Plan się powiódł, jednak oboje z partnerką/partnerem ustaliliśmy, że mamy za mało środków finansowych, przy obecnych obciążeniach finansowych. Myślimy o zrobieniu wspólnej listy rzeczy których kupno możemy ograniczyć lub z których możemy zrezygnować.

Załącznik 55: Plan poprawy relacji z osobą bliską bez używania przemocy ekonomicznej

Imię

Nazwisko.....

Data.....

1. Zdefiniuj problem

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

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

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

3. Podaj jakie uczucia przeżywa w tej sytuacji osoba bliska, jakie uczucia są widoczne u ciebie

Osoba bliska:

.....
.....

Ja:

.....
.....

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

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

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

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

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

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

7. Wykonaj plan. Co zrobisz aby był skuteczny?

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

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

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

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

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

Sesja grupowa/indywidualna: 22

Temat: Przemoc wobec dzieci

Czas trwania: 2 h

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

Cel: Analiza relacji z dziećmi i używanej przemocy

Zadanie 1.

Analiza scenek

Prowadzący: zapoznaje uczestników/uczestniczki ze scenkami dotyczącymi przemocy wobec dzieci, rozdaje załącznik „Rodzaje i skutki przemocy wobec dzieci”, przy ich pomocy omawia poszczególne formy przemocy zaprezentowane w scenkach, zapoznaje uczestników z skutkami przemocy jakie ponoszą dzieci.

Scenka – „Przemoc fizyczna wobec dzieci”.

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

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

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

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

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

Scenka – „Przemoc psychiczna wobec dzieci”

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

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

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

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

Scenka – „Przemoc seksualna wobec dzieci”

Dziadek: szydząc z wnuka – *Co, pewnie już ci dziewczynki w głowie?*

Wnuk: z zawstyżeniem – *Dziadku mam teraz inne sprawy na głowie.*

Dziadek: śmiejąc się szyderczo – *Co, miałeś już jakós?*

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

Dziadek: kontynuuje temat z satysfakcją – *Chodź, coś ci pokażę to od razu przestanieś się czerwienić* – prowadzi wnuka do sypialni i wyjmuje pornograficzne zdjęcia.

Wnuk: zażenowany – *Dziadku przestań, nie chcę tego oglądać.*

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

Scenka – „Przemoc ekonomiczna i zaniedbywanie dzieci”

Syn: ze zdziwieniem – *Tata zostawił mi pieniądze na buty, nie wiesz gdzie one są Mamo?*

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

Syn – *Miałem kupić buty na WF, inaczej nie będę mógł wejść na salę gimnastyczną i ćwiczyć.*

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

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

Matka: lekceważąco – *Mi były bardziej potrzebne, kupiłam serwis do kawy, bo ten co mamy już się zużył. To taki wielki problem?*

Scenka – „Używanie dzieci do manipulacji i kontroli drugiego rodzica”

Ojciec: do syna z pogardą – *Matka, od kiedy spotyka się z tym mężczyzną, już jej dzieci nie interesują!*

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

Ojciec: z – *Tak? To dlaczego nie ma jej teraz w domu?*

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

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

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

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

Załącznik 56: Rodzaje i skutki przemocy wobec dzieci

Przemoc fizyczna wobec dzieci:

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

- przypalanie
- policzkowanie

Skutki przemocy fizycznej:

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

Przemoc psychiczna wobec dzieci:

- Odrzucanie, brak wsparcia
- wzbudzanie poczucia winy
- wyśmiewanie
- poniżanie
- wyzwiska
- straszenie opuszczeniem
- izolowanie od bliskich, kolegów
- przedmiotowe traktowanie
- grożenie zbiciem, zrobieniem krzywdy
 - wygórowane oczekiwania wobec dzieci
 - używanie przemocy przy dziecku, kiedy jest świadkiem

Skutki przemocy psychicznej:

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

Przemoc seksualna:

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

Skutki przemocy seksualnej:

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

Przemoc ekonomiczna i zaniedbanie dzieci:

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

Skutki przemocy ekon. i zaniedbań :

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

Manipulacja dziećmi w celu kontroli drugiego rodzica:

- groźby odebrania dzieci drugiemu rodzicowi
- manipulacja dziećmi poprzez mówienie nieprawdy o drugim rodzicu
- wypytywanie dzieci o drugiego rodzica (kontakty z innymi)
- przychodzenie do dzieci w celu kontroli drugiego rodzica
- wmawianie dzieciom że drugi rodzic jest do niczego
- Używanie dzieci do przekazywania informacji

Skutki używania manipulacji dziećmi w celu kontroli drugiego rodzica

- dezorientacja dzieci - kim jest osoba stosująca przemoc a kim doznająca przemocy
- obciążenie sprawami dorosłych
- poczucie osamotnienia, izolacji
- wymuszanie stronnictwa ze strony dziecka
- zniekształcone przekonania dotyczące rodziców

Załącznik 57: Analiza scenek

1. Przykład interpretacji scenki (przemoc fizyczna)

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

2. Scenka: Przemoc fizyczna wobec dzieci

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

3. Scenka: Przemoc psychiczna wobec dzieci

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

4. Scenka: Przemoc seksualna wobec dzieci

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

5. Scenka: Przemoc ekonomiczna i zaniedbywanie dzieci

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

6. Scenka: Manipulacja dziećmi w celu kontroli partnera/partnerki

Zachowania manipulujące z chęci władzy i kontroli nad drugim rodzicem	Przykład zachowania bez demonstrowania władzy i kontroli
Skutki u dziecka:	Skutki u dziecka:

Zadanie domowe:

1. Opiszę intencje jakie towarzyszyły Andrzejowi w jego działaniach we wszystkich scenkach.
2. Opiszę, jakie przekonania osób stosujących przemoc w scenkach dotyczące wychowywania i opieki nad dziećmi przyczyniły się do stosowania wymienionych w scenkach poszczególnych form przemocy.

Sesja grupowa/indywidualna: 23

Temat: Funkcjonowanie w roli rodzica

Czas trwania: 2 h

Cel: Rozpoznanie trudności i prawidłowych wzorców w roli rodzica

Cel: Analiza własnych relacji z dziećmi

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

Zadanie 1.

Poznam charakterystyczne cechy rodziców radzących sobie i rodziców z trudnościami.

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

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

Zadanie 2.

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

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

Zadanie 3.

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

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

Załącznik 58: Moje relacje z dzieckiem

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

Moje relacje z dzieckiem:

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

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

„Dziecko krytykowane uczy się potępiać.

Dziecko otoczone wrogością uczy się agresji.

Dziecko żyjące w strachu uczy się lęklności.

Dziecko doświadczające litości uczy się rozczulać nad sobą.

Dziecko wyśmiewane uczy się nieśmiałości.

Dziecko otoczone zazdrością uczy się zawiści.

Dziecko zawstydzane uczy się poczucia winy.

Dziecko zachęcane uczy się wiary w siebie.

Dziecko otoczone wyrozumiałością uczy się cierpliwości.

Dziecko chwalone uczy się wdzięczności.

Dziecko akceptowane uczy się kochać

Dziecko otoczone aprobatą uczy się lubić siebie.

Dziecko darzone uznaniem uczy się dobrze mieć cel.

Dziecko żyjące w otoczeniu, które potrafi się dzielić, uczy się hojności.

Dziecko traktowane uczciwie uczy się prawdy i sprawiedliwości.

Dziecko żyjące w poczuciu bezpieczeństwa, uczy się ufności.

Dziecko otoczone przyjaźnią uczy się radości życia.

Jeżeli żyjesz w spokoju, twoje dziecko będzie żyło w spokoju ducha.

W jakim otoczeniu żyje twoje dziecko?”

Dorothy Law Nolte

Sesja grupowa/indywidualna: 24

Temat: Zasady dobrego rodzicielstwa

Czas trwania: 2 h

Cel: Poznanie alternatywnych zachowań w relacji z dziećmi

Zadanie 1.

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

1. Dzieci potrzebują od ciebie akceptacji ich uczuć, aby to odczuły:
 - Określ uczucie dziecka nazwaniem tego co czuje, aby widziało że je rozumiesz – „to musi być dla ciebie przykre”.
 - Słuchaj dziecka uważnie i ze spokojem – masz wtedy szansę poznać je lepiej, rozpoznać właściwy problem.
 - Akceptuj jego uczucia używając zwrotów – „rozumiem co czujesz”.
2. Zachęcając dziecko do współpracy :
 - Staraj się nazywać problem – „w łazience jest mokra podłoga”.
 - Udziel mu konkretnej informacji – „ta podłoga jest mokra”.
 - Staraj się używać krótkich komunikatów używając pojedynczych słów – „podłoga”.
 - Powołuj się na swoje uczucia – „nie lubię chodzić po mokrej podłodze”.
 - Możesz używać karteczek z informacjami typu – „ wytrzym mnie, proszę – dziękuję – Podłoga”.
3. To co możesz zrobić zamiast karania swojego dziecka to:
 - Wyraź swoje uczucia nie krytykując dziecka, tylko zwracając uwagę na sytuację – „jestem zły że moja ulubiona książka została pożyczona bez mojej wiedzy i nie ma jej w domu”.
 - Określ czego oczekujesz – „oczekuję, że książka zostanie oddana i odłożona powrotem na półkę”.
 - Wskaż, co dziecko może zrobić żeby naprawić sytuację i zaproponuj wybór – „możesz pożyczyć moją książkę koledze, ale najpierw zapytaj mnie o zdanie i ustal kiedy ma ją oddać”.
 - Staraj się rozwiązywać problem wspólnie z dzieckiem – „możemy ustalić, że możesz pożyczać moje książki, ale chciałbym wiedzieć kiedy znajdą się z powrotem na półce”.
4. Aby twoje dziecko nauczyło się samodzielności:
 - Pozwól mu dokonać wyboru – „czy dziś na śniadanie chcesz zjeść kanapki czy zupę mleczną?”

- Okaż szacunek dla zmagañ dziecka z zadaniem – „ułożenie koszuli nie jest takie proste, ja długo się tego uczyłem”.
 - Nie zadawaj dziecku zbyt wielu pytań – może czuć się jak na przesłuchaniu.
 - Jeśli nie jesteś czegoś pewny, nie dawaj odpowiedzi natychmiast – „zaciekawifeś mnie swoim pytaniem, a ty co o tym myślisz?”
 - Zachęcaj dziecko, aby korzystało z pomocy, opinii innych – „może pani doktor coś więcej nam powie na ten temat”.
 - Staraj się nie odbierać dziecku nadziei – „chcesz zapisać się na kółko plastyczne? Wyobrażam sobie jakich ciekawych technik można się tam nauczyć”.
5. Aby twoje dziecko czuło się przez ciebie docenione:
- Używaj pochwał w formie opisowej – „widzę poukładane koszule, zaścielone łóżko, pokój jest wywietrzony, jest w nim przyjemny zapach”.
 - Opisz co czujesz w związku z tym, co zrobiło dziecko – „aż miło tu teraz posiedzieć, kiedy jest tak czysto”.
 - Podsumuj zachowanie dziecka, które jest godne pochwały – „poukładałeś koszule, wywietrzyłeś pokój, zaścieliłeś łóżko, jaki tu teraz panuje porządek”.

Zadanie do wykonania w domu:

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

Załącznik 60: Zmiany w relacji z dzieckiem

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

Sesja grupowa/indywidualna: 25

Temat: Zaprzestanie używania przemocy wobec dzieci

Czas trwania: 2h

Cel: Znajomość zasad pomocnych w procesie wychowawczym dzieci

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

Zadanie 1.

Zapoznanie z zasadami pomocnymi w procesie wychowawczym dzieci.

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

Zadanie 2.

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

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

Zadanie domowe

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

Załącznik 61: Zasady pomocne w procesie wychowania

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

w czymś pomóc. Poznając swoje dziecko jesteś w stanie ustrzec je przed niektórymi trudnościami, ale także dajesz mu jasny dowód na to, że nie jest ci obojętne.

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

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

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

Sesja grupowa/indywidualna: 26

Temat: Przemoc wobec osób starszych i niepełnosprawnych

Czas

trwania: 2 h

Cel: Zdobycie wiedzy dotyczących funkcjonowania osób starszych i niepełnosprawnych

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

Zadanie 1.

Zapoznanie się z informacjami dotyczącymi osób starszych i niepełnosprawnych.

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

Prowadzący informuje że mamy dwa rodzaje niepełnosprawności u ludzi.

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

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

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

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

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

- zwiększona zależność od innych w związku z pogorszeniem stanu fizycznego lub psychicznego,
- izolacja,
- wykluczenie społeczne,
- trudności lub brak możliwości w korzystaniu powołanych do ochrony służb,
- wcześniejsze konflikty z osobą opiekującą się,
- brak świadomości i wiedzy opiekuna, dotyczących określonej niepełnosprawności.

Zadanie 2.

Zapoznanie z formami najczęściej stosowanej przemocy wobec osób starszych i niepełnosprawnych.

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

Zadanie 3.

Omówienie i analiza scenki – „Sama się umyj”.

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

Scenka – „Sama się umyj”

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Załącznik 66: Najczęściej stosowane formy przemocy ekonomicznej wobec osób starszych i niepełnosprawnych

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

Załącznik 67: Analiza scenki „Sama się umyj”

Imię i nazwisko.....

Data wykonania.....

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

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

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

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

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

.....
.....

- 4. Intencje działań Andrzeja

.....
.....

- 5. Myśli Andrzeja w trakcie zdarzenia

.....
.....

- 6. Mechanizmy obronne używane przez Andrzeja

.....
.....

- 7. Konsekwencje poniesione przez Matkę

.....
.....

- 8. Konsekwencje poniesione przez Andrzeja

.....
.....

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

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

Sesja grupowa/indywidualna: 27

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

Czas trwania: 2h

Cel: Rozpoznanie potrzeb osób starszych i niepełnosprawnych

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

Zadanie 1.

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

Prowadzący: przedstawia załącznik „Lista czynników ryzyka wystąpienia przemocy wobec osób starszych i niepełnosprawnych”. Prosi uczestników zapoznanie się z listą i ustalenie czy podobne czynniki ryzyka występowały u nich zanim zaczęli stosować przemoc. Zwraca uwagę na to, że za stosowanie przemocy zawsze odpowiedzialny jest jej sprawca – czynniki ryzyka wskazują tylko na okoliczności jakie mogą ułatwić jej stosowanie. Uczestnicy przedstawiają własne czynniki ryzyka, które ich zdaniem przyczyniły się do stosowania przemocy.

Prowadzący wypisuje je na tablicy, prosi o podanie propozycji, jak można było poradzić sobie z wymienionymi trudnościami – bez używania przemocy.

Zadanie 2.

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

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

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

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

Zadanie domowe

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

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

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

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

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

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

Sesja grupowa/indywidualna: 28

Temat: Odpowiedzialność za przemoc

Czas trwania: 2 h

Cel: Przejęcie odpowiedzialności za stosowanie przemocy

Cel: Akceptacja praw osoby bliskiej

Zadanie 1.

Przyjęcie odpowiedzialności za stosowaną przemoc

Prowadzący: Inicjuje rozmowę na temat odpowiedzialności, pyta uczestników:

Czym jest dla nich odpowiedzialność?

Czy uważają się za odpowiedzialnych ludzi?

Jak aktualnie postrzegają odpowiedzialność za stosowanie przemocy wobec osoby bliskiej?

Jak postrzegali odpowiedzialność za przemoc wtedy kiedy ją stosowali?

Prowadzący dzieli tablicę na 2 części:

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

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

Rozdaje załącznik „Przejęcie Odpowiedzialności za stosowaną przemoc”

Zadanie 3.

Zapoznanie się z załącznikiem „Lista praw osoby bliskiej”, analizując które prawa były lekceważone i naruszane.

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

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

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

Załącznik 71: Lista praw osoby bliskiej

Moi bliscy mają prawo:

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

Załącznik 72: Przyjęcie odpowiedzialności za stosowaną przemoc

Imię:.....

Nazwisko:.....

Data.....

1. Przyznaję że używałem wobec bliskiej mi osoby przemocy w formie (podaj przykłady form przemocy z wyszczególnieniem tych, do których do tej pory się nie przyznawałeś):
 - 1)
 - 2)
 - 3)
 - 4)
 - 5)
 - 6)
2. Przyznaję, że to ja jestem odpowiedzialny za stosowaną przemoc nie osoba, którą krzywdziłem/krzywdziłam.
3. Do tej pory w przejściu odpowiedzialności za stosowaną wobec osób bliskich przemoc przeszkadzały mi (podaj przekonania, mechanizmy obronne, zniekształcenia poznawcze dotyczące przemocy które stosowałeś):
 - 1)
 - 1)
 - 2)
 - 3)
 - 4)
 - 5)
 - 6)
4. Zdaję sobie sprawę, że moi bliscy nie musieli mi wybaczyć tego co zrobiłem pomimo tego, że przyznałem się do używania przemocy i biorę na siebie odpowiedzialność za stosowanie przemocy.
5. Jeśli bliska mi osoba podejmie decyzję rozstania, uszanuję jej decyzję, nie będę jej tego utrudniał/utrudniała.
6. Biorę pod uwagę, że bliska osoba, którą skrzywdziłem/skrzywdziłam może mi nie zaufać ze względu na strach i obawę.
7. Podam w jaki sposób próbowałem zrzucić odpowiedzialność i udawadniałem winy bliskim:
 - 1).....
 - 1).....

- 2).....
- 3).....
- 4).....
- 5).....
- 6).....

- 8. Przestanę „zbierać dowody” na udowadnianie winy moich bliskich.
- 9. Będę realizował zobowiązania finansowe wobec moich bliskich.
- 10. Jeżeli moi bliscy ponieśli straty finansowe wskutek stosowania przeze mnie przemocy (leczenie w wyniku doznawanej przemocy, zniszczenie wspólnego mienia lub należącego do bliskich kradzież) – pokryję za nie koszty.
- 11. Osobom, którym przedstawiałem nieprawdziwe informacje dotyczące bliskiej osoby, którą krzywdziłem/krzywdziłam– podam prawdziwe fakty

.....
Podpis uczestnika

Sesja grupowa/indywidualna: 29

Temat: Partnerstwo

Czas trwania: 2h

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

Cel: Wprowadzenie zasad partnerstwa do własnego związku

Zadanie 1.

Rozpoznanie alternatywnych do przemocy zasad funkcjonowania związku partnerskiego.

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

Zadanie 2.

Opisz własne doświadczenia z użyciem zasad partnerstwa w związku

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

Zadanie domowe

Opiszę w załączniku „Związek oparty na partnerstwie – własne przykłady” zasady i zachowania, które uda mi się użyć w nadchodzącym tygodniu.

Załącznik 73: Związek oparty na partnerstwie

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

Załącznik 74: Związek oparty na partnerstwie – własne przykłady

Okazuj partnerce/partnerowi szacunek:

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

Nie zastraszaj bądź wspierający/wspierająca:

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

Negocjacja:

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

Poparcie dla partnerki/partnera:

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

Bądź szczerzy/szczera:

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

Bądź odpowiedzialny/odpowiedzialna:

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

Obowiązki:

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

Decyzje finansowe:

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

Sesja grupowa/indywidualna: 30

Temat: Zjawisko cyberprzemocy – jak jej przeciwdziałać oraz analiza własnych postępów i radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych

Czas trwania: 3 h

Cel: Nabycie wiedzy na temat szkodliwości i przeciwdziałania cyberprzemocy

Cel: Analiza postępów uczestnika

Zadanie 1

Przeanalizowanie własnych zachowań dotyczących cyberprzemocy.

Prowadzący omawia i analizuje sytuacje dotyczące używania Internetu, telefonii komórkowej i komunikatorów w celu intencjonalnego działania na szkodę bliskich. Omawia zasady, jakie mogą pomóc w zaprzestaniu używania tego rodzaju przemocy. Wskazuje na niebezpieczeństwo i zagrożenia dotyczące cyberprzemocy wobec osób nieletnich.

Prowadzący omawia najczęściej używane formy cyberprzemocy: publikowanie i rozsyłanie kompromitujących treści, zdjęć, filmów, umieszczanie obraźliwych komentarzy, włamywanie się na czyjeś konto na portalach społecznościowych, nękanie, zastraszanie, podszywanie się w Internecie pod inną osobę bez jej wiedzy, celowe wykluczanie z grupy czy używanie szantażu.

Prowadzący rozdaje załączniki – Jak można przeciwdziałać cyberprzemocy – omawia z uczestnikami wszystkie zasady przeciwdziałania, wskazuje również na zasady dotyczące dzieci.

Zadanie 2.

Przeanalizowanie własnych zachowań w sytuacjach konfliktowych.

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

Zachowania w trakcie sytuacji konfliktowej

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

- Nie oceniam.
- Parafrazuję, dopytuję jeśli nie mam pewności czy osoba bliska mnie rozumie.

Zadanie 3.

Omówienie i analiza wprowadzonych zmian w relacji z bliskimi.

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

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

Załącznik 75: Jak można przeciwdziałać cyberprzemocy?

Bardzo ważne aby korzystając z telefonu komórkowego czy Internetu zwracać uwagę na to co piszemy, w jaki sposób, czy zawarta treść nikogo nie urazi. Każda osoba ma prawo odbierać te treści subiektywnie, mając własny poziom wrażliwości. To co dla jednej osoby jest zabawne, może być obraźliwe dla innej.

Formy cyberprzemocy

1. Podszywanie się pod kogoś innego w Internecie.
2. Tworzenie ośmieszających kont/witryn w Internecie na temat innej osoby.
3. Włamanie na konto w celu dotarcia do danych innej osoby.
4. Rozsyłanie kompromitujących materiałów, a także przekazywanie otrzymanych wiadomości dalej.
5. Publikowanie poniżających lub obraźliwych treści.
6. Wykluczanie ze społeczności online.

Zasady przeciwdziałania cyberprzemocy:

1. Pamiętaj że za niektóre zachowania z użyciem cyberprzemocy, grozi odpowiedzialność karna.
2. Traktuj podmiotowo swoich bliskich - zanim umieścisz ich zdjęcie w sieci – zapytaj bliskich o zdanie.
3. Jeśli masz dziecko staraj się nie umieszczać zdjęć, nagrań z udziałem dziecka oraz jego danych w sieci, bez jego zgody.
4. Jeśli umieszczasz informacje w sieci oczerniające innych – nawet bez logowania twoje dane mogą być ustalone przez organy ścigania.
5. Jeśli masz potrzebę wyrażenia krytyki wobec innej osoby – zrób to zachowując zasady asertywności – osobiście.
6. Postaw się na miejscu osoby, o której napisałeś w sieci negatywne opinie – jakie uczucia pojawiają się w związku z tym co napisałeś/umieściłeś w sieci?

Załącznik 76: Co udało mi się zmienić w relacji z bliskimi?

1. Jakie zmiany w moim sposobie myślenia, zachowaniu, wyrażaniu uczuć, wprowadzone w trakcie programu pozwoliły mi nie stosować przemocy fizycznej wobec moich bliskich?
 - 1)
 - 2)
 - 3)
 - 4)
 - 5)
2. Jakie zmiany w moim sposobie myślenia, zachowaniu, wyrażaniu uczuć wprowadzone w trakcie programu pozwoliły mi nie stosować przemocy psychicznej wobec moich bliskich?
 - 1)
 - 2)
 - 3)
 - 4)
 - 5)
3. Jakie zmiany w moim sposobie myślenia, zachowaniu, wyrażaniu uczuć wprowadzone w trakcie programu pozwoliły mi nie stosować przemocy seksualnej wobec moich bliskich?
 - 1)
 - 2)
 - 3)
 - 4)
 - 5)
4. Jakie zmiany w moim sposobie myślenia, zachowaniu, wyrażaniu uczuć wprowadzone w trakcie programu pozwoliły mi nie stosować przemocy ekonomicznej wobec moich bliskich?
 - 1)
 - 2)
 - 3)
 - 4)
 - 5)
5. Z jakimi trudnościami w relacji z bliskimi nie udało mi się uporać? (podaj konkretne sytuacje, trudności)
 - 1)
 - 2)

- 3)
- 4)
- 5)

6. Plan zmian które pozwolą mi uporać się z trudnościami

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

PROGRAM – CZĘŚĆ II.

Sesja grupowa/indywidualna: 31

Temat: Definicja przestępstwa. System kar i środków karnych

Czas trwania: 2h

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

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

Kodeks karny z dnia 6 czerwca 1997 r.

Art. 1

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

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

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

Art. 7

§ 1 Przestępstwo jest zbrodnią albo występkiem.

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

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

Art. 32. Karami są:

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

Art. 39. Środkami karnymi są:

- 1) pozbawienie praw publicznych;
- 2) zakaz zajmowania określonego stanowiska, wykonywania określonego zawodu lub prowadzenia określonej działalności gospodarczej;
 - 2a) zakaz prowadzenia działalności związanej z wychowaniem, leczeniem, edukacją małoletnich lub z opieką nad nimi;
 - 2aa) zakaz zajmowania stanowiska lub wykonywania zawodu lub pracy w organach i instytucjach państwowych i samorządu terytorialnego, a także w spółkach prawa handlowego, w których Skarb Państwa lub jednostka samorządu terytorialnego posiadają bezpośrednio lub pośrednio przez inne podmioty co najmniej 10% akcji lub udziałów;
 - 2b) zakaz przebywania w określonych środowiskach lub miejscach, kontaktowania się z określonymi osobami, zbliżania się do określonych osób lub opuszczania określonego miejsca pobytu bez zgody sądu;
 - 2c) zakaz wstępu na imprezę masową;
 - 2d) zakaz wstępu do ośrodków gier i uczestnictwa w grach hazardowych;
 - 2e) nakaz okresowego opuszczenia lokalu zajmowanego wspólnie z pokrzywdzonym;
- 3) zakaz prowadzenia pojazdów;
- 4) (uchylony);
- 5) (uchylony);
- 6) (uchylony);
- 7) świadczenie pieniężne;
- 8) podanie wyroku do publicznej wiadomości;
- 9) degradacja.

Zadanie 1

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

Zadanie 2

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

Podsumowanie sesji.

Załącznik 77: Przestępstwo

Imię i nazwisko.....

Data wykonania

Co to jest, Pani/Pana zdaniem, przestępstwo?

Wpisz w diagramie cztery cechy charakterystyczne przestępstwa.

Jakie są konsekwencje popełnienia przestępstwa? Proszę wskazać co najmniej 6 .

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

Załącznik 78: Kary i środki karne

Imię i nazwisko.....

Data wykonania.....

Jakie znasz kary stosowane wobec osób popełniających przestępstwa?

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

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

Art. 32. Karami są:

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

Art. 39 Środkami karnymi są:

- 1) pozbawienie praw publicznych;
- 2) zakaz zajmowania określonego stanowiska, wykonywania określonego zawodu lub prowadzenia określonej działalności gospodarczej;
 - 2a) zakaz prowadzenia działalności związanej z wychowaniem, leczeniem, edukacją małoletnich lub z opieką nad nimi;
 - 2aa) zakaz zajmowania stanowiska lub wykonywania zawodu lub pracy w organach i instytucjach państwowych i samorządu terytorialnego, a także w spółkach prawa handlowego, w których Skarb Państwa lub jednostka samorządu terytorialnego posiadają bezpośrednio lub pośrednio przez inne podmioty co najmniej 10% akcji lub udziałów;

- 2b) zakaz przebywania w określonych środowiskach lub miejscach, kontaktowania się z określonymi osobami, zbliżania się do określonych osób lub opuszczania określonego miejsca pobytu bez zgody sądu;
- 2c) zakaz wstępu na imprezę masową;
- 2d) zakaz wstępu do ośrodków gier i uczestnictwa w grach hazardowych;
- 2e) nakaz okresowego opuszczenia lokalu zajmowanego wspólnie z pokrzywdzonym;
- 3) zakaz prowadzenia pojazdów;
- 4) (uchylony);
- 5) (uchylony);
- 6) (uchylony);
- 7) świadczenie pieniężne;
- 8) podanie wyroku do publicznej wiadomości;
- 9) degradacja.

Sesja grupowa/indywidualna: 32

Temat: Przeszpstwo znęcania się

Czas trwania: 2h

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

Kodeks karny z dnia 6 czerwca 1997 r.

Art. 207

§ 1. Kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą najbliższą lub nad inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

§ 1a. Kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą nieporadną ze względu na jej wiek, stan psychiczny lub fizyczny, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.

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

§ 3. Jeżeli następstwem czynu określonego w § 1-2 jest targnięcie się pokrzywdzonego na własne życie, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 15.

Art. 115

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

Orzecznictwo:

II AKa 162/22 - Wyrok Sądu Apelacyjnego w Poznaniu z dnia 4-10-2022

Sam fakt, iż akty przemocy spotykały dziecko, także samo w sobie nie mogło świadczyć o szczególnym okrucieństwie tego znęcania. Jednak oboje oskarżeni stosowali całe spectrum działań przemocowych, w tym praktycznie codziennie uciekali się do poniżania dziecka poprzez jego bicie po całym ciele, krzyczenie do niego przy użyciu wulgaryzmów oraz często dążyli do jego uspienia poprzez stosowanie drastycznej, jakże przerażającej i niebezpiecznej metody poduszania dziecka, narażając go w ten sposób na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia lub spowodowania ciężkiego uszczerbku na zdrowiu. Obiektem przemocy stosowanej aż przez rok czasu a intensywnie przez okres półrocza było bezbronne dziecko w okresie od 1 roku do 2 lat. Ta przemoc wypełnia znamiona przestępstwa z art. 207 § 2 k.k.

II AKa 450/22 - Wyrok Sądu Apelacyjnego w Warszawie z dnia 19-07-2023

Tylko wyjątkowo za znęcanie uznać można postępowanie ograniczone do jednego zachowania zwartego miejscowo i czasowo. Wydarzenie takie musiałoby odznaczać się wyjątkową intensywnością w zadawaniu dolegliwości fizycznych i psychicznych i być złożone z wielu aktów wykonawczych.

V KK 49/22 - Postanowienie Sądu Najwyższego z dnia 21-09-2022

Żadne z analizowanych przez biegłego z zakresu fonoskopii nagrań nie potwierdza, aby oskarżony miał spowodować konkretne obrażenia u pokrzywdzonej, przeciwnie przemoc fizyczna jeśli była to miała małe natężenie i ograniczała się wyłącznie do przepychanek, w ramach których aktywne były obie strony z częściową przewagą jednak pokrzywdzonej. Choć zachowanie oskarżonego nie było zatem właściwe to jednak nie przybierało ono postaci dominacji nad ofiarą, intensywności, a tym samym nie wypełniło ono znamienia znęcania się nad pokrzywdzoną w rozumieniu art. 207 § 1 k.k.

IV K 750/20 - Wyrok Sądu Rejonowego dla Warszawy Pragi-Północ w Warszawie z dnia 18-11-2020

W przypadku popełnienia czynu zabronionego opisanego w art. 209 § 1 k.k. przez jednego z rodziców, na którym ciąży obowiązek alimentacyjny na rzecz małoletniego dziecka, dobrem prawnym w ten sposób naruszonym jest zarówno sam stosunek opieki, jak też prawidłowe funkcjonowanie rodziny, a przestępstwa stypizowane w art. 207 § 1 oraz w art. 209 § 1 k.k. godzą w dobro prawne jakim jest prawidłowe funkcjonowanie rodziny.

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

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

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

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

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

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

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

W wypadku gdy sprawca najpierw znęcał się fizycznie i psychicznie nad ofiarą, a ostatnią jego fazą była zbrodnia zabójstwa osoby, nad którą wcześniej się pastwił, zasadne jest przyjęcie w tej konkretnej sprawie kumulatywnej kwalifikacji prawnej z art. 207 § 1 KK i art. 148 § 1 KK w zw. z art. 11 § 2 KK, albowiem pierwotne przestępstwo wywołało dalej idący skutek w postaci śmierci ofiary, który zdecydowanie wykroczył poza ramy samego znęcania.

2. Wielość zadanych przez oskarżonego bardzo silych uderzeń, między innymi w głowę, twarz oraz inne ważne dla życia człowieka organy, a przy tym deptanie i kolankowanie pokrzywdzonej, co doprowadziło do zgonu ofiary w wyniku doznanych w ten sposób rozległych i masywnych obrażeń ciała, stanowczo wyklucza możliwość zakwalifikowania takiego zachowania sprawcy tylko w kategoriach spowodowania ciężkiego uszczerbku na zdrowiu kwalifikowanego przez następstwo w postaci śmierci, to jest występku z art. 156 § 3 KK.

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

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

II. Pojęcie "znęcanie się" na gruncie art. 207 KK zawiera w sobie istnienie przewagi sprawcy nad osobą pokrzywdzoną, której nie może się ona przeciwstawić, lub może to uczynić w niewielkim stopniu. Nie jest zatem możliwe wzajemne znęcanie się małżonków w tym samym czasie, jak przyjęto w zaskarżonym kasacją wyroku (por. OSP 1992 Nr 4 poz. 78). Nie można także mówić o znęcaniu się, jeżeli ustalono, że aktywność i przedsiębiorczość pokrzywdzonej oraz jej zaradność życiowa podają w wątpliwość fakt, że stanowi ona ofiarę przestępstwa. Nadto przy braku innych pozytywnych ustaleń obrazujących zachowanie oskarżonego w kontekście znamion występku z art. 207 § 1 KK trudno doprawdy uznać, że wystarczające jest przypisanie mu odpowiedzialności karnej za znęcanie się nad byłą żoną tylko z tego powodu, że "od mężczyzny należy wymagać odpowiedniego zachowania w rodzinie".

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

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

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

1. Rodzaj użytego narzędzia, miejsce zadania rany, stan psychiczny sprawcy, jego nietrzeźwość, motywacja czynu, stosunek do pokrzywdzonej - wszystkie te elementy natury przedmiotowej i podmiotowej, oceniane w ich całości, sąd winien brać pod uwagę przy rozważaniu, czy oskarżony - poza dokonaniem występu lekkiego uszczerbku na zdrowiu (art. 157 § 1 KK) - nie dopuścił się czegoś więcej, np. usiłowania występu spowodowania ciężkiego uszczerbku na zdrowiu (art. 156 § 1 KK).

2. Zgodnie z poglądami orzecznictwa Sądu Najwyższego i doktryną prawa karnego, pojęcie "znęcania się" użyte w art. 207 KK zawiera w sobie istnienie przewagi sprawcy nad osobą pokrzywdzoną, której nie może się przeciwstawić lub może to uczynić w niewielkim stopniu. Nie jest zatem możliwe wzajemne znęcanie się nad sobą małżonków, w tym samym czasie.

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

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

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

Zadanie 1

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

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

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

Zadanie 2

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

Prowadzący pyta uczestników kto to jest ich zdaniem osobą najbliższą.

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

Prowadzący podsumowuje sesję.

Załącznik 79: Znęcanie się

Imię i nazwisko.....

Data wykonania.....

Napisz co oznacza pojęcie *znęcać się nad kimś*.

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

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

1.
2.
3.
4.
5.

Czy wymienione poniżej zachowania stanowią znęcanie się?

Zaznacz rubryki odpowiednio rubrykę TAK lub NIE.

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

Zapoznaj się z treścią art. 207 kodeksu karnego :

Art. 207

§ 1. Kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą najbliższą lub nad inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

§ 1a. Kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą nieporadną ze względu na jej wiek, stan psychiczny lub fizyczny, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.

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

§ 3. Jeżeli następstwem czynu określonego w § 1-2 jest targnięcie się pokrzywdzonego na własne życie, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 15.

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Załącznik 80: Osoba najbliższa

Imię i nazwisko.....

Data wykonania.....

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

1.
2.
3.
4.

Zapoznaj się z treścią art. 115 § 11 kodeksu karnego

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

Sesja grupowa/indywidualna: 33

Temat: Przepiępstwo grózb karalnych oraz uporczywego nękania (stalking)

Czas trwania: 2h

Cel: Zaznajomienie uczestników programu z przepisami dotyczącymi przestępstwa kierowania grózb karalnych i uporczywego nękania oraz konsekwencjami groźcymi osobie popełniającej te przestępstwa

Kodeks karny z dnia 6 czerwca 1997 r.

Art. 190

§ 1. Kto grozi innej osobie popełnieniem przestępstwa na jej szkodę lub na szkodę osoby dla niej najbliższej, jeżeli groźba wzbudza w osobie, do której została skierowana lub której dotyczy, uzasadnioną obawę, że będzie spełniona, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

§ 2. Ściganie następuje na wniosek pokrzywdzonego.

Orzecznictwo:

II AKa 238/23 - Wyrok Sądu Apelacyjnego w Poznaniu z dnia 5-12-2023

Do przypisania sprawstwa z art. 190 § 1 k.k. nie jest wystarczająca sama groźba, ale niezbędne jest jeszcze, by wzbudziła ona w zagrożonym uzasadnioną obawę, że będzie spełniona. Ocena taka musi uwzględniać kryteria obiektywne i subiektywne. Należy badać, czy groźby sformułowane przez sprawcę są na tyle poważne i zostały w taki sposób wyrażone, że każdy rozsądny człowiek bałby się ich spełnienia. Nie można jednak abstrahować od subiektywnych odczuć pokrzywdzonego, których ocena musi uwzględniać jego osobowość, stan psychiki, intelektu. Obawa spełnienia groźby może powstać w chwili formułowania grózb i dotarcia ich do adresata, ale również później.

II AKa 179/22 - Wyrok Sądu Apelacyjnego we Wrocławiu z dnia 23 -11-2022

Dla bytu przestępstwa z art. 190 k.k. istotne jest subiektywne odczucie pokrzywdzonego - obawa, że groźba zostanie spełniona musi być uzasadniona. Konieczne jest więc ustalenie, że w konkretnej sprawie każdy przeciętnie wykształcony i doświadczony życiowo człowiek, o zbliżonych do pokrzywdzonego cechach i osobowości, uznałby groźbę za realną i wzbudzającą obawę zrealizowania. Tymczasem pokrzywdzony podał, że w czasie każdej kłótni brat (oskarżony) groził mu, że go zabije. Kłócili się zaś codziennie. Nie żądał jednak nigdy ścigania brata zakładając, że się zmieni. Wynika stąd, że wypowiedane w przeszłości groźby zabicia brata nie wzbudzały u pokrzywdzonego realnej obawy spełnienia. Jeżeli oskarżony w czasie każdej kłótni wypowiadał rzeczne groźby, to słowa o zabiciu

pokrzywdzonego traktował jak swoisty "przecinek", który inni zastępują znanym wulgarnym słowem.

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

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

Kodeks karny z dnia 6 czerwca 1997 r.

Art. 190 a

§ 1. Kto przez uporczywe nękanie innej osoby lub osoby dla niej najbliższej wzbudza u niej uzasadnione okolicznościami poczucie zagrożenia, poniżenia lub udręczenia lub istotnie narusza jej prywatność, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.

§ 2. Tej samej karze podlega, kto, podszywając się pod inną osobę, wykorzystuje jej wizerunek, inne jej dane osobowe lub inne dane, za pomocą których jest ona publicznie identyfikowana, przez co wyrządza jej szkodę majątkową lub osobistą.

§ 3. Jeżeli następstwem czynu określonego w § 1 lub 2 jest targnięcie się pokrzywdzonego na własne życie, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 15.

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

Zadanie 1

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

Zadanie 2

Prowadzący rozdaje załącznik „Stalking”. Zapoznanie się uczestników z załącznikiem.

Prowadzący pyta uczestników, Co to znaczy ich zdaniem nękanie kogoś? Pyta uczestników czy zdarzały się im tego rodzaju zachowania i jak były odbierane. Następuje dyskusja. Prowadzący prosi o indywidualne wykonanie zadań wskazanych w załączniku „Stalking”. Po wykonaniu przez uczestników zadań następuje ich omówienie.

Prowadzący podsumowuje sesję.

Załącznik 81: Groźby karalne

Imię i nazwisko.....

Data wykonania

Proszę wymienić 4 zachowania, stanowiące *groźbę* :

1.
2.
3.
4.

Czy Twoim zdaniem ważne jest:

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

Proszę krótko uzasadnić swoją odpowiedź

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Proszę zapoznać się z treścią art. 190 kodeksu karnego :

§ 1. Kto grozi innej osobie popełnieniem przestępstwa na jej szkodę lub na szkodę osoby dla niej najbliższej, jeżeli groźba wzbudza w osobie, do której została skierowana lub której dotyczy, uzasadnioną obawę, że będzie spełniona, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

§ 2. Ściganie następuje na wniosek pokrzywdzonego.

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

Załącznik 82: Stalking

Imię i nazwisko.....

Data wykonania.....

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

§ 1. Kto przez uporczywe nękanie innej osoby lub osoby dla niej najbliższej wzbudza u niej uzasadnione okolicznościami poczucie zagrożenia, poniżenia lub udręczenia lub istotnie narusza jej prywatność, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.

§ 2. Tej samej karze podlega, kto, podszywając się pod inną osobę, wykorzystuje jej wizerunek, inne jej dane osobowe lub inne dane, za pomocą których jest ona publicznie identyfikowana, przez co wyrządza jej szkodę majątkową lub osobistą.

§ 3. Jeżeli następstwem czynu określonego w § 1 lub 2 jest targnięcie się pokrzywdzonego na własne życie, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 15.

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

Proszę wypisać 5 zachowań, które mogą stanowić *nękanie*:

1.
2.
3.
4.
5.

Sesja grupowa/indywidualna: 34

Temat: Sankcje karne przemocy seksualnej

Czas trwania: 2h

Cel: zaznajomienie uczestników programu z przepisami dotyczącymi przemocy seksualnej oraz możliwymi sankcjami za dokonywanie czynności seksualnych z małoletnimi oraz z osobami dorosłymi wbrew ich woli

Kodeks karny z dnia 6 czerwca 1997 r.

Art. 197

§ 1. Kto przemocą, groźbą bezprawną lub podstępem doprowadza inną osobę do obcowania płciowego, podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 15.

§ 2. Jeżeli sprawca, w sposób określony w § 1, doprowadza inną osobę do poddania się innej czynności seksualnej albo wykonania takiej czynności, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.

§ 3. Jeżeli sprawca dopuszcza się zgwałcenia:

- 1) wspólnie z inną osobą,
- 2) (uchylony),
- 3) wobec wstępnego, zstępnego, przysposobionego, przysposabiającego, brata lub siostry,
- 4) posługując się bronią palną, nożem lub innym podobnie niebezpiecznym przedmiotem lub środkiem obezwładniającym albo działając w inny sposób bezpośrednio zagrażający życiu,
- 5) wobec kobiety ciężarnej,
- 6) utrwalając obraz lub dźwięk z przebiegu czynu, podlega karze pozbawienia wolności od lat 3 do 20.

§ 4. Jeżeli sprawca dopuszcza się zgwałcenia wobec małoletniego poniżej lat 15 lub sprawca czynu określonego w § 1-3 działa ze szczególnym okrucieństwem lub następstwem tego czynu jest ciężki uszczerbek na zdrowiu, podlega karze pozbawienia wolności na czas nie krótszy od lat 5 albo karze dożywotniego pozbawienia wolności.

§ 5. Jeżeli następstwem czynu określonego w § 1-4 jest śmierć człowieka, sprawca podlega karze pozbawienia wolności na czas nie krótszy od lat 8 albo karze dożywotniego pozbawienia wolności.

Orzecznictwo:

V KK 346/23 - Wyrok Sądu Najwyższego z dnia 12-06- 2024

Zagadnienie oporu stawianego przez ofiarę gwałtu, jego przejawów i intensywności, nie może być nigdy rozpatrywane abstrakcyjnie. Opór ten musi być oceniany w ramach konkretnej sytuacji, przy wzięciu pod uwagę wielu okoliczności, które spowodować mogą, iż pokrzywdzona (lub pokrzywdzony) nie wyczerpie wszystkich teoretycznie możliwych

środków obrony ze względu np. na paraliżujący ją strach lub zaskoczenie, a nawet wręcz nie podejmie żadnych efektywnych środków obrony. Jeżeli jednak osoba taka przejawia swój opór i brak zgody na stosunek w sposób postrzegalny, dojdzie do przełamania oporu rzeczywistego, co za tym idzie - zastosowania przemocy, a przez to - zgwałcenia.

V KK 477/23 - Wyrok Sądu Najwyższego z dnia 7-03- 2024

Oskarżonego i pokrzywdzoną łączyły relacje intymne, a współżycie - przynajmniej początkowo - odbywało się za ich obopólną zgodą. Nie jest również kwestionowane, że pokrzywdzona pożyczła od oskarżonego pieniądze i przyjmowała od niego darowizny. Nie bez pewnych racji obrońca w apelacji wskazuje, że "w świetle zasad doświadczenia życiowego i zdrowego rozsądku nie da się pogodzić zarzutu codziennego gwałcenia pokrzywdzonej przez kilka miesięcy z faktem przyjmowania przez nią w okresie gwałcenia darowizn w różnych kwotach. Logicznym jest zatem, że M. F. w zarzucanym okresie dobrowolnie uprawiała seks, przyjmując w dalszym ciągu darowizny i licząc, że zadłużenie oskarżony jej umorzy".

II AKa 289/22- Wyrok Sądu Apelacyjnego w Szczecinie z dnia 2-02-2023

Nawet gdyby pokrzywdzona wcześniej chciała, by doszło do kontaktu seksualnego, w sytuacji gdy następnie jasno dałaby do zrozumienia, że zmieniła zdanie, oskarżony nie mógłby podejmować prowadzących do tego czynności.

II KK 97/08 Wyrok SN z dnia 13-11-2008

Brak obrażeń o charakterze ginekologicznym nie przesądza o fakcie, że gwałt nie miał miejsca.

Kodeks karny z dnia 6 czerwca 1997 r.

Art. 198

Kto, wykorzystując bezradność innej osoby lub wynikający z upośledzenia umysłowego lub choroby psychicznej brak zdolności tej osoby do rozpoznania znaczenia czynu lub pokierowania swoim postępowaniem, doprowadza ją do obcowania płciowego lub do poddania się innej czynności seksualnej albo do wykonania takiej czynności, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.

Orzecznictwo:

II AKa 160/19 - Wyrok Sądu Apelacyjnego we Wrocławiu z dnia 12 grudnia 2019

Stan bezradności to niezdolność do rzeczywistej oceny sytuacji i podejmowanych adekwatnych zachowań, niezdolność do artykułowania skutecznego protestu lub stawiania skutecznego oporu, niezdolność do wyrażenia braku swojej akceptacji dla obcowania płciowego, choćby niezgoda ta miała się odnosić do konkretnej formy współżycia lub poszczególnych osób podejmujących takie współżycie.

II AKa 25/18 - Wyrok Sądu Apelacyjnego w Białymstoku z dnia 26-04-2018

"Bezradność" rozumiana jest jako nieumiejętność radzenia sobie w trudnej sytuacji. Tak więc źródłem bezradności może być niemożność radzenia sobie w danej sytuacji na skutek różnych obiektywnych, a także subiektywnych powodów. Przy ocenie w tym przedmiocie należy zatem uwzględnić szereg okoliczności, w tym takie jak: wiek, stan psychofizyczny pokrzywdzonej, jej rozwój umysłowy i emocjonalny, iloraz inteligencji, stosunki i relacje rodzinne w jakich pozostaje, sytuację materialną, uzyskiwane wsparcie ze strony bliskich. Dla ustalenia stanu bezradności, a więc zaistnienia świadomości tego stanu po stronie sprawcy, nie jest zatem konieczna wiedza specjalna, w tym wiedza z zakresu psychiatrii czy seksuologii.

II AKa 107/12 - Wyrok SA w Katowicach z dnia 26-04- 2012

Pojęcie bezradności oznacza niezdolność do podjęcia lub realizacji decyzji woli, przy czym ustawa nie wprowadza żadnych ograniczeń co do przyczyn tego stanu. W realiach niniejszej sprawy wynikała ona z natężonego przez długi czas silnego stresu i poczucia braku możliwości obrony, a w konsekwencji z psychologicznego mechanizmu obronnego, kompensującego emocje u pokrzywdzonej. Bezradność przewidzianą przez art. 198 k.k. należy rozumieć jako stan, w którym pokrzywdzona nie ma na tyle sił czy możliwości, aby wyrazić skutecznie swój sprzeciw wobec sprawcy lub w ogóle nie jest w stanie podjąć decyzji.

II AKa 213/10 - Wyrok SA w Katowicach z dnia 26-08- 2010

1. O ile w przypadku zgwałcenia sprawca wprost narusza samostanowienie ofiary w zakresie pożycia intymnego, o tyle na tle przestępstwa z art. 198 k.k. wykorzystuje on istniejący stan braku możliwości ofiary sensownego lub swobodnego samostanowienia w tej sferze, a zatem stan bezradności, który w rozumieniu art. 198 k.k. nie musi się wiązać z niemożliwością rozpoznania znaczenia czynu lub pokierowania swoim postępowaniem. Bezradność bowiem należy rozumieć również jako stan, w którym pokrzywdzona osoba nie ma na tyle sił czy możliwości, aby wyrazić skutecznie swój sprzeciw wobec sprawcy lub w ogóle nie jest w stanie podjąć decyzji.

2. Zawarte w art. 198 k.k. znamię "bezradności" innej osoby obejmuje także sytuację niemożności oporu wskutek odurzenia alkoholem.

IV KK 41/06 - Wyrok SN z dnia 20-04-2006

Bezradną w rozumieniu przepisu art. 198 k.k. jest osoba o takich właściwościach lub znajdująca się w takiej sytuacji, że jest pozbawiona możliwości dysponowania sobą w zakresie wolności seksualnej. Tak więc źródłem bezzasadności nie muszą być (na zasadzie warunku koniecznego) przyczyny o charakterze fizycznym lub fizjologicznym, to może być oczywiście kalectwo, osłabienie fizyczne (choćby chwilowe), ale także niemożność radzenia sobie w danej sytuacji na skutek różnych obiektywnych, a także subiektywnych powodów.

Kodeks karny z dnia 6 czerwca 1997 r.

Art. 199

§ 1. Kto, przez nadużycie stosunku zależności lub wykorzystanie krytycznego położenia, doprowadza inną osobę do obcowania płciowego lub do poddania się innej czynności seksualnej albo do wykonania takiej czynności, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

§ 2. Jeżeli czyn określony w § 1 został popełniony na szkodę małoletniego, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

§ 3. Karze określonej w § 2 podlega, kto obcuje płciowo z małoletnim lub dopuszcza się wobec takiej osoby innej czynności seksualnej albo doprowadza ją do poddania się takim czynnościom albo do ich wykonania, nadużywając zaufania lub udzielając w zamian korzyści majątkowej lub osobistej albo jej obietnicy.

Orzecznictwo:

II AKa 192/22 - Wyrok Sądu Apelacyjnego we Wrocławiu z dnia 20 grudnia 2022 r.

W perspektywie odpowiedzialności za czyn z art. 199 k.k. stosunek zależności musi być przez sprawcę nadużyty. Pojęcie to należy rozumieć w ten sposób, że świadome zachowanie sprawcy - wykorzystującego relację wiążącą go z pokrzywdzonym - musi być czynnikiem oddziałującym na psychikę ofiary i determinującym jej zgodę na podjęcie czynności seksualnej. Z drugiej strony nie jest wykluczone przejawianie przez przełożonego inicjatywy co do zawarcia związku intymnego z osobą mu podporządkowaną, o ile w celu uzyskania jej przychylności nie będzie on używać nacisku wynikającego ze stosunku zależności.

III KK 328/18 - Postanowienie Sądu Najwyższego z dnia 11 lipca 2018 r.

Do istoty nadużycia zaufania w rozumieniu art. 199 § 3 k.k. należy wykorzystanie przez sprawcę faktu, że małoletnia ofiara podejmuje świadomą decyzję w przedmiocie zadysponowania swoją seksualnością na podstawie motywacji, która nie mogłaby się stać podstawą takiej decyzji, gdyby nie okoliczność, że ofiara ma zaufanie do sprawcy. (...) Art. 199 § 3 k.k. zakłada więc, że współżycie pomiędzy sprawcą a jego ofiarą następuje za jej zgodą, tyle że podjętą w wyniku szczególnej motywacji, którą jest zaufanie do sprawcy.

V KK 304/08 Postanowienie SN z dnia 18-12- 2008 r.

Stosunek zależności to taki stosunek prawny lub faktyczny, który daje jednej osobie możliwość wywierania określonego wpływu bezpośredniego lub pośredniego na losy i położenie prawne, społeczne i ekonomiczne innej osoby.

Kodeks karny z dnia 6 czerwca 1997 r.

Art. 200

§ 1. Kto obcuje płciowo z małoletnim poniżej lat 15 lub dopuszcza się wobec takiej osoby innej czynności seksualnej lub doprowadza ją do poddania się takim czynnościom albo do ich wykonania, podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 15.

§ 2. (uchylony).

§ 3. Kto małoletniemu poniżej lat 15 prezentuje treści pornograficzne lub udostępnia mu przedmioty mające taki charakter albo rozpowszechnia treści pornograficzne w sposób umożliwiający takiemu małoletniemu zapoznanie się z nimi, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

§ 4. Karze określonej w § 3 podlega, kto w celu swojego zaspokojenia seksualnego lub zaspokojenia seksualnego innej osoby prezentuje małoletniemu poniżej lat 15 wykonanie czynności seksualnej.

§ 5. Karze określonej w § 3 podlega, kto prowadzi reklamę lub promocję działalności polegającej na rozpowszechnianiu treści pornograficznych w sposób umożliwiający zapoznanie się z nimi małoletniemu poniżej lat 15.

§ 6. Skazując sprawcę, który popełnił przestępstwo określone w § 1, 3 lub 4 wobec małoletniego poniżej lat 15, który w chwili czynu pozostawał w stosunku zależności od sprawcy, w szczególności pod jego pieczęcią, lub z wykorzystaniem krytycznego położenia małoletniego poniżej lat 15, sąd orzeka karę pozbawienia wolności przewidzianą za przypisanie sprawcy przestępstwo w wysokości od dolnej granicy ustawowego zagrożenia zwiększonego o połowę.

Orzecznictwo:

V KK 449/22 - Wyrok Sądu Najwyższego z dnia 4-04-2023

Oskarżony miał lat 18, a pokrzywdzona była o 4 lata młodsza. Już samo to nakazuje postrzegać zachowania seksualne tych osób nieco inaczej niż w przypadku osoby zdecydowanie starszej i dziecka. Choć oczywiście nie wyklucza to możliwości popełnienia przestępstwa z art. 200 § 1 k.k. to należy dostrzegać, że część zachowań o podtekście ewidentnie seksualnym w kręgu takich osób jest kulturowo akceptowanych (dotykanie w tańcu, pocałunki) i nie ma podstaw by uznawać, że łamią w tym stopniu normy obowiązujące w danym społeczeństwie, by mogły być uznane za przestępstwo; nie są po prostu szkodliwe w rozumieniu art. 1 § 2 k.k.

III KK 116/07 Wyrok SN z dnia 10-10-2007 r.

1. Osoba, która w jeden ze sposobów wskazanych w art. 200 § 1 k.k. (poprzednio 200 k.k.) wykorzystuje seksualnie małoletniego, przykładowo, dla jego udręczenia, uzależnienia, z

zemsty, dla żartu czy osiągnięcia korzyści majątkowej, a nie dla własnego zaspokojenia seksualnego, także jest sprawcą opisywanego przestępstwa, gdyż swym zachowaniem godzącym w wolność seksualną pokrzywdzonego wyczerpuje znamiona tego czynu.

2. O ile stwierdzenie okoliczności mających znaczenie dla rozstrzygnięcia sprawy wymaga wiadomości specjalnych, o tyle organ procesowy ma obowiązek, a nie tylko uprawnienie, zasięgnięcia opinii biegłych. Jednocześnie Sąd ma również obowiązek weryfikacji, czy złożona opinia zawiera wszystkie niezbędne elementy, w tym sprawozdanie z przeprowadzonych czynności i spostrzeżeń, a nadto obowiązek kontroli, czy opinia ta jest m.in. pełna i jasna. W sytuacji, gdy przeprowadzenie omawianego dowodu ma znaczenie dla winy oskarżonego albo jej stopnia, sąd nie może odstąpić od zasady przeprowadzenia go na rozprawie nawet wówczas, gdy strony wyrażą na to zgodę.

I KZP 17/99 Uchwała SN z dnia 19-05- 1999 r.

"Inna czynność seksualna", w rozumieniu art. 200 § 1 k.k. (a także w rozumieniu art. 197 § 2 k.k. oraz art. 198 i 199 k.k.), to takie zachowanie, nie mieszczące się w pojęciu "obcowania płciowego", które związane jest z szeroko rozumianym życiem płciowym człowieka, polegające na kontakcie cielesnym sprawcy z pokrzywdzonym lub przynajmniej na cielesnym i mającym charakter seksualny zaangażowaniu ofiary.

Kodeks karny z dnia 6 czerwca 1997 r.

Art. 203

§ 1. Kto, wykorzystując stosunek zależności lub krytyczne położenie, doprowadza inną osobę do uprawiania prostytucji, podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10.

§ 2. Kto, przemocą, groźbą bezprawną lub podstępem doprowadza inną osobę do uprawiania prostytucji, podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 15.

Zadanie 1

Prowadzący rozdaje załącznik „Przemoc seksualna”. Zapoznanie się uczestników z załącznikiem. Prowadzący rozpoczyna dyskusję – Co oznacza stosować wobec kogoś przemoc seksualną? Pyta uczestników wobec kogo może zostać zastosowany ten rodzaj przemocy i czy taka przemoc powinna być karana. Spisuje uwagi uczestników.

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

Prowadzący podsumowuje sesję.

Załącznik 83: Przemoc seksualna

Imię i nazwisko.....

Data wykonania.....

Wypisz 5 zachowań , które mogą stanowić przemoc seksualną:

1.
2.
3.
4.
5.

Czy przemoc seksualna to przestępstwo ?

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

Czy można mówić o przemoc seksualnej w małżeństwie? Proszę uzasadnić swoją odpowiedź.

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

Proszę zapoznać się z treścią następujących przepisów kodeksu karnego:

Art. 197

§ 1. Kto przemocą, groźbą bezprawną lub podstępem doprowadza inną osobę do obcowania płciowego, podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 15.

§ 2. Jeżeli sprawca, w sposób określony w § 1, doprowadza inną osobę do poddania się innej czynności seksualnej albo wykonania takiej czynności, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.

§ 3. Jeżeli sprawca dopuszcza się zgwałcenia:

- 1) wspólnie z inną osobą,
- 2) (uchylony),
- 3) wobec wstępnego, zstępnego, przysposobionego, przysposabiającego, brata lub siostry,

- 4) posługując się bronią palną, nożem lub innym podobnie niebezpiecznym przedmiotem lub środkiem obezwładniającym albo działając w inny sposób bezpośrednio zagrażający życiu,
- 5) wobec kobiety ciężarnej,
- 6) utrwalając obraz lub dźwięk z przebiegu czynu, podlega karze pozbawienia wolności od lat 3 do 20.

§ 4. Jeżeli sprawca dopuszcza się zgwałcenia wobec małoletniego poniżej lat 15 lub sprawca czynu określonego w § 1-3 działa ze szczególnym okrucieństwem lub następstwem tego czynu jest ciężki uszczerbek na zdrowiu, podlega karze pozbawienia wolności na czas nie krótszy od lat 5 albo karze dożywotniego pozbawienia wolności.

§ 5. Jeżeli następstwem czynu określonego w § 1-4 jest śmierć człowieka, sprawca podlega karze pozbawienia wolności na czas nie krótszy od lat 8 albo karze dożywotniego pozbawienia wolności.

Art. 198

Kto, wykorzystując bezradność innej osoby lub wynikający z upośledzenia umysłowego lub choroby psychicznej brak zdolności tej osoby do rozpoznania znaczenia czynu lub pokierowania swoim postępowaniem, doprowadza ją do obcowania płciowego lub do poddania się innej czynności seksualnej albo do wykonania takiej czynności, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.

Art. 199

§ 1. Kto, przez nadużycie stosunku zależności lub wykorzystanie krytycznego położenia, doprowadza inną osobę do obcowania płciowego lub do poddania się innej czynności seksualnej albo do wykonania takiej czynności, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

§ 2. Jeżeli czyn określony w § 1 został popełniony na szkodę małoletniego, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

§ 3. Karze określonej w § 2 podlega, kto obcuje płciowo z małoletnim lub dopuszcza się wobec takiej osoby innej czynności seksualnej albo doprowadza ją do poddania się takim czynnościom albo do ich wykonania, nadużywając zaufania lub udzielając w zamian korzyści majątkowej lub osobistej albo jej obietnicy.

Art. 200

§ 1. Kto obcuje płciowo z małoletnim poniżej lat 15 lub dopuszcza się wobec takiej osoby innej czynności seksualnej lub doprowadza ją do poddania się takim czynnościom albo do ich wykonania, podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 15.

§ 2. (uchylony).

§ 3. Kto małoletniemu poniżej lat 15 prezentuje treści pornograficzne lub udostępnia mu przedmioty mające taki charakter albo rozpowszechnia treści pornograficzne w sposób

umożliwiający takiemu małoletniemu zapoznanie się z nimi, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

§ 4. Karze określonej w § 3 podlega, kto w celu swojego zaspokojenia seksualnego lub zaspokojenia seksualnego innej osoby prezentuje małoletniemu poniżej lat 15 wykonanie czynności seksualnej.

§ 5. Karze określonej w § 3 podlega, kto prowadzi reklamę lub promocję działalności polegającej na rozpowszechnianiu treści pornograficznych w sposób umożliwiający zapoznanie się z nimi małoletniemu poniżej lat 15.

§ 6. Skazując sprawcę, który popełnił przestępstwo określone w § 1, 3 lub 4 wobec małoletniego poniżej lat 15, który w chwili czynu pozostawał w stosunku zależności od sprawcy, w szczególności pod jego pieczęcią, lub z wykorzystaniem krytycznego położenia małoletniego poniżej lat 15, sąd orzeka karę pozbawienia wolności przewidzianą za przypisane sprawcy przestępstwo w wysokości od dolnej granicy ustawowego zagrożenia zwiększonego o połowę.

Art. 203

§ 1. Kto, wykorzystując stosunek zależności lub krytyczne położenie, doprowadza inną osobę do uprawiania prostytucji, podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10.

§ 2. Kto, przemocą, groźbą bezprawną lub podstępem doprowadza inną osobę do uprawiania prostytucji, podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 15.

Sesja grupowa/indywidualna: 35

Temat: Przestępstwa przeciwko rodzinie

Czas trwania: 1h

Cel: zaznajomienie uczestników programu z podstawowymi przestępstwami przeciwko rodzinie takimi jak: rozpijanie małoletniego, przestępstwo niealimentacji oraz porzucenie osoby małoletniej lub nieporadnej

Kodeks karny z dnia 6 czerwca 1997 r.

Art. 208. Kto rozpija małoletniego, dostarczając mu napoju alkoholowego, ułatwiając jego spożycie lub nakłaniając go do spożycia takiego napoju, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

Orzecznictwo:

II AKa 236/15 - Wyrok Sądu Apelacyjnego w Gdańsku z dnia 23-07-2015

1. Dla zaistnienia przestępstwa z art. 208 k.k. nie ma decydującego znaczenia jednokrotność lub wielokrotność zachowania sprawcy. Konieczne jest jednak udowodnienie, że sprawca zrealizował także znamię "rozpija", tj. jego działanie musi wywołać niebezpieczeństwo przyzwyczajenia się małoletniego do spożywania alkoholu lub umocnienia w nim tej skłonności. Przestępstwo to jest bowiem zrealizowane wówczas, gdy małoletni jest narażony działaniem sprawcy na niebezpieczeństwo przyzwyczajenia się do alkoholu. Skazując za przestępstwo z art. 208 k.k. sąd winien wykazać w oparciu o zgromadzony w sprawie materiał dowodowy, że zachowanie oskarżonego polegające na podawaniu (lub chociażby jednorazowym podaniu) alkoholu osobie małoletniej doprowadziło do takich obiektywnie dostrzegalnych zmian w jej psychice, które wskazują na zaistnienie niebezpieczeństwa przyzwyczajenia się do spożywania alkoholu.

2. Aby można było mówić o popełnieniu przestępstwa rozpijania małoletniego, celem działania sprawcy podającego alkohol musi być rozbudzenie w pokrzywdzonym skłonności do spożywania alkoholu, nie zaś inne powody jak np. ułatwienie planowanych zbliżeń seksualnych.

IV KK 472/06 Wyrok SN z dnia 14-03-2007 r.

Normatywna konstrukcja przepisu art. 208 k.k., wyraźnie odmienna od użytej w treści w art. 185 k.k. z 1969 r., pozwala na stwierdzenie, że również jednorazowe działanie sprawcy może - w niektórych sytuacjach - doprowadzić do skutku w postaci rozpijania małoletniego, rozumianego jako niebezpieczeństwo przyzwyczajenia się do alkoholu lub umocnienia się w

tego rodzaju skłonności, choć wydaje się oczywiste, że realizacja znamion tego przestępstwa będzie najczęściej wymagała działania wielokrotnego.

Kodeks karny z dnia 6 czerwca 1997 r.

Art. 209

§ 1. Kto uchyla się od wykonania obowiązku alimentacyjnego określonego co do wysokości orzeczeniem sądowym, ugodą zawartą przed sądem albo innym organem albo inną umową, jeżeli łączna wysokość powstałych wskutek tego zaległości stanowi równowartość co najmniej 3 świadczeń okresowych albo jeżeli opóźnienie zaległego świadczenia innego niż okresowe wynosi co najmniej 3 miesiące, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.

§ 1a. Jeżeli sprawca czynu określonego w § 1 naraża osobę uprawnioną na niemożność zaspokojenia podstawowych potrzeb życiowych, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

§ 2. Ściganie przestępstwa określonego w § 1 lub 1a następuje na wniosek pokrzywdzonego, organu pomocy społecznej lub organu podejmującego działania wobec dłużnika alimentacyjnego.

§ 3. Jeżeli pokrzywdzonemu przyznano odpowiednie świadczenia rodzinne albo świadczenia pieniężne wypłacane w przypadku bezskuteczności egzekucji alimentów, ściganie przestępstwa określonego w § 1 lub 1a odbywa się z urzędu.

§ 4. Nie podlega karze sprawca przestępstwa określonego w § 1, który nie później niż przed upływem 30 dni od dnia pierwszego przesłuchania w charakterze podejrzanego uiszczył w całości zaległe alimenty.

§ 5. Sąd odstępuje od wymierzenia kary, jeżeli nie później niż przed upływem 30 dni od dnia pierwszego przesłuchania w charakterze podejrzanego sprawca przestępstwa określonego w § 1a uiszczył w całości zaległe alimenty, chyba że wina i społeczna szkodliwość czynu przemawiają przeciwko odstąpieniu od wymierzenia kary.

Orzecznictwo:

V KK 236/23 - Wyrok Sądu Najwyższego z dnia 27-10-2023

W wypadku przestępstw wieloczynowych (vel zbiorowych), do których należy występki z art. 209 § 1 k.k., nie ma stanu rzeczy osądzonej, jeśli uprzednie prawomocne skazanie dotyczy tylko fragmentu zarzuconego później czynu. Uchylanie się od obowiązku alimentacyjnego w okresie nieobjętym prawomocnym skazaniem jest już nowym czynem przestępnym pociągającym dalszą odpowiedzialność karną, przy czym granice czasowe kolejnego przestępstwa powinny być dokładnie określone, z uwzględnieniem treści poprzedniego wyroku skazującego.

VI Ka 245/22 - Wyrok Sądu Okręgowego w Gliwicach z dnia 20 maja 2022

Czyn wyczerpuje znamiona przestępstwa z art. 209 § 1a k.k. Wskazywało na to kilka okoliczności, m.in. opuszczenie rodziny przez oskarżoną i brak jej zainteresowania córkami, wychowywanie i utrzymywanie dzieci przez ojca, zasądzenie od oskarżonej alimentów na rzecz małoletnich córek, płatnych do rąk ich ojca, brak realizacji przez oskarżoną obowiązku alimentacji dzieci w okresie jej przypisanym, otrzymywanie przez ojca dzieci świadczenia z Funduszu Alimentacyjnego, w końcu - narażenie dzieci swoim zachowaniem na niemożność zaspokojenia podstawowych potrzeb życiowych. Ojciec dziewczynek jedynie kosztem dużego swojego wysiłku oraz dzięki pomocy matki, a babci dzieci, był w stanie zaspokoić ich podstawowe potrzeby, co - zważywszy na wiek dzieci, niepełnosprawność młodszej z córek oraz wysokość osiąganego w zarzucanym okresie dochodu przez ojca - nie było proste.

II KK 179/12 - Wyrok SN z dnia 11-07-2012

Przestępstwo z art. 209 § 1 k.k. jest przestępstwem materialnym. Warunkiem jego dokonania pozostaje to, że uchylanie się od obowiązku alimentacyjnego spowodowało skutek w postaci narażenia pokrzywdzonego na niemożność zaspokojenia podstawowych potrzeb życiowych.

Kodeks karny z dnia 6 czerwca 1997 r.

Art. 210

§ 1. Kto wbrew obowiązkowi troszczenia się o małoletniego poniżej lat 15 albo o osobę nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny osobę tę porzuca, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

§ 2. Jeżeli następstwem czynu jest śmierć osoby określonej w § 1, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 15.

Orzecznictwo:

I ACa 206/14 - Wyrok Sądu Apelacyjnego w Białymstoku z dnia 11-07-2014

Aby uznać dany czyn za porzucenie, konieczne jest jednoczesne wystąpienie dwóch elementów, a mianowicie: opuszczenia osoby wymagającej opieki oraz - co bardzo istotne - uniemożliwienia innym jej wsparcia (pomocy). Opuszczenie danej osoby w warunkach przejścia opieki nad nią przez inne osoby nie stanowi przestępstwa porzucenia.

Zadanie 1

Prowadzący rozdaje załącznik „Przestępstwa przeciwko rodzinie”. Uczestnicy zapoznają się z załącznikiem. Prowadzący pyta uczestników, Co kojarzy im się z pojęciem przestępstwa przeciwko rodzinie? Spisuje uwagi uczestników. Prosi o indywidualne wykonanie zadań wskazanych w załączniku „Przestępstwa przeciwko rodzinie”. Po wykonaniu przez uczestników zadań następuje ich omówienie .

Prowadzący podsumowuje sesję.

Załącznik 84: Przepisy przeciwko rodzinie

Imię i nazwisko.....

Data wykonania.....

Co oznacza rozpijanie małoletniego? Jakie mogą być konsekwencje spożywania alkoholu przez dzieci?

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

Proszę zapoznać się z treścią art. 209 kodeksu karnego:

§ 1. Kto uchyla się od wykonania obowiązku alimentacyjnego określonego co do wysokości orzeczeniem sądowym, ugodą zawartą przed sądem albo innym organem albo inną umową, jeżeli łączna wysokość powstałych wskutek tego zaległości stanowi równowartość co najmniej 3 świadczeń okresowych albo jeżeli opóźnienie zaległego świadczenia innego niż okresowe wynosi co najmniej 3 miesiące, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.

§ 1a. Jeżeli sprawca czynu określonego w § 1 naraża osobę uprawnioną na niemożność zaspokojenia podstawowych potrzeb życiowych, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

§ 2. Ściganie przestępstwa określonego w § 1 lub 1a następuje na wniosek pokrzywdzonego, organu pomocy społecznej lub organu podejmującego działania wobec dłużnika alimentacyjnego.

§ 3. Jeżeli pokrzywdzonemu przyznano odpowiednie świadczenia rodzinne albo świadczenia pieniężne wypłacane w przypadku bezskuteczności egzekucji alimentów, ściganie przestępstwa określonego w § 1 lub 1a odbywa się z urzędu.

§ 4. Nie podlega karze sprawca przestępstwa określonego w § 1, który nie później niż przed upływem 30 dni od dnia pierwszego przesłuchania w charakterze podejrzanego uiszczył w całości zaległe alimenty.

§ 5. Sąd odstępuje od wymierzenia kary, jeżeli nie później niż przed upływem 30 dni od dnia pierwszego przesłuchania w charakterze podejrzanego sprawca przestępstwa określonego w § 1a uiszczył w całości zaległe alimenty, chyba że wina i społeczna szkodliwość czynu przemawiają przeciwko odstąpieniu od wymierzenia kary.

Czy łożenie środków pieniężnych na utrzymanie dzieci to jeden z podstawowych obowiązków rodzica?

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

Proszę zapoznać się z treścią art. 210 kodeksu karnego

§ 1. Kto wbrew obowiązkowi troszczenia się o małoletniego poniżej lat 15 albo o osobę nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny osobę tę porzuca, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

§ 2. Jeżeli następstwem czynu jest śmierć osoby określonej w § 1, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 15.

Wypisz 5 zachowań, które stanowią troskę o osobę małoletnią lub nieporadną:

1.
2.
3.
4.
5.

Czy wskazane podczas sesji przestępstwa przeciwko rodzinie powinny być karalne?

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

Sesja grupowa/indywidualna: 36

Temat: Prawa i obowiązki współmałżonków. Dobro rodziny

Czas trwania: 2h

Cel: zaznajomienie uczestników programu z przepisami dotyczącymi praw i obowiązków w małżeństwie , zdefiniowanie pojęcia dobro rodziny

Kodeks rodzinny i opiekuńczy z dnia 25 lutego 1964 r.

Art. 23 Małżonkowie mają równe prawa i obowiązki w małżeństwie. Są obowiązani do wspólnego pożycia, do wzajemnej pomocy i wierności oraz do współdziałania dla dobra rodziny, którą przez swój związek założyli.

Orzecznictwo:

I ACa 188/18 - Wyrok Sądu Apelacyjnego w Gdańsku z dnia 13-07-2020

Podstawowym obowiązkiem każdego z małżonków jest powstrzymanie się od kontaktów seksualnych z osobami trzecimi. Za naruszenie obowiązku wierności uważa się również stwierdzenie pozorów naruszenia tego obowiązku przez jednego z małżonków. Naruszeniem obowiązku wierności małżonkowi jest również wejście z osobą trzecią w relację emocjonalną zabarwioną erotycznie, niezależnie od tego, czy więź taka przeradza się następnie w stosunki płciowe.

I ACa 280/18 - Wyrok Sądu Apelacyjnego w Szczecinie z dnia 24-10-2018

Instytucja małżeństwa, u której podstaw leżeć powinna silna więź emocjonalna między małżonkami, posiada w swoim założeniu (głęboko ugruntowany w zasadach moralnych i tradycji kulturowej) obowiązek udzielenia bezwarunkowego wsparcia małżonkowi w trudnych (a niezawinionych przez niego) sytuacjach życiowych. Węzeł małżeński zakłada zatem w warstwie emocjonalnej daleko idącą empatię dla cierpień współmałżonka i powinność udzielenia mu bezinteresownej pomocy. Ta idea małżeństwa jako związku życiowego opartego o więź rodzinną jako jedną z najsilniejszych więzi emocjonalnych, znajduje wyraz prawny w art. 23 k.r.o., zgodnie z którym małżonkowie mają równe prawa i obowiązki w małżeństwie, są obowiązani do wspólnego pożycia, do wzajemnej pomocy i wierności oraz do współdziałania dla dobra rodziny, którą przez swój związek założyli. Zatem jednym z zasadniczych elementów kształtujących małżeństwo jako węzeł prawny jest obowiązek udzielenia pomocy w skrajnych sytuacjach życiowych.

I CKN 438/00 - wyrok SN - Izba Cywilna z dnia 09-11-2001

Przy uzależnieniu od alkoholu ważną rolę w dochodzeniu do trzeźwego życia odgrywa pomoc osób najbliższych dla alkoholika, a wśród nich szczególnie drugiego małżonka (art. 23 KRO).

Ze względu na drastyczność zachowywania się małżonka uzależnionego od alkoholu, nie można - na płaszczyźnie prawa i konkretnych okoliczności sprawy - wymagać od drugiego małżonka dalszego pożycia z nim, jeżeli sprzeciwia się temu dobro rodziny, a w szczególności dobro małoletnich dzieci stron.

V CKN 323/00 - wyrok SN - Izba Cywilna z dnia 29-06-2000

Gdy wina małżonka w rozkładzie pożycia jest następstwem naruszenia przez niego obowiązków wynikających z przepisów prawa rodzinnego (w szczególności art. 23, 24, 27), to jej uznanie nie wymaga nadto oceny, że takie jego postępowanie jest naganne moralnie.

II CKN 445/98 - wyrok SN - Izba Cywilna z dnia 28-07-1999

Zachowanie pogłębiające (czy też je utrwalające), przejawiające się jaskrawe objawy braku harmonii, zrozumienia lub tolerancji ocenić należy jako współprzyczyniające się do zaistniałego rozkładu pożycia małżeńskiego. Pogłębienie rozkładu, który nawet zapoczątkowany przez jednego z małżonków, nie może być traktowane jako dopuszczalna kompensata za nieodpowiednie zachowanie się (czy pojedynczą reakcję) drugiego małżonka.

I ACr 162/97 - wyrok SA Białystok z dnia 24-06-1997

Przepis art. 23 KRO nakłada na małżonków między innymi obowiązek wzajemnej pomocy. Ten obowiązek ma szczególne znaczenie w niepomyślnych okolicznościach życiowych, w szczególności takich jak choroba. Porzucenie małżonka w ciężkiej chorobie, a więc wówczas gdy potrzebuje on specjalnie troskliwej opieki i serdecznego współczucia z reguły spotyka się ze sprzeciwem moralnym ze strony społeczeństwa.

Zadanie 1

Prowadzący rozdaje załącznik Prawa i obowiązki w rodzinie. Uczestnicy zapoznają się z załącznikiem. Prowadzący pyta uczestników co to jest dobro rodziny. Pyta o ich własne doświadczenia w tym zakresie. Spisuje uwagi uczestników. Prosi o indywidualne wykonanie zadań wskazanych w załączniku Prawa i obowiązki w rodzinie. Po wykonaniu przez uczestników zadań następuje ich omówienie .

Prowadzący podsumowuje sesję.

Załącznik 85: Prawa i obowiązki w rodzinie

Imię i nazwisko:.....

Data wykonania.....

Co to jest Twoim zdaniem *dobro rodziny* ?

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

Proszę uzupełnić tabelkę wpisując najważniejsze prawa i obowiązki małżonków

Lp.	Prawa	Obowiązki
1		
2		
3		
4		
5		

Proszę zapoznać się z treścią art. 23 kodeksu rodzinnego i opiekuńczego :

Małżonkowie mają równe prawa i obowiązki w małżeństwie. Są obowiązani do wspólnego pożycia, do wzajemnej pomocy i wierności oraz do współdziałania dla dobra rodziny, którą przez swój związek założyli.

Sesja grupowa/indywidualna: 37 Temat: Zaspakajanie potrzeb rodziny w kontekście podziału ról i obowiązków

Czas trwania: 1 h

Cel: zaznajomienie uczestników programu z zagadnieniami dotyczącymi konieczności zaspakajania potrzeb rodziny z uwzględnieniem praw i obowiązków w małżeństwie

Kodeks rodzinny i opiekuńczy z dnia 25 lutego 1964 r.

Art. 27

Oboje małżonkowie obowiązani są, każdy według swych sił oraz swych możliwości zarobkowych i majątkowych, przyczynić się do zaspokajania potrzeb rodziny, którą przez swój związek założyli. Zadośćuczynienie temu obowiązkowi może polegać także, w całości lub w części, na osobistych staraniach o wychowanie dzieci i na pracy we wspólnym gospodarstwie domowym.

Orzecznictwo:

V ACa 377/20 - Wyrok Sądu Apelacyjnego w Warszawie z dnia 10-03-2021

Małżonkowie są zobowiązani do wspólnego pożycia, wzajemnej pomocy i współdziałania dla dobra rodziny, którą przez swój związek założyli (art. 23 k.r.o.). Wspólne zamieszkiwanie jest niewątpliwie jedną z zasadniczych postaci realizacji obowiązku wspólnego pożycia, a zatem wydatki związane z takim celem mogą i powinny być kwalifikowane w ramach przytoczonej powinności, niezależnie od tytułu prawnego do wspólnie zajmowanego lokalu. Zarazem łożenie na mieszkanie, w którym małżonkowie mieli razem zamieszkać, mieści się w obowiązku współdziałania dla dobra rodziny i wzajemnej pomocy. Z kolei art. 27 k.r.o. ujmuje obowiązki małżeńskie w wymiarze finansowym, a więc także może być traktowany jako podstawa prawna świadczenia dla realizacji wspólnego celu, związanego z zaspakajaniem potrzeb bytowych małżonków. Trzeba w tym miejscu podkreślić, że taka interpretacja nie byłaby możliwa, gdyby chodziło o wydatki czy nakłady na majątek osobisty drugiego małżonka nie służący wspólnemu zaspakajaniu potrzeb, na przykład na zakup o charakterze lokaty kapitału albo gdyby małżonkowie nie mieli razem zamieszkać w nabywanej nieruchomości.

I NSNc 42/20 - Wyrok Sądu Najwyższego z dnia 29-09-2020

Klauzula generalna dobra rodziny i dobra dziecka należy do zasad współżycia społecznego, których naruszenie przez czynność prawną może doprowadzić do jej bezwzględnej nieważności (art. 58 § 2 k.c.). Według art. 140 k.c. zasady współżycia społecznego stanowią wewnętrzny wyznacznik dla treści prawa własności, wyznaczają jego granice. Wobec tego, że rozporządzenie rzeczą polegające na zawarciu umowy darowizny należy do treści prawa własności, wskazane ograniczenie dotyczy również tej czynności prawnej. Co za tym idzie

umowa darowizny prowadząca do naruszenia dobra rodziny i dobra dziecka może zostać uznana za bezwzględnie nieważną (art. 58 § 2 k.c.).

IV Ca 598/17 - Wyrok Sądu Okręgowego w Słupsku z dnia 21 lutego 2018 r.

Wymóg pozostawania we wspólnym pożyciu nie został wprowadzony w art. 27 k.r.o. Wykładnia art. 27 k.r.o. wprowadzająca dodatkowe przesłanki dochodzenia roszczeń alimentacyjnych od małżonka stanowi przykład niedopuszczalnej wykładni rozszerzającej. Pozostaje również w sprzeczności z zagwarantowaną przez Konstytucję RP ochronę małżeństwa. A zatem stan separacji faktycznej pomiędzy małżonkami, którzy nie mają małych, czy też niesamodzielnych dzieci, wyłącza możliwość zasądzenia świadczeń z art. 27 k.r.o.

II FZ 365/11 - Postanowienie Naczelnego Sądu Administracyjnego z dnia 26-07-2011

Rozdzielność majątkowa małżonków nie wpływa na ich wzajemne obowiązki, w tym przede wszystkim wynikający z art. 27 Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego obowiązek przyczyniania się do zaspokajania potrzeb rodziny. Obowiązek ten wygasa dopiero w momencie rozwiązania związku małżeńskiego przez rozwód (poza wyjątkiem przewidzianym w art. 60 k.r.i.o.) i orzeczenia separacji (art. 61[4] § 1 k.r.i.o.). Z tych względów, gdy o prawo pomocy ubiega się osoba fizyczna, konieczne jest zbadanie także sytuacji majątkowej jej współmałżonka. Nakaz zbadania jego sytuacji wynika także z art. 246 § 1 pkt 2 i art. 255 Prawa o postępowaniu przed sądami administracyjnymi.

III CKN 446/98 - wyrok SN - Izba Cywilna z dnia 17-11-1999

Zakres przyczyniania się do zaspokajania potrzeb rodziny wyznaczają możliwości zarobkowe każdego z małżonków, a nie faktycznie uzyskiwane dochody. W konsekwencji nie powstaje obowiązek jednego z małżonków zaspokajania potrzeb rodziny w miejsce drugiego z nich, który w sposób nieuzasadniony nie wykorzystuje własnych możliwości zarobkowych. Także zupełne zerwanie pożycia małżeńskiego i założenie przez jednego z małżonków faktycznej nowej rodziny - jakkolwiek nie uchyla obowiązku przewidzianego w art. 27 KRO - może wpłynąć na ukształtowanie tego obowiązku i jego zakres.

Zadanie 1

Prowadzący rozdaje załącznik „Potrzeby rodziny”. Uczestnicy zapoznają się z załącznikiem. Prowadzący pyta uczestników jakie są ich zdaniem podstawowe potrzeby rodziny na przykładzie ich własnych doświadczeń. Spisuje uwagi uczestników

Prosi o indywidualne wykonanie zadań wskazanych w załączniku „Potrzeby rodziny”. Po wykonaniu przez uczestników zadań następuje ich omówienie .

Prowadzący podsumowuje sesję.

Załącznik 86: Potrzeby rodziny

Imię i nazwisko.....

Data wykonania.....

Proszę wymienić najważniejsze potrzeby członków rodziny:

1.
2.
3.
4.
5.

Proszę zapoznać się z treścią art. 27 kodeksu rodzinnego i opiekuńczego :

Oboje małżonkowie obowiązani są, każdy według swych sił oraz swych możliwości zarobkowych i majątkowych, przyczyniać się do zaspokajania potrzeb rodziny, którą przez swój związek założyli. Zadośćuczynienie temu obowiązkowi może polegać także, w całości lub w części, na osobistych staraniach o wychowanie dzieci i na pracy we wspólnym gospodarstwie domowym.

Proszę wskazać na podstawie własnych doświadczeń jakie zagrożenia mogą wynikać z braku zwracania uwagi na potrzeby poszczególnych członków rodziny.

1.
2.
3.
4.
5.

Sesja grupowa/indywidualna: 38

Temat: Zakaz stosowania kar cielesnych wobec dzieci

Czas trwania: 1 h

Cel: zaznajomienie uczestników programu z przepisami dotyczącymi zakazu stosowania kar cielesnych wobec dzieci,

Kodeks rodzinny i opiekuńczy z dnia 25 lutego 1964 r.

Art. 96¹ Osobom wykonującym władzę rodzicielską oraz sprawującym opiekę lub pieczę nad małoletnim zakazuje się stosowania kar cielesnych.

Powyższy zapis został wprowadzony z dniem 1 sierpnia 2010 r. na mocy ustawy z dnia 10 czerwca 2010 r. o zmianie ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie oraz niektórych innych ustaw .

Zadanie 1

Prowadzący rozdaje załącznik „Kary cielesne” wobec dzieci. Uczestnicy zapoznają się z załącznikiem.

Prowadzący pyta uczestników czy zdarzało się im stosować kary cielesne wobec dzieci. Pyta czy ich zdaniem jest to właściwe postępowanie i czy stosowanie takich kar to przestępstwo i powinno spowodować interwencję służb takich jak policja, wymiar sprawiedliwości, opieka społeczna. Spisuje uwagi uczestników

Prosi o indywidualne wykonanie zadań wskazanych w załączniku „Kary cielesne wobec dzieci”. Po wykonaniu przez uczestników zadań następuje ich omówienie.

Prowadzący podsumowuje sesję.

Załącznik 87: Kary cielesne wobec dzieci

Imię i nazwisko.....

Data wykonania.....

Czy klaps dany dziecku stanowi przemoc i powinien być zabroniony? Proszę krótko uzasadnić swoją odpowiedź.

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

Proszę zapoznać się z treścią art. 96¹

Osobom wykonującym władzę rodzicielską oraz sprawującym opiekę lub pieczę nad małoletnim zakazuje się stosowania kar cielesnych.

Jakie Pani/Pana zdaniem metody wychowawcze są skuteczne? Jakie środki perswazji można stosować wobec dzieci? Wskaż co najmniej 5 .

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

OCENA UDZIAŁU UCZESTNIKA W PROGRAMIE „ BEZ PRZEMOCY”

Nazwisko i imię osoby uczestniczącej w programie

.....

Prowadzący grupę (podpis)

.....

Data

Instrukcja: W każdym punkcie kwestionariusza prowadzący ocenia zaangażowanie uczestnika za pomocą pięciostopniowej skali od 0 do 4. Wysokie wyniki wskazują na duże zaangażowanie uczestnika w programie. W przypadku skierowania uczestnika do Programu – ocena zostaje przekazana do Instytucji kierującej – po zakończeniu programu.

4 – bardzo duże zaangażowanie

3 – duże zaangażowanie

2 – średnie zaangażowanie

1 – małe zaangażowanie

0 – brak zaangażowania

1. Udział w programie – wynik:.....

- czy uczestnik przychodził regularnie na wszystkie spotkania?
- czy był punktualny?
- zawiadamiał wcześniej o nieobecności
- powody nieobecności zostały usprawiedliwione

2. Utrzymanie abstynencji – wynik

- odbył podstawową terapię uzależnienia
 - w trakcie trwania programu utrzymywał abstynencję
 - przychodził trzeźwy na spotkania
3. Nie używanie przemocy – wynik.....
- przestał używać przemocy wobec osób bliskich
 - nie manipulował, szantażował
 - nie używał gróźb
4. Stosowanie poznanych metod i technik - wynik.....
- stosował przerwy na ochłonięcie
 - wprowadzał formy relaksacji
 - stosował metodę stopniowania złości
5. Przyznanie do stosowania przemocy przejęcie odpowiedzialności – wynik.....
- nie zrzuca odpowiedzialności za przemoc na innych
 - nie umniejsza, nie minimalizuje swoich czynów
 - nie zaprzecza stosowaniu przemocy
6. Otwartość na korzystanie z pomocy – wynik.....
- prosi o pomoc innych uczestników grupy
 - korzysta z wsparcia poza grupą
7. Komunikacja interpersonalna – wynik.....
- udziela informacji zwrotnych pozostałym uczestnikom grupy
 - nie przerywa wypowiedzi innych uczestników, prowadzącego
 - używa zwrotów grzecznościowych

Lista załączników:

Załączniki – część I

1. Załącznik: Moja historia przemocy
2. Załącznik: Kontrakt
3. Załącznik: Sygnały gniewu i Mój wewnętrzny dialog
4. Załącznik: Przerwa
5. Załącznik: Analiza sygnałów ostrzegawczych przed stosowaną przemocą
6. Załącznik: Własny plan bezpieczeństwa bez używania przemocy
7. Załącznik: Cykl przemocy
8. Załącznik: Mój cykl przemocy
9. Załącznik: Formy przemocy fizycznej
10. Załącznik: Przemoc fizyczna – osoba doświadczająca przemocy – świadek – osoba stosująca przemoc
11. Załącznik: Kwestionariusz – Wróciłaś za późno – analiza scenki
12. Załącznik: Lista uczuć
13. Załącznik: Test (Przedruk: R. Potter-Efron, P. Potter-Efron „Złość, alkoholizm i inne uzależnienia)
14. Załącznik: Zasady pomocne w kontroli złości
15. Załącznik: Czterostopniowa procedura wyrażania złości wg. Pameli Butler
16. Załącznik: Wpływ moich myśli i przekonań na stosowanie przemocy fizycznej
17. Załącznik: Wpływ moich myśli i przekonań na zachowania konstruktywne bez używania przemocy (przykład)
18. Załącznik: Zmiana niekonstruktywnych myśli i przekonań na temat stosowanej przemocy fizycznej (przykład)
19. Załącznik: Plan poprawy relacji z osobą bliską bez używania przemocy fizycznej (przykład)
20. Załącznik: Plan poprawy relacji z osobą bliską bez używania przemocy fizycznej
21. Załącznik: Formy przemocy psychicznej

22. Załącznik: Przemoc psychiczna osoba doświadczająca przemocy – świadek – osoba stosująca przemoc
23. Załącznik: Kwestionariusz „Twoja rodzinka” (analiza scenki)
24. Załącznik: Mity i fakty dotyczące przemocy
25. Załącznik: Asertywne prawa i zachowania
26. Załącznik: Asertywność, uległość, agresja
27. Załącznik: Wpływ moich myśli i przekonań na stosowanie przemocy psychicznej
28. Załącznik: Wpływ moich myśli i przekonań na zachowania konstruktywne bez używania przemocy
29. Załącznik: Zmiana niekonstruktywnych myśli i przekonań na temat stosowanej przemocy psychicznej (przykład)
30. Załącznik: Zmiana niekonstruktywnych myśli i przekonań na temat stosowanej przemocy psychicznej
31. Załącznik: Plan poprawy relacji z osobą bliską bez używania przemocy psychicznej (przykład)
32. Załącznik: Plan poprawy relacji z osobą bliską bez używania przemocy psychicznej
33. Załącznik: Mowa ciała
34. Załącznik: Mowa ciała – umiejętności
35. Załącznik: Zmiana komunikacji niewerbalnej
36. Załącznik: Formy przemocy seksualnej
37. Załącznik: Przemoc seksualna - osoba doświadczająca przemocy – świadek – osoba stosująca przemoc
38. Załącznik: Kwestionariusz „Nie myśl że pozwolę ci zasnąć” (analiza scenki)
39. Załącznik: Wpływ moich myśli i przekonań na stosowanie przemocy seksualnej (przykład)
40. Załącznik: Wpływ moich myśli i przekonań na zachowania konstruktywne bez używania przemocy (przykład)
41. Załącznik: Zmiana niekonstruktywnych myśli i przekonań na temat stosowanej przemocy seksualnej (przykład)

42. Załącznik: Zmiana niekonstruktywnych myśli i przekonań na temat stosowanej przemocy seksualnej
43. Załącznik: Plan poprawy relacji z osobą bliską bez używania przemocy seksualnej (przykład)
44. Załącznik: Plan poprawy relacji z osobą bliską bez używania przemocy seksualnej
45. Załącznik: Mechanizmy obronne w przemocy
46. Załącznik: Własne mechanizmy obronne
47. Załącznik: Formy przemocy ekonomicznej
48. Załącznik: Przemoc ekonomiczna – osoba doświadczająca przemocy – świadek – osoba stosująca przemoc
49. Załącznik: Kwestionariusz „Kasa jest moja ”(analiza scenki)
50. Załącznik: Wpływ moich myśli i przekonań na stosowanie przemocy ekonomicznej (przykład)
51. Załącznik: Wpływ moich myśli i przekonań na zachowania konstruktywne bez używania przemocy (przykład)
52. Załącznik: Zmiana niekonstruktywnych myśli i przekonań na temat stosowanej przemocy ekonomicznej (przykład)
53. Załącznik: Zmiana niekonstruktywnych myśli i przekonań na temat stosowanej przemocy ekonomicznej
54. Załącznik: Plan poprawy relacji z osobą bliską bez używania przemocy ekonomicznej (przykład)
55. Załącznik: Plan poprawy relacji z osobą bliską bez używania przemocy ekonomicznej
56. Załącznik: Rodzaje i skutki przemocy wobec dzieci
57. Załącznik: Analiza scenek
58. Załącznik: Moje relacje z dzieckiem
59. Załącznik: Co każdy rodzic wiedzieć powinien – przesłanie Dorothy Law Nolte
60. Załącznik: Zmiany w relacji z dzieckiem
61. Załącznik: Zasady pomocne w procesie wychowania
62. Załącznik: Alternatywne sposoby radzenia sobie w sytuacjach stresujących w relacji

z dzieckiem

63. Załącznik: Najczęściej stosowane formy przemocy fizycznej wobec osób starszych i niepełnosprawnych
64. Załącznik: Najczęściej stosowane formy przemocy psychicznej wobec osób starszych i niepełnosprawnych
65. Załącznik: Najczęściej stosowane formy przemocy seksualnej wobec osób starszych i niepełnosprawnych
66. Załącznik: Najczęściej stosowane formy przemocy ekonomicznej wobec osób starszych i niepełnosprawnych
67. Załącznik: Analiza scenki „Sama się umyjj”
68. Załącznik: Mechanizmy władzy i kontroli w scenie – „Sama się umyjj”
69. Załącznik: Lista czynników ryzyka wystąpienia przemocy wobec osób starszych i niepełnosprawnych
70. Załącznik: Możliwości wsparcia dla osoby opiekującej się osobą starszą/niepełnosprawną
71. Załącznik: Lista praw osoby bliskiej
72. Załącznik: Przyjęcie odpowiedzialności za stosowaną przemoc
73. Załącznik: Związek oparty na partnerstwie
74. Załącznik: Związek oparty na partnerstwie – własne przykłady
75. Załącznik: Jak można przeciwdziałać cyberprzemocy?
76. Załącznik: Co udało mi się zmienić w relacji z bliskimi?
77. Załącznik: Przestępstwo
78. Załącznik: Kary i środki karne
79. Załącznik: Znęcanie się
80. Załącznik: Osoba najbliższa
81. Załącznik: Groźby karalne
82. Załącznik : Stalking
83. Załącznik: Przemoc seksualna

- 84. Załącznik: Przesłępstwa przeciwko rodzinie**
- 85. Załącznik: Prawa i obowiązki w rodzinie**
- 86. Załącznik: Potrzeby rodziny**
- 87. Załącznik: Kary cielesne wobec dzieci**

Literatura:

- Boyd D, Bee H., Psychologia rozwoju człowieka, Poznań 2007
- Bloomquist M.L. Trening umiejętności dla dzieci z zachowaniami problemowymi, Kraków 2011
- Brown K. Herbert M. , Zapobieganie przemocy w rodzinie, Warszawa 1999
- Carnes P. Od nałogu do miłości, Poznań 2001
- Faber A., Mazlish E. Jak mówić żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać żeby dzieci do nas mówiły, Poznań 1993
- Golińska L, Złość, Warszawa 1995
- Grochola W. Przemoc wobec kobiet, Niebieska Linia nr 3, 2000
- Helsińska Fundacja Praw Człowieka, Wokół dziecka, Warszawa 1993
- Herman L.J., Przemoc uraz psychiczny i powrót do równowagi, Gdańsk 2000
- Jaroszewska M. Przemoc ma różne odmiany , Niebieska Linia nr 2, 2000
- Król – Fijewska M. Trening Asertywności, Warszawa 1991
- Kodeks karny z dnia 6 czerwca 1997 r.
- Kodeks rodzinny i opiekuńczy z dnia 25 lutego 1964 r
- Madanes C. Seks miłość przemoc. Psychoterapia sprawców i ofiar, Gdańsk 1999
- Mellibruda J. Sobolewska – Mellibruda Z. Integracyjna psychoterapia uzależnień. Teoria i praktyka, Warszawa 2011
- Mellibruda J. Umysł zniewalany przemocą, Niebieska Linia nr 2, 2000
- Orzecznictwo Sądu Najwyższego, Izba Cywilna, 2013
- Ustawa z dnia 29 lipca 2005 roku o przeciwdziałaniu przemocy domowej (Dz.U. 2024 r., poz. 424 z późn. zm.)
- Ustawa z dnia 25 lutego 1964 roku Kodeks rodzinny i opiekuńczy (Dz.U. 2023 r., poz. 2809 z późn. zm.)
- Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 roku Kodeks karny (Dz.U. 2024 r., poz. 17 z późn. zm.)
- Padesky C. A. Greenberger D. Umysł nad nastrojem, Kraków 2011
- Polanowski J. Dowody w sprawie o znęcanie , Niebieska Linia nr 2, 2000
- Pospiszyl I. Przemoc w rodzinie, Warszawa 1994
- Sasal H.D. Niebieskie Karty , Warszawa 1998
- Woydyłło E. Zgoda na siebie. Wykłady psychologa na oddziale odwykowym, Warszawa 1994
- Ziemska M. Postawy rodzicielskie, Warszawa 2009