

Merytoryczny program planowanych oddziaływań korekcyjno – edukacyjnych

Cel programu:

Wzbudzenie motywacji do zmiany zachowania i przekonań związanych ze stosowaniem przemocy i jej zakończenie

Cele szczegółowe:

- powstrzymanie osoby stosującej przemoc w rodzinie przed dalszym stosowaniem przemocy;
- rozwijanie umiejętności samokontroli i współżycia w rodzinie;
- kształtowanie umiejętności w zakresie wychowywania dzieci bez używania przemocy w rodzinie;
- uznanie przez osobę stosującą przemoc w rodzinie swojej odpowiedzialności za stosowanie przemocy;
- zdobycie i poszerzenie wiedzy na temat mechanizmów powstawania przemocy w rodzinie;
- zdobycie umiejętności komunikowania się i rozwiązywania konfliktów w rodzinie bez stosowania przemocy;
- uzyskanie informacji o możliwościach podejmowania działań terapeutycznych;
- edukowanie o alternatywnych względem przemocy sposobach komunikacji

Tematyka zajęć

Program korekcyjno – edukacyjny będzie się składał z:

- konsultacji wstępnej (rozmowy diagnostycznej) – 60 min. (10 godzin)
- 12 spotkań w poniżej przedstawionych blokach tematycznych – po 4 godziny każda i jednego spotkania 2 godziny (50 godzin)

Tematy poszczególnych spotkań

I. Organizacja pracy w grupie „Jak to się stało, że tu jestem?”

Ustalenie norm pracy grupowej, poznanie się wzajemne uczestników, rozpoczęcie budowy relacji w grupie.

1. Przedstawienie się.
2. Uczestnicy mówią o sobie. Pomocnicze pytania: Czy trudno było Panu przyjść na spotkanie grupy? Kto skierował?, Krótka rozmowa na ten temat kierowana przez moderatora grupy mająca na celu wspólne znalezienie pozytywnów uczestnictwa w grupie, nawet jeśli część uczestników deklaruje zewnętrzny przymus.
3. Ustalenie norm grupowych
4. Prezentacja celów projektu i koncepcji moderatora, ustalenie oczekiwań uczestników grupy.
2 godziny

II. **Mapa potrzeb. Czego potrzeba mojej rodzinie do szczęścia?**

Zapoznanie się z potrzebami kobiet, mężczyzn, dzieci. Rozpoznawanie potrzeb własnych i innych.

1. Tworzenie mapy potrzeb. Ćwiczenie: „Potrzeby matki, ojca, dziecka”. Uczestnicy pracują w trzech grupach.
Analiza potrzeb rodziny uczestnika.
2. Wprowadzenie, jak rozumieć można szczęście.
3. Czego moja rodzina potrzebuje do szczęścia – wypełnienie kwestionariusza, omówienie.
4 godziny

III. **Uczucia**

Zbadanie wiedzy uczestników na temat uczuć. Sprawdzenie gotowości uczestników grupy do wypowiadania się.

1. Lista uczuć. W trzech grupach lub wspólna.
2. Do czego nam są potrzebne uczucia? Uczucia przyjemne, nieprzyjemne, trudne, natężenie uczuć.
4 godziny

IV. **Moje emocje. Rozumienie uczuć. Różnicowanie uczuć.**

Pobudzenie do refleksji na temat różnorodności uczuć, wzbudzenie gotowości do wypowiadania się

1. Karteczki z wypisanymi uczuciami. Każdy losuje po 5 i opowiada jak je rozumie i co się dzieje z osobą, która ich doświadcza, przyjemne, nieprzyjemne, trudne, silne, słabe itp.
2. Uczucia nie są dobre ani złe po prostu są – dyskusja.

Dostrzeżenie różnic w doświadczanych uczuciach, jeśli chodzi o sygnały płynące z ciała, zachowania, myśli i kontakty z ludźmi, podniesienie świadomości uczuć i ich wpływu na życie, budowanie gotowości do zmiany i do otwartości.

1. Rysowanie uczuć: złość, radość, smutek, strach, zazdrość. Interpretacja, dyskusja, trudności.
2. Wypełnienie arkusza „Różnicowanie uczuć”: sygnały płynące z ciała zachowania, myśli i relacje z innymi ludźmi na pięciu wybranych uczuciach (smutek, radość, złość, zazdrość, miłość)
4 godziny

V. Niebezpieczne myśli.

Rozpoznanie i zidentyfikowanie myśli, które są niebezpieczne, które nakręcają i stwarzają zagrożenie dla samego siebie i dla innych

1. Mini wykład na temat myśli i uczuć z zaznaczeniem automatycznych działań. Rozróżnienie myśli racjonalnych, nieracjonalnych, irracjonalnych i błędów w myśleniu.
2. Historie Jerzego i Janka. Poszukiwanie niebezpiecznych myśli, nazywanie ich, wpływ myśli na uczucia i działania. Dyskusja na temat zależności potrzeb uczuć i niebezpiecznych myśli
4 godziny

VI. Złość, agresja, przemoc – czym są.

Podniesienie wiedzy i świadomości na temat zjawiska agresji i przemocy.

1. Mini wykład na temat przemocy. Zróżnicowanie agresji i przemocy.
2. Zdefiniowanie złości, agresji i przemocy – dyskusja.
4 godziny

VII. Złość, agresja, przemoc a mój charakter.

Opisanie własnej osobowości na forum grupy, wzbudzenie refleksji na temat tego jaki jestem dla innych ludzi.

1. Rozmowa wstępna na temat różnic w umiejętnościach, słabe i mocne strony, ograniczenia.
2. Próba autodiagnozy uczestników zgodnie z opisem temperamentu. Wykorzystanie skalowania do pokazania różnic indywidualnych.
4 godziny

VIII. Gniew

Zbadanie wiedzy uczestników na temat procesu powstawania gniewu, metod rozpoznawania i zapobiegania narastaniu gniewu.

1. Analiza diagramów powstawania gniewu i całkowite wyrażanie gniewu. Mini wykład.
2. Gdzie przerwać narastanie gniewu. Metoda prośby nastawionej na działanie.
3. Spostrzeżenia bez ocen.
4. Prośba nastawiona na działanie. Ćwiczenie metody.
4 godziny

IX. Reduktory i monity

Stworzenie listy reduktorów i monitów do radzenia sobie z agresją, zwiększenie umiejętności radzenia sobie z napięciem.

1. Stworzenie listy reduktorów i monitów do radzenia sobie z agresją. Dyskusja.
2. Tworzenie diagramu zależności. Potrzeby – uczucia – zachowania z uwzględnieniem stosowania monitów i reduktorów, spostrzeżeń. Rozmowa o zmianie postaw i przekonań.
4 godziny

X. Czego chcą ode mnie inni – decyzja o zmianie

Podjęcie decyzji o zmianie, uświadomienie sobie zysków ze zmian, wzmocnienie motywacji ze zmiany.

1. Wypełnienie i analiza kwestionariusza. Dyskusja z grupą na temat oczekiwań otoczenia wobec uczestników grupy.

2. Wypełnienie i analiza kwestionariusza. Dyskusja na temat zmian jakie uczestnicy chcą po kolei wprowadzić u siebie.

4 godziny

XI. Wyzwalacze i sygnały ostrzegawcze

Opracowanie listy własnych wyzwalaczy, które mogą zwiastować wystąpienie zachowań agresywnych i przemocowych i nauka radzenia sobie z nimi.

1. Opracowanie listy własnych wyzwalaczy, które mogą zwiastować wystąpienie zachowań agresywnych i przemocowych.

2. Ustalenie i analiza sygnałów ostrzegawczych u uczestników ich rodzin.

4 godziny

XII. Moje umiejętności istotne w procesie zmiany „Porozumienie bez przemocy”.

Analiza umiejętności ważnych w procesie zmiany oraz ich nauka, wzmocnienie zaangażowania w zmianę

1. Analiza własnych umiejętności według arkusza umiejętności.

2. Ćwiczenie komunikatów empatycznych zgodnie z zasadami porozumienia bez przemocy.

4 godziny

XIII. Bezpieczne reagowanie – plan bezpieczeństwa. Podsumowanie i zakończenie programu

Przećwiczenie radzenia sobie z wyzwalaczami, stworzenie planu bezpieczeństwa, dokonanie podsumowania, zwrócenie uwagi na korzyści z udziału w programie, otrzymanie informacji zwrotnych od grupy.

1. Ćwiczenia tematyczne wyzwalacze, sygnały ostrzegawcze a reduktory i monity.

2. Opracowanie planu bezpieczeństwa.

3. Dokonanie podsumowania, zwrócenia uwagi na korzyści z udziału w programie, otrzymanie informacji zwrotnych od grupy

4 godziny

Plan monitorowania efektów programu:

Realizator raz w roku wystąpi z zapytaniem do właściwych miejscowo Ośrodków Pomocy Społecznej, które skierowały na program uczestników, którzy ukończyli program korekcyjno – edukacyjny o funkcjonowanie uczestnika w środowisku domowym w szczególności, czy zaprzestali stosować przemoc domową. Okres monitorowania 3 lata, tj. pierwsze zapytanie w 2025 r.

