

**Zarządzenie Nr 8/2017**  
**Dyrektora Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Suwałkach**  
**z dnia 29 grudnia 2017**

**w sprawie prowadzenia programu psychologiczno-terapeutycznego dla osób stosujących przemoc „Mój Bezpieczny Dom” do realizacji w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Suwałkach.**

Na podstawie § 5 ust. 3 uchwały Nr XCVII/305/2017 Zarządu Powiatu w Suwałkach z dnia 11 lipca 2017r. w sprawie uchwalenia Regulaminu Organizacyjnego Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Suwałkach zarządza się, co następuje:

§1. Zatwierdza się program psychologiczno-terapeutyczny dla osób stosujących przemoc „Mój Bezpieczny Dom” stanowiący załącznik do niniejszego zarządzenia.

§2. Traci moc Zarządzenie Nr 16/2016 Dyrektora Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Suwałkach z dnia 28 grudnia 2016 r. w sprawie prowadzenia programu psychologiczno-terapeutycznego dla osób stosujących przemoc „Mój Bezpieczny Dom” do realizacji w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Suwałkach.

§3. Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.

**DYREKTOR**  
**POWIATOWEGO CENTRUM POMOCY**  
**RODZINIE W SUWAŁKACH**  
*mgr Stanisław Dzięcmian*

**RADCA PRAWNY**  
*Waldemar Haraburda*  
DL/S/146

## Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Suwałkach

### **PROGRAM PSYCHOLOGICZNO-TERAPEUTYCZNY dla osób stosujących przemoc „MÓJ BEZPIECZNY DOM” realizowany przez Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Suwałkach /wersja indywidualna/**

#### **I. Podstawa prawna programu:**

1. Ustawa z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie (Dz. U. z 2015 r., poz. 1390).
2. Krajowy Program Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie na lata 2014-2020 ustanowiony Uchwałą Nr 76 Rady Ministrów z dnia 29 kwietnia 2014 roku (M.P. z 2014 roku, poz. 445):
  - Kierunki działań określone w pkt 3.4. „Realizowanie programów psychologiczno-terapeutycznych dla osób stosujących przemoc w rodzinie zmierzających do zmiany wzorców zachowań”,
  - Załącznik nr 2 „Nakłady budżetu państwa na lata 2014-2020 w związku z uchwaleniem Krajowego Programu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”.

#### **II. Cele programu**

1. Celem programu jest:
  - podniesienie poziomu bezpieczeństwa w rodzinie uczestnika programu,
  - ograniczanie jakości, częstotliwości, intensywności zachowań przemocowych w rodzinie uczestnika programu,
  - wsparcie procesów rozwojowych osób uczestniczących w programie, w tym podniesienie jakości funkcjonowania w ważnych rolach społecznych,
  - podniesienie świadomości rozumienia „zjawisk przemocowych” z perspektywy prawa oraz wybranych perspektyw społecznych u uczestników programu.

#### **III. Odbiorcy programu:**

1. Program przeznaczony jest dla osób szukających konstruktywnych sposobów wyjścia z uwikłania w przemoc, w celu podniesienia bezpieczeństwa dla swojej rodziny i samego siebie poprzez rozwijanie umiejętności stosowania pozaprzemocowych sposobów reagowania i rozwój jego umiejętności prospołecznych w tym m. innymi:
  - osób zobowiązanych lub kierowanych przez różne instytucje, w tym sądy i zespoły interdyscyplinarne do udziału w programie;
  - osób skazanych za przestępstwa z użyciem przemocy;
  - osób, które uczestniczyły wcześniej w programie korekcyjno-edukacyjnym i potrzebują dalszej pracy nad utwaleniem wprowadzonych zmian;
  - osób wyrażających w pełni dobrowolną chęć uczestnictwa.

#### **IV. Struktura programu:**

Realizacja programu odbywa się w ramach 10 godzin spotkań indywidualnych, prowadzonych przez jednego terapeutę w ustalonym z klientem miejscu i czasie nie rzadziej niż raz w tygodniu.

**Praca terapeutyczna nad zmianą** realizowana w podejściu Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach uzupełniona jest o **część psychoedukacyjną** dostosowaną do indywidualnej sytuacji klienta poprzez wybór istotnych dla niego tematów spośród 20 zaproponowanych.

### **A. Struktura poszczególnych spotkań**

Przykładowa struktura poszczególnych spotkań (maksymalnie 10 godzin łącznie na jednego uczestnika) przedstawia się następująco:

1. **Spotkanie pierwsze:** nawiązanie kontaktu, przytęczenie, ustalenie relacji, podpisanie kontraktu.
2. **Spotkanie drugie:** stabilizacja relacji, opis obecnej sytuacji z perspektywy klienta - uzupełnianie kwestionariusza osobowego, diagnoza zasobów oraz obszarów do pracy.
3. **Spotkanie trzecie:** część pierwsza – realizowana zgodnie ze strukturą pierwszej sesji TSR – cel, obraz zmiany, dynamiczny opis w oparciu o skalę, sposoby osiągnięcia, informacja zwrotna; część druga - psychoedukacyjna – omówienie 1 z 20 zaproponowanych tematów w cz. C według struktury opisanej w części B.
4. **Kolejne spotkania:** część pierwsza - struktura drugiego spotkania TSR i kolejnych, identyfikacja, obserwacja zmian, monitorowanie zmian, praca nad zmianą w oparciu o doświadczenia klienta, innych osób oraz prowadzącego / część druga - psychoedukacyjna – omówienie 1 z 20 zaproponowanych tematów w cz. C według struktury opisanej w części B.
5. **Ostatnie spotkanie** - podsumowanie dotychczasowych zmian, wzmocnienie udziału i wpływu klienta na przebieg procesu zmiany, stworzenie planu samodzielnej pracy nad zmianą oraz procedury awaryjnej.

### **B. Struktura części psychoedukacyjnej:**

Części psychoedukacyjna realizowana jest według następującego schematu:

- A. Wybór tematu przez klienta.
- B. Zapytanie o powód wybrania tematu przez klienta / jakie pytanie, jaka nadzieja, jaki cel?/.
- C. Sprawdzenie perspektywy klienta na dany temat.
- D. Wprowadzenie perspektywy przygotowanej przez prowadzących.
- E. Otwarty dialog.
- F. Wnioskowanie.
- G. Przekładanie wniosków na sytuację życiową.

### **C. Tematy do pracy psychoedukacyjnej:**

W programie zaproponowanych jest 20 tematów psychoedukacyjnych. Klient wybiera tematy, które są najistotniejsze w jego sytuacji życiowej i pracy terapeutycznej do rozważenia spośród następujących tematów:

1. O rozumieniu, co jest nazywane przemocą...
2. Granice pomiędzy przemocą, konfliktem, agresją, złością - zachowania, uczucia, myśli i słowa.
3. Kiedy ogarnia kogoś wściekłość?
4. Kto, kiedy jak mówi o uzależnieniu ...
5. Być mężczyzną/kobietą, być rodzicem...
6. Kiedy się stosowało przemoc - co się dzieje u takiej osoby?

7. Jak to się dzieje, że ktoś zaczyna zachowywać się „przemocowo”?
8. Podział odpowiedzialności w domu... jak to jest robione?
9. Wartości ... po co się je ma?
10. Potrzeby i oczekiwania...
11. Czego ja oczekuję od innych, czego inni oczekują ode mnie?
12. Dbanie o siebie...
13. Jak warto stawiać granice? Mówienie NIE!, mówienie TAK!
14. Czy można wybrać to, jak się coś rozumie?
15. O bezsensie i sensie w życiu - po co coś?
16. Co się dzieje w mojej głowie?
17. Szacunek...
18. Nie ma miłości bez zazdrości, jak to faktycznie jest?
19. Intymność, seksualność...
20. Odpowiedzialność...

**Szczegółowy opis tematów** znajduje się w załączniku nr 1 do programu

#### **V. Opis szczegółowy spotkań:**

1. **Spotkanie pierwsze** ma na celu nawiązanie kontaktu, przyłączenie, ustalenie relacji oraz w efekcie podpisanie kontraktu. Oddziaływania w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie prowadzone są w oparciu o metody budujące umiejętności pozaprzemocowe poprzez modelowanie. Jednym z istotnych elementów prowadzenia tego typu działań jest budowanie kontekstu zaufania i stabilności w relacji z klientem. Stosowane narzędzia w pracy z klientem: praca w perspektywie klienta, skupienie na zasobach, dialog, kontrakt.
2. **Spotkanie drugie** ma na celu stabilizację relacji, opis obecnej sytuacji życiowej z perspektywy klienta, ewentualne doprecyzowanie oczekiwań instytucji zewnętrznych, diagnozę zasobów oraz obszarów do pracy. Praca terapeutyczna odbywa się poprzez stabilną, użyteczną dla klienta relację. Proces tworzenia relacji trwa przez cały czas pomagania, jednak to pierwsze spotkania tworzą podstawy użytecznej relacji. Właściwe poznanie perspektywy klienta na swoją sytuację życiową umożliwi bardziej racjonalne planowanie kierunku i sposobu wprowadzania zmiany. Diagnoza zasobów konieczna jest do oparcia procesu zmiany o już istniejące zasoby klienta.
3. **Spotkanie trzecie - W części pierwszej** realizowane jest w strukturze „pierwszej sesji” w ramach TSR poprzez: wprowadzenie klienta w myślenie o zmianie w oparciu o zdefiniowane cele, tworzenie obrazu zmian, określenie już istniejących elementów zmiany, odwołanie się do doświadczeń klienta z przeszłości, określenie obrazu małej zmiany oraz planowanie konkretnych sposobów wprowadzania zmian. **W części drugiej - psychoedukacyjnej** – ma miejsce poszerzenie perspektywy klienta o doświadczenie, informacje, punkty widzenia, które mogą pomóc klientowi w podnoszeniu jakości swojego życia. Ta część spotkania oparta jest na strukturze opisanej w punkcie V „Struktura części psychoedukacyjnej”.
4. **Kolejne spotkania od- W części pierwszej** mają na celu obserwację, identyfikację zmian i ich monitorowanie, wspieranie procesu zmiany doświadczeniem klienta, innych osób. Spotkania te realizowane są w strukturze „drugiej i kolejnych sesji” w ramach TSR. Typowe działania to - analiza przebiegu życia w okresie pomiędzy spotkaniami, identyfikacja momentów występowania elementów zmiany, wzmacnianie zmian, odnoszenie się do doświadczeń innych, opieranie pracy o technikę skalowania, budowanie planu zmiany na kolejny okres. **Część druga spotkań od 4 do 9** podobnie jak w spotkaniu 3 oparta jest na strukturze opisanej w punkcie V „Struktura części psychoedukacyjnej”.

5. **Ostatnie spotkanie** – ma na celu podsumowanie dotychczasowych zmian, wzmocnienie udziału i wpływu klienta na przebieg procesu zmiany, stworzenie planu samodzielnej pracy nad zmianą oraz procedury awaryjnej. Do pracy wykorzystuje się zwizualizowaną wersję techniki skalowania, w miarę możliwości ustalone cele wyrażane są również w oparciu o obrazy, karty metaforyczne. Przygotowany jest plan awaryjny pozwalający klientowi podjąć właściwe działania w sytuacji zagrożenia dla kontynuowania procesu zmiany.

## **VI. Zasady ukończenia programu**

Uczestnik programu otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu programu, gdy uczestniczy w całości programu, oraz o uczestnictwie w programie, gdy uczestniczy w minimum 50 % zajęć.

## **VII. Monitoring**

Monitoring realizowany jest po zakończeniu programu do ½ roku podczas jednego spotkania bezpośrednio z uczestnikiem programu ewentualnie z członkami rodziny lub Zespołu Interdyscyplinarnego.

## **VIII. Ewaluacja programu**

W ramach ewaluacji programu na koniec programu wypełniany jest formularz – „Podsumowanie efektów uczestnictwa w programie psychologiczno-terapeutycznym dla osób stosujących przemoc”, zawierający podsumowanie zmian, które dokonały się w czasie realizacji programu u uczestnika programu i jego rodziny w głównych obszarach zmian, ustalonych w programie związanych z celami programu.

## **IX. Dokumentacja programu**

Dokumentacja uczestnika programu składa się z następujących rodzajów formularzy :

1. **Formularz zgłoszeniowy** na program psychologiczno-terapeutyczny dla osób stosujących przemoc /załącznik nr 2 do programu/
2. **Karta uczestnika programu** psychologiczno-terapeutycznego dla osób stosujących przemoc w rodzinie „Mój bezpieczny dom” /załącznik nr 3 do programu/
3. **Kontrakt** /załącznik nr 4 do programu/
4. **Diagnoza obecnej sytuacji** uczestnika programu psychologiczno-terapeutycznego dla osób stosujących przemoc w rodzinie „Mój bezpieczny dom” /załącznik nr 5 do programu/
5. **Podsumowanie efektów** uczestnictwa w programie psychologiczno-terapeutycznym dla osób stosujących przemoc w rodzinie „Mój bezpieczny dom” /załącznik nr 6 do programu/
6. **Dzienniczek uczestnika programu** psychologiczno-terapeutycznego dla osób stosujących przemoc w rodzinie „Mój bezpieczny dom” /załącznik nr 7 do programu/
7. **Plan awaryjny** /załącznik nr 8 do programu/
8. **Monitoring uczestnika programu** /załącznik nr 9 do programu/

Schematy, według których realizowane są poszczególne sesje od 3 począwszy zawierają poniższe załączniki:

1. **Schemat I sesji** w programie psychologiczno-terapeutycznym dla osób stosujących przemoc „Mój bezpieczny dom” /załącznik nr 10 do programu/
2. **Schemat kolejnych sesji** indywidualnych w programie psychologiczno-terapeutycznym dla osób stosujących przemoc „Mój bezpieczny dom” /załącznik nr 11 do programu/

3. Informacja zwrotna /załącznik nr 12 do programu/

**X. Prowadzący program**

Program prowadzony jest przez osobę która:

- ukończyła studia II stopnia na jednym z kierunków: psychologia, pedagogika specjalna, nauk o rodzinie, politologia i nauki społeczne w zakresie pedagogiki opiekuńczo-wychowawczej, resocjalizacji lub pracy socjalnej, albo na innym kierunku uzupełnionym studiami podyplomowymi w zakresie psychologii, pedagogiki, resocjalizacji;
- posiada zaświadczenie o ukończeniu szkoleń w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie w wymiarze co najmniej 100 godzin;
- posiada certyfikat ukończenia szkolenia w zakresie terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach II st. lub szkolenia przygotowującego do pracy z osobą stosującą przemoc w podejściu TSR co najmniej 50 godzinnego.
- uczestniczy w superwizjach dotyczących realizacji programu.

**OPIS TEMATÓW DO PRACY PSYCHOEDUKACYJNEJ  
w programie psychoedukacyjno-terapeutycznym  
dla osób stosujących przemoc w rodzinie  
„MÓJ BEZPIECZNY DOM”**

**1. O rozumieniu, co jest nazywane przemocą...**

- to co nazywamy przemocą zmienia się w zależności od tego - kto, kiedy, gdzie próbuje to nazwać
- to co kiedyś było nazywane, czymś normalnym - np. kary cielesne, dziś wg prawa są nazywane przemocą
- oficjalnie wyróżnia się różne formy przemocy - fizyczna, psychiczna, słowna, ekonomiczna, seksualna (podajemy przykłady)
- przemoc - agresywne zachowanie, kogoś kto dysponuje znaczną przewagą, która uniemożliwia skuteczną obronę

**PROPOZYCJA AKTYWNOŚCI:**

*Wykorzystanie fragmentów z filmu „Pręgi” - najpierw scena bicia przez ojca, następnie scena w biurze - gdzie jest granica! Obie sceny agresywne - pierwsza przemoc, druga naruszenie nietykalności cielesnej poprzedzone agresją słowną.*

**2. Granice pomiędzy przemocą, konfliktem, agresją, złością - zachowania, uczucia, myśli i słowa**

- Konflikt - niezgoda w sprawie ważnej dla obu stron, w której z różnych powodów nie dochodzi się do porozumienia - konflikt z osobą, a konflikt w sprawie!
- złość - uczucie, które mówi nam, że coś dzieje się nie tak, źle ...ważna informacja - czasem słuszna, czasem nietrafna
- złość - a jak to wyrażamy
- agresja - jeden ze sposobów wyrażania złości - agresja najczęściej oznacza, że przekracza się czyjeś granice, „uderza się” w kogoś - lecz nie każda agresja to przemoc
- przeżywanie złości sprzyja zmianie zachowań, myśli, słów - wiele razy na mniej przydatne

**PROPOZYCJA AKTYWNOŚCI:**

*Przedstawienie kilku sytuacji obrazujących dane zjawiska z „testem” co to jest i dlaczego.*

**3. Kiedy ogarnia kogoś wściekłość...**

- są sytuacje, w których ludzie uczą się reagować bardziej impulsywnie niż w innych
- sprzyjają temu - brak konsekwencji, brak świadków zewnętrznych, bierność i niemoc innych
- nawet największa wściekłość może być wyrażona bezpiecznie dla innych
- są ludzie, którzy wyrabiają w sobie nawyk „wściekania się” - żyją „podszyty” wściekłością
- wściekłość (wściekły) sprzyja przekraczaniu granic w relacjach, ale też i prawnych

**PROPOZYCJA AKTYWNOŚCI:**

Burza mózgów - mamy przygotowane zdjęcia z twarzami wyrażającymi wściekłość - grupa bawi się w dopisanie tekstów wokół takiej głowy, które byłyby wystarczająco wściekłe, a zarazem raczej bezpieczne dla innych.

#### **4. Kto, kiedy jak mówi o uzależnieniu od ...**

- jak się określa kogoś, kto „ma problem z uzależnieniem od ...”: np. zwykło się mówić: alkoholik, narkoman, lekoman
- niestety takie określenia wiele razy deprecjonują wartość osoby w oczach innych,
- obecnie w świecie medycyny nie używa się oficjalnie takich sformułowań,
- zamiast tego mówi się: OSOBA z diagnozą uzależnienia
- ludzie potocznie mają swoje pomysły na temat tego, kto się uzależnił, np. leży pijany pod płotem i śmierdzi, ma fioletowy nos, pije codziennie,
- profesjonalnie stosuje się inne kryteria na podstawie ICD -10. np. silna potrzeba wypicia, występowanie zespołu abstynencyjnego, skupianie życia wokół picia, trudność w kontrolowaniu czynności picia - wpijanie więcej, częściej niż się planowało.

#### **PROPOZYCJA AKTYWNOŚCI:**

*Test AA - kiedy możesz zacząć myśleć, że warto coś zmienić z pićciem.*

#### **5. Być mężczyzną /Być kobietą/, być rodzicem...**

- rola mężczyzny /kobiety/ w rodzinie bywa określana bardzo różnie
- wiele razy za to co męskie uznawane jest to co silne, twarde, stanowcze, waleczne, ale takie myślenie ma wiele pułapek
- męskie to także siła i delikatność, zdecydowanie, ale i rozważa, waleczność, ale i pokora... itd
- wiele razy mężczyźni boją się usłyszeć „to takie niemęskie”
- mężczyzna w roli ojca - różnie to wygląda - np. w rodzinach tradycjonalistycznych, a w rodzinach promujących równouprawnienie ról i płci,
- czy jednym z zadań mężczyzny, ojca jest dawanie podstaw dla bezpieczeństwa rodziny?

#### **PROPOZYCJA AKTYWNOŚCI:**

*Sylwetki faceta - lewa strona mężczyzna, prawa rodzic- wypisywanie czym się dysponuje, żeby dobrze pełnić te role*

#### **6. Kiedy się stosowało przemoc - co się dzieje u takiej osoby?**

- „Każda” osoba stosująca przemoc stosuje „mentalną triadę przemocową”
- odpodmiotawia drugą osobę - nazywa ją w sposób, który czyni ją gorszą - jakby przedstawiała być równą, taka sama, a stawała się mniej warta, zła, inna. Jest to mówienie w kategoriach etykiet i ocen osoby;
  - kwestionuje „świat - wartości, zachowania, myśli” drugiego człowieka - jest to udowadnianie, unieważnianie, pokazywanie, że to coś u drugiej osoby jest złe, natomiast to co dobre, jest reprezentowane przez osobę stosującą przemoc;
  - przerzucanie odpowiedzialności za siebie - przypisywanie odpowiedzialności i winy za własne zachowanie innym osobom - to przez Ciebie, wyprowadziłaś mnie z równowagi, wkurzyłaś mnie.



**PROPOZYCJA AKTYWNOŚCI:**

Alicja podeszła do swojego syna, zwyzywała go słowami „jesteś głupi, jesteś gorszy od ojca, niszczysz mi życie, tym jak się zachowujesz”, a następnie uderzyła kilkakrotnie w twarz. Co Alicja będzie sobie starała się myśleć, żeby pozbyć się poczucia winy i uznać, że dobrze się zachowała?

**7. Jak to się dzieje, że ktoś zaczyna zachowywać się „przemocowo”?**

- jest wiele źródeł takich zachowań;
- sprzyjają przekazy kulturowe;
- sprzyjają przykłady ze środowiska, otaczającego świata;
- sprzyjają doświadczenia z rodziny pochodzenia;
- sprzyja doświadczanie przemocy w dzieciństwie;
- wszystkie te okoliczności sprzyjają temu, żeby psychika człowieka, cała osoba stawiała się „uwikłana w przemoc”, czyli miała tendencje do reakcji przemocowych w pewnych okolicznościach.

**PROPOZYCJA AKTYWNOŚCI:**

Najpierw słuchamy Maciej Maleńczuk - Synu... (official video) Rysunek Sawki - „Tysiące razy mówiłem Ci, że nie należy bić stabszych!” wydrukować, rozdać, zapytać o to co sami od innych otrzymali, czego teraz sobą uczą innych.

**8. Podział odpowiedzialności w domu... jak to jest robione?**

- różne rodziny w różny sposób organizują swoje życie domowe i rozkładają odpowiedzialność;
- bywa, że taki podział wynika z rozmów, dyskusji, uzgodnień - zostaje wypracowany;
- bywa, że taki podział jest wynikiem świadomego lub nieświadomego przyjęcia zwyczajów jednej ze stron;
- podziały obejmują to co, kto, w jaki sposób robi w roli - żony, męża, mamy, taty, dziecka itd itp;
- jednym z kryteriów „użytecznego” podziału odpowiedzialności jest stworzenie sytuacji, w której możliwie dobrze uwzględnione zostają potrzeby różnych stron, a sam podział wydaje się być zrównoważony.

**PROPOZYCJA AKTYWNOŚCI:**

scena z kabaretu - Kobieta wraca do domu i rozlicza faceta (Kabaret Hrabi - Dzień mężczyzny - youtube) - dyskusja

**9. Wartości ... po co się je ma?**

- wartości - to co ktoś uważa za ważne ze względu na etykę, wiarę;
- wartości - stanowią kryterium rozpoznawania tego co wydaje się być słuszne, właściwe, dobre, a tym co wydaje się być niesłuszne, niewłaściwe, złe;
- wartości - sugestia, czym się kierować dokonując wyborów w życiu;
- wartości - w rodzinie, grupie pomagają układać reguły, zasady współżycia, również w przypadku rozbieżności wartości.

**PROPOZYCJA AKTYWNOŚCI:**

## Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Suwałkach

Uczestnicy z kart metaforycznych wybierają 7 obrazków, które wg nich reprezentują to co jest dla nich ważne w życiu, a zarazem o co dość dobrze udaje im się dbać - układają to wokół emotikonu z uśmiechem. Wybierają 3 obrazki, które wg nich reprezentują to co jest dla nich ważne w życiu, a zarazem dość, a wręcz bardzo słabo o to dbają - układają to wokół emotikonu ze smutkiem.

### 10. Potrzeby i oczekiwania...

- ludzie mają różne potrzeby
- w psychologii mówimy np. o potrzebach wg pewnej hierarchii :
  - fizjologiczne* - np. mieć co jeść, gdzie spać, w co się ubrać, znaleźć ciepłe miejsce
  - bezpieczeństwa* - znajdować zabezpieczenie przed zagrożeniami, znajdować się w bezpiecznych miejscach
  - przynależności* - doświadczać miłości, akceptacji, być członkiem rodziny, grupy
  - uznania* - doświadczać sukcesu, docenienia,
  - samorealizacji* - realizować wartości, rozwijać się, budować poczucie sensu
- na bazie potrzeb, ludzie budują oczekiwania wobec siebie i innych;
- w wielu przypadkach część potrzeb i oczekiwań może być zaspokojona, zarazem część nie może być zaspokojona w pełni lub chociaż częściowo;
- ludzie rozwijają sposoby radzenia sobie z niezaspokojonymi potrzebami.

### **PROPOZYCJA AKTYWNOŚCI:**

Uczestnicy dostają wydrukowaną i graficznie opracowaną hierarchię potrzeb, z wymienionymi potrzebami. Starają się nazwać konkretne rzeczy z ich życia, które oni robią, żeby zaspokoić swoje potrzeby oraz potrzeby bliskich osób.

### 11. Czego ja oczekuję od innych, czego inni oczekują ode mnie?

- Nazwij listę tego czego Ty chcesz od innych ważnych osób wokół Ciebie?
- Nazwij listę tego czego inni chcą od Ciebie?
- A jak to jest w związku?

### **PROPOZYCJA AKTYWNOŚCI:**

Obejrzenie kabaretu Nowaki - Problemy małżeńskie - wolna rozmowa, komentarze „o życiu” - moderowanie

### 12. Dbanie o siebie.

- każdy z nas niesie na sobie odpowiedzialność za dbanie o siebie
- dbać o siebie to dbać o:
  - ciało** - higiena, mycie ciała, ubiór;
  - zdrowie** - co się je, co się pije, jak się leczę, czy się „ruszam”;
  - kontakt z samym sobą** - co o sobie myślę, jak buduję swoje poczucie wartości, czy zwracam uwagę na swoje potrzeby, czy żyję swoimi wartościami;
  - relacje z innymi ludźmi** - z kim się kontaktuję, z kim spędzam czas, jak buduję relacje w rodzinie z przyjaciółmi, koleżankami, kolegami;
  - otoczenie materialne** - jak dbam o swoje otoczenie, czy sprzątam, czy remontuję itd.

### **PROPOZYCJA AKTYWNOŚCI:**

## Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Suwałkach

Proponujemy klientom narysowanie mapy dbania o siebie, każdą z powyższych kategorii oceniają procentowo... na ile już to robię... następnie wypisują lub mówią konkretne sposoby, jak to robią. Zadanie kończy się zachętą do wymyślenia co może być jedną matką rzeczą, żeby dbać o troszkę bardziej.

### **13. Jak warto stawiać granice? - mówienie NIE, mówienie TAK!...**

- każdemu człowiekowi przysługuje coś, co nazywamy autonomią - prawem do samostanowienia, czyli decydowania we własnych sprawach;
- bywa, że inni ludzie, nie mając uprawnienia, dają je sami sobie i chcą przejąć prawo do dokonywania wyborów;
- dotyczy to np. narzucania jak ktoś ma się zachować, jak ktoś ma myśleć, co może, a co nie może robić;
- przykłady: nie wolno Ci się spotykać z koleżanką, nie zakładaj takiej koszuli, musisz wrócić zaraz po pracy, nie ważne co Ty chcesz, masz mi to teraz dać;
- obrona przed tym, nazywana jest stawianiem granic;
- każdy z nas ma prawo zaznaczyć, powiedzieć co woli, jakich wyborów chce dokonać, co wybiera;
- stawianie granic oznacza „pewien wysiłek, pewien koszt”, ludzie często zastanawiają się, nie tylko czy potrafią się obronić, ale też czy warto to robić;
- ja uważam inaczej..., ja wybiorę inaczej ..., słyszę co mówisz, ale widzę to inaczej..., mam prawo do ... i chcę żebyś to uznał.....

### **PROPOZYCJA AKTYWNOŚCI:**

Lwia straż - bajka dla dzieci. odcinek o dwóch pumach, z których jedna ma kłopot w stawianiu granic. Omówienie.

### **14. Czy można wybrać to, jak się coś rozumie?**

- kiedy coś się dzieje warto zwracać uwagę na fakty
- fakty to dokładny opis sytuacji, poza przypisywaniem znaczeń, rozumień, ocen
- np. fakt: „mówisz do mnie „wynoś się idioto”, ocena „obrażasz mnie, kiedy tak mówisz” lub „kiedy tak mówisz, zachowujesz się jak świnia”
- każdy fakt możemy rozumieć na różne sposoby, możemy do każdej rzeczy przypisać różne znaczenia,
- kiedy ktoś wyraża coś bardzo podniesionym głosem, potocznie mówiąc „krzyczy”  
*kiedy ktoś krzyczy np. może to być rozumiane „atakujesz mnie” lub „prowokujesz mnie” lub „traktujesz mnie, jak głupka”, ale też może być rozumiane „krzyczysz, bo chcesz, żebym usłyszał”, „krzyczysz, bo chcesz żebym Ciebie zrozumiał lub chcesz wyrazić emocje”*
- w życiu ważne jest to, żeby umieć przypisywać użyteczne znaczenia, rozumieć fakty, w sposób, który pomaga żyć

### **PROPOZYCJA AKTYWNOŚCI:**

Prezentujemy koło eusemie - a szczególnie pytania, które pomagają spojrzeć inaczej. Na środku sali „stawiamy” sytuację, na którą chcemy spojrzeć inaczej. Następnie fizycznie

## Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Suwałkach

przechodząc w różne miejsca sali patrzymy na to z perspektyw, które zostały umieszczone przy danej perspektywie.

Bawimy się wymyślaniem, jak inaczej na coś spojrzeć!

### **15. O bezsensie i sensie w życiu - po co, coś?**

- poczucie sensu, to jedna z ważnych potrzeb psychicznych człowieka;
- umieć dostrzec w czymś sens, często pomaga w dalszym życiu, w dobrym wykorzystaniu sytuacji;
- kiedy ludzie nie dostrzegają sensu mają tendencje do myślenia „to nie ma sensu”;
- kiedy się czegoś nie widzi, nie oznacza to, że czegoś nie ma;
- zamiast mówić to „nie ma sensu” rozważ mówienie „nie widzę w tym sensu” lub pytać się „jaki to ma sens”;
- rozmowa z innymi, odwołanie się do wartości, wiary, widzenie rzeczy z perspektywy pomaga w dostrzeganiu tego, że „nic nie dzieje się bez celu”.

#### **PROPOZYCJA AKTYWNOŚCI:**

Szklanka - napełniona części piaskiem - wnioski prawidłowe - szklanka w części wypełniona piaskiem, w części powietrzem (mieszaniną gazów) - tylko dlatego, że nie widzisz mówicie, że w połowie pełna, a w połowie pusta???

Wspólna praca na wybranych sytuacjach z doświadczeń klientów, kiedy najpierw mówili „to nie ma sensu”, a następnie zauważyli, że „to miało/ma sens”. W ćwiczeniu podkreślamy, że „brak sensu” to brak rozumienia, brak widzenia celowości, lecz z faktur niezauważania, nie wynika, że nic nie ma...

### **16. Co się dzieje w mojej głowie?**

W sytuacjach które Ci nie pasują:

- Raczej oceniasz, jak ktoś jest i szybko określasz osoby, czy też raczej starasz się zrozumieć dlaczego i po co ktoś coś robi?
- Raczej polemizujesz, udowadniasz, kwestionujesz, podkreślasz swoją rację, czy też okazujesz zainteresowanie innością, chcesz poznać, zrozumieć, podkreślasz różnicę, ale ją szanujesz?
- Raczej widzisz, że ktoś ma deficyty, czy też będziesz zauważać zasoby?
- Raczej okazujesz niechęć, ocenę, deprecjonowanie, czy też potrafisz okazywać empatię, zrozumienie?
- Raczej obarczysz kogoś odpowiedzialnością za swoje reakcje, czy też będziesz czuł odpowiedzialność za to jak reagujesz?

#### **PROPOZYCJA AKTYWNOŚCI:**

Omawiamy powyższe pytania w małych grupach, szukając kiedy dzieje się tak, a kiedy tak...

### **17. Szacunek...**

- okazywanie szacunku, doświadczanie szacunku, jest jedną z ważnych zasad w kontaktach z innymi ludźmi;
- czemu mamy szanować drugiego człowieka - PONIEWAŻ JEST CZŁOWIEKIEM? - szacunek humanistyczny, ale to może nie wystarczać;

## Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Suwałkach

- ludzie zazwyczaj szanują siebie i innych w sytuacjach i dzięki temu, że robi się to co jest słuszne, zgodne z pewnymi wartościami, szacunek oparty o zgodność z wartościami;
- w grupie przestępczej, a w grupie zespołu sportowego, a w grupie rozwoju duchowego uzyskuje się szacunek częściowo w inny sposób;
- we własnych oczach uzyskuje się szacunek, kiedy samemu się stara postępować zgodnie z własnymi wartościami;
- bywa, że człowieka szanuje się za coś, a nie szanuje się coś innego - szacunek wybiórczy.

### **PROPOZYCJA AKTYWNOŚCI:**

Tworzymy listę osób które szanujemy w związku z czymś. Na kartce papieru piszemy imiona, a wokół poszczególnych imion zapisujemy w kółeczku, w związku czym szanuję kogoś. Następnie odwracamy kartkę i na niej piszemy własne imię, następnie nazywamy ok 5 rzeczy w związku z którymi szanujemy sami siebie.

### **18. Nie ma miłości bez zazdrości, jak to faktycznie jest?**

- brak jednego rozumienia co oznacza miłość;
- miłość może oznaczać - silną więź emocjonalną, bliskość uczuciową, psychiczną, myśli, widzenia drugiego człowieka w sposób wyjątkowy;
- miłość to chcenie dobrze dla kogoś;
- hymn o miłości: ...;
- jednak wiele razy miłość mieszana jest z posiadaniem: TY jesteś moja, mój, zawłaszczam Ciebie, przestajesz mieć prawo wyboru, masz robić to czego ja chcę;
- zazdrość - częściowo bazuje na takim zawłaszczeniu: kiedy jest jej zdrowy poziom w relacji?

### **PROPOZYCJA AKTYWNOŚCI:**

Na karteczkach podajemy kilka cytatów, pytamy, które z nich, mają dla poszczególnych osób, jakąś szczególną trafność, podobają się, dlaczego?

- „Mężczyzna zdolny jest do zazdrości nawet wobec kamienia, który jego znudzona partnerka wyróżniła jako szczególnie piękny” (Maria Dąbrowska)
- „Od miłości jest bardzo blisko do nienawiści, a zazdrość bardzo ułatwia zrobienie tego kroku”
- „Zazdrość jest namiętnością, która z wielkim zapamiętaniem, szuka tego co sprawia cierpienie” (Luise Rinser)
- „W menu zazdrości są tylko puste kalorie” (Felix Rajczak)
- „Zazdrość to rozżarzony węgielek z piekła rodem” (Fannie Flag)
- „Zazdrość nie potrzebuje faktów, prawdy, żeby podnieść głowę” (Johanna Lindsey)

W razie potrzeby można poszukać innych cytatów

### **19. Intymność, seksualność...**

- życie intymne w związku stanowi ważny, aczkolwiek wiele razy zaniedbywany obszar relacji,
- to jak ma wyglądać życie seksualne w związku wg seksuologii określone jest bardzo szeroko,
- podkreśla się zgodę i zadowolenie obu stron, uwzględnianie wzajemnych potrzeb,
- życie intymne w relacji powiązane jest z systemem wartości osób w związku,

## Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Suwałkach

- jedną z form nadużycia w tym obszarze jest zjawisko „gwałtu małżeńskiego”,
- niepokojące zjawiska - zmuszanie do czynności seksualnych wbrew woli, zmuszanie do czynności seksualnych naruszających czyjeś wartości, traktowanie pożycia seksualnego jako obowiązku lub prawa, traktowanie pożycia seksualnego, jako forma nagrody lub kary

### **PROPOZYCJA AKTYWNOŚCI:**

Oglądamy dwa filmy: Granice intymności oraz Potrzeba seksualna (czarno na białym) na you tube - rozmowa po każdym filmie!

### **20. Odpowiedzialność...**

- odpowiedzialność może być rozumiana, jako branie odpowiedzialności za własne zachowanie, a więc uznanie, że każde zachowanie osoby jest jej wyborem, a co za tym idzie odpowiedzialnością,
- odpowiedzialność może być też rozumiana, jako przejaw dojrzałości osoby, która rozumie i uwzględnia swoją odpowiedzialność za to co leży w obszarze jej obowiązków, kompetencji, uprawnień - w związku z tym, stara się o to dbać, kierując się kryterium tego co jest słuszne, dobre,
- odpowiedzialność to również zdolność do myślenia przyczynowo-skutkowego, rozumienie, że określone zachowania sprzyjają określonym konsekwencjom,
- w relacjach z ludźmi istotne jest ustalanie zakresu odpowiedzialności w ramach wykonywanych czynności, obowiązków, zadań, przy jednoczesnym braniu pełnej odpowiedzialności za własne zachowania.

### **PROPOZYCJA AKTYWNOŚCI:**

Wypełniamy tabelkę

Moje dobre, odpowiedzialne zachowania w ostatnim okresie

Moje słabe, nieodpowiedzialne zachowania w ostatnim okresie

### **UNIWERSALNA STRUKTURA ZAJĘĆ PSYCHOEDUKACYJNYCH**

1. Przedstawienie tematu zajęć. (bez wprowadzania treści zajęć)
2. Zaproszenie uczestników grupy do podzielenia się własnym rozumieniem oraz własnymi doświadczeniami: -jak Wy to rozumiecie?, co to dla Was oznacza?, jakie masz w tym obszarze doświadczenia w życiu? (zbieramy, dopytujemy, strukturalizujemy, zapisujemy)
3. Wzmocnienie jakichkolwiek punktów zbieżnych z planowanymi do zaprezentowania treściami.

## **Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Suwałkach**

4. Wprowadzenie prezentowanych treści
5. Zaproszenie do rozważania usłyszanych treści
6. Wnioski z przełożeniem na konkretne sytuacje w życiu.



**FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY na**  
**program psychologiczno-terapeutyczny dla osób stosujących przemoc**

realizowany przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Suwałkach

**DEKLARUJĘ CHĘĆ UDZIAŁU W PROGRAMIE „MÓJ BEZPIECZNY DOM”**

w formie konsultacji indywidualnych  w formie grupowej

W OKRESIE: .....

IMIĘ I NAZWISKO			
DATA URODZENIA		NR TEL.	

WYKSZTAŁCENIE		NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ	<input type="checkbox"/> TAK <input type="checkbox"/> NIE
STATUS	<input type="checkbox"/> bezrobotna/-y <input type="checkbox"/> zatrudniona/-y w: ..... inny - wpisać jaki: .....		

ADRES ZAMIESZKANIA			
KOD POCZTOWY, MIEJSCOWOŚĆ		ULICA, WIEŚ, NR DOMU/ MIESZKANIA	

WOBEC KOGO STOSOWANA BYŁA PRZEMOC?
<input type="checkbox"/> małżonki <input type="checkbox"/> małżonka <input type="checkbox"/> konkubiny <input type="checkbox"/> konkubenta <input type="checkbox"/> dzieci <input type="checkbox"/> innej osoby w rodzinie (kogo?) .....

PROCEDURA NIEBIESKIEJ KARTY?	<input type="checkbox"/> TAK	<input type="checkbox"/> NIE
------------------------------	------------------------------	------------------------------

PROWADZĄCY		OD KIEDY?	
------------	--	-----------	--

SKAZANIE ZA PRZEMOC W RODZINIE?	<input type="checkbox"/> TAK	<input type="checkbox"/> NIE
---------------------------------	------------------------------	------------------------------

PROWADZĄCY		KIEDY ZAPADŁ?	
------------	--	---------------	--

<b>SPOSÓB ZGŁOSZENIA</b>			
<input type="checkbox"/> Sąd (wyrok)	<input type="checkbox"/> Zespół Interdyscyplinarny (NK)	<input type="checkbox"/> kuratora	<input type="checkbox"/> instytucję/organizację .....
<input type="checkbox"/> dobrowolne przyjęcie			

<b>KIERUJĄCY NA PROGRAM</b>			
-----------------------------	--	--	--

Wypełnienie powyższego formularza jest jednoznaczne z wyrażeniem zgody na przetwarzanie danych osobowych do potrzeb niezbędnych dla realizacji programu (zgodnie z Ustawą o Ochronie Danych Osobowych z dnia 29.08.1997).

Pieczętka, podpis  
instytucji/osoby kierującej  
.....

Data i podpis  
osoby zgłaszającej się  
.....



Suwałki, dnia ..... roku

## **Zaświadczenie**

Zaświadczam, że Pan ....., ur. ....  
zam. ul. ....

**uczestniczył w programie psychologiczno-terapeutycznego dla osób stosujących przemoc  
„MÓJ BEZPIECZNY DOM”**

Program prowadzony był przez Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Suwałkach w formie zajęć indywidualnych w okresie ..... 2018 roku. Składał się z 10 spotkań indywidualnych realizowanych w podejściu terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach.

Zaświadczenie wydaje się celem przedłożenia stosownym instytucjom.

Realizator programu:

Dyrektor PCPR:

Suwałki, dnia ..... roku

## **Zaświadczenie**

Zaświadczam, że Pan ....., ur. ....  
zam. ul. ....

**uczestniczył w programie psychologiczno-terapeutycznego dla osób stosujących przemoc  
„MÓJ BEZPIECZNY DOM”**

Program prowadzony był przez Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Suwałkach w formie zajęć indywidualnych w okresie ..... 2018 roku. Składał się z 10 spotkań indywidualnych realizowanych w podejściu terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach.

Zaświadczenie wydaje się celem przedłożenia stosownym instytucjom.

Realizator programu:

Dyrektor PCPR:

Data.....

**DIAGNOZA OBECNEJ SYTUACJI  
uczestnika programu psychologiczno-terapeutycznego  
dla osób stosujących przemoc „MÓJ BEZPIECZNY DOM”**

**IMIE I NAZWISKO UCZESTNIKA PROGRAMU:** .....

**OBSZARY PRACY:**

A)

B)

C)

D)

**ZASOBY WEWNĘTRZNE:**

**ZASOBY ZEWNĘTRZNE:**

**PODPIS PROWADZĄCEGO:**

Data.....

**PODSUMOWANIE EFEKTÓW**  
**uczestnictwa w programie psychologiczno-terapeutycznym**  
**dla osób stosujących przemoc „MÓJ BEZPIECZNY DOM”**

**IMIĘ I NAZWISKO UCZESTNIKA PROGRAMU:** .....

**OBSZAR ZMIANY A):**

--

**OBSZAR ZMIANY B):**

--

**OBSZAR ZMIANY C):**

--

**OBSZAR ZMIANY D):**

--

**PODPIS PROWADZĄCEGO:**

Nr grupy:

Suwałki dnia .....

## Monitoring

### uczestnika programu psychologiczno – terapeutycznego dla osób stosujących przemoc „MÓJ BEZPIECZNY DOM”

w okresie:                      w trakcie programu                      po zakończeniu programu

Imię i nazwisko uczestnika: .....

Miejsce i okres realizacji programu: .....

Realizatorzy programu: .....

**1. Stosowanie przemocy wobec małżonka, partnera /ewentualnie innej osoby z rodziny**

a) trwa bez zmian                      b) nastąpiła poprawa                      c) ustala

uwagi: .....

**2. Relacje małżeńskie/partnerskie/rodzinne**

a) zerwane / konfliktowe                      b) lepsze niż były                      c) znaczna poprawa

uwagi: .....

**3. Radzenie sobie w sytuacjach trudnych**

a) bez zmian                      b) małe zmiany                      c) zdecydowanie lepiej

uwagi: .....

**4. Inne ważne informacje:**

Nowe interwencje policji .....

Nowa NK .....

Nowy wyrok .....

Inne .....

**5. Dane z pkt.1,2,3,4 zostały sporządzone na podstawie :**

a) kontaktu z uczestnikiem programu:                      - telefonicznego                      - osobistego

b) kontaktu z osobą/osobami z najbliższego otoczenia:                      - telefonicznego                      - osobistego

Imię i nazwisko, stopień pokrewieństwa z uczestnikiem programu:

.....

Pieczętka instytucji:

Podpis osoby realizującej monitoring: .....

**SCHEMAT I SESJI**  
**w programie psychologiczno-terapeutycznym**  
**dla osób stosujących przemoc „MÓJ BEZPIECZNY DOM”**

**1. CO KLIENT FORMUŁUJE JAKO CHCIANE, JAK ROZUMIE SWOJĄ OBECNĄ SYTUACJĘ?**

*(Można rozpocząć rozmowę od tego, co klientowi nie pasuje w jego obecnej sytuacji, co sprzyja niezadowoleniu, z czym ciężko się pogodzić - sprawdzamy postrzeganie klienta jego sytuacji zewnętrznej oraz jego funkcjonowania osobistego)*

**2. OPIS OBRAZU ZMIANY - JAK BĘDZIE WYGLĄDAĆ SYTUACJA KLIENTA PO OSIĄGNIĘCIU PLANOWANEJ ZMIANY? CZEGO BĘDZIE MNIEJ, A CZEGO BĘDZIE WIĘCEJ?**

*(Próbujemy opisać zmianę w różnych sytuacjach, na różnych poziomach funkcjonowania - zachowania, myśli, słowa, uczucia, relacje)*

**3. CO Z PLANOWANEJ ZMIANY, CHOĆBY FRAGMENTARYCZNIE, CZĘŚCIOWO, JUŻ ISTNIEJE W OBECNEJ SYTUACJI KLIENTA? CO JUŻ SIĘ UDAJE? CO JUŻ JEST MOŻLIWE?**

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Suwałkach**

**4. KIEDY KLIENTOWI UDAWAŁO SIĘ FUNKCJONOWAĆ, DOŚWIADCZAĆ ZMIAN OPISANYCH W PKT. 2 W WIĘKSZYM STOPNIU NIŻ OBECNIE? KIEDY W TEJ SPRAWIE BYŁO LEPIEJ NIŻ DZIŚ? NA CZYM TO LEPIEJ POLEGAŁO? CO BYŁO W TYM POMOCNE?**

**5. JAKIE DOŚWIADCZENIA INNYCH LUDZI - ZNANE KLIENTOWI LUB KONSULTANTOWI - KLIENT MOŻE PRÓBOWAĆ WYKORZYSTYWAĆ?**

**6. NA CZYM MA POLEGAĆ MAŁA ZMIANA? CO BĘDZIE INACZEJ, JEŚLI KLIENT BĘDZIE FUNKCJONOWAŁ TROSKĘ LEPIEJ NIŻ OBECNIE?**

**7. PLANOWANE DZIAŁANIE MAJĄCE SPRZYJAĆ OSIĄGANIU MAŁEJ ZMIANY? CO MOŻE BYĆ PIERWSZYM KROKIEM? CO WARTO PRÓBOWAĆ ROBIĆ?**

Data.....

**INFORMACJA ZWROTNA ZE SPOTKANIA  
w programie psychologiczno-terapeutycznym  
dla osób stosujących przemoc „MÓJ BEZPIECZNY DOM”**

**1.** Podsumowanie najważniejszych wniosków ze spotkania! Co okazało się ważne?  
O czym warto pamiętać? Na czym mają polegać najbliższe małe zmiany?

**2.** Podsumujmy kilka zasobów klienta, które mogą być pomocne w realizacji wniosków z pkt. 1? Co klient potrafi, umie, wie, jakie już ma doświadczenia, na kogo, na co może liczyć?

**3.** Opis proponowanych zadań, kroków na najbliższy czas!

**DIAGNOZA OBECNEJ SYTUACJI**  
**uczestnika programu psychologiczno-terapeutycznego**  
**dla osób stosujących przemoc „MÓJ BEZPIECZNY DOM”**

**IMIĘ I NAZWISKO UCZESTNIKA PROGRAMU:** .....

**OBSZARY PRACY:**

**A) PODNIESIENIE POZIOMU BEZPIECZEŃSTWA W RODZINIE**

**B) OGRANICZANIE JAKOŚCI, CZĘSTOTLIWOŚCI, INTENSYWNOŚCI ZACHOWAŃ PRZEMOCOWYCH W RODZINIE,**

**C) WSPARCIE PROCESÓW ROZWOJOWYCH OSÓB UCZESTNICZĄCYCH W PROGRAMIE,**  
**W TYM PODNIESIENIE JAKOŚCI FUNKCJONOWANIA W WAŻNYCH ROLACH SPOŁECZNYCH,**

**D) PODNIESIENIE ŚWIADOMOŚCI ROZUMIENIA „ZJAWISK PRZEMOCOWYCH” Z PERSPEKTYWY PRAWA ORAZ**  
**WYBRANYCH PERSPEKTYW SPOŁECZNYCH.**

**ZASOBY WEWNĘTRZNE:**

**ZASOBY ZEWNĘTRZNE:**

**PODPIS PROWADZĄCEGO:**



**PODSUMOWANIE EFEKTÓW**  
**uczestnictwa w programie psychologiczno-terapeutycznym**  
**dla osób stosujących przemoc „MÓJ BEZPIECZNY DOM”**

**IMIĘ I NAZWISKO UCZESTNIKA PROGRAMU:** .....

**OBSZAR ZMIANY A):** PODNIESIENIE POZIOMU BEZPIECZEŃSTWA W RODZINIE

**OBSZAR ZMIANY B):** OGRANICZANIE JAKOŚCI, CZĘSTOTLIWOŚCI, INTENSYWNOŚCI ZACHOWAŃ  
PRZEMOCOWYCH W RODZINIE

**OBSZAR ZMIANY C):** WSPARCIE PROCESÓW ROZWOJOWYCH OSÓB UCZESTNICZĄCYCH W PROGRAMIE,  
W TYM PODNIESIENIE JAKOŚCI FUNKCJONOWANIA W WAŻNYCH ROLACH SPOŁECZNYCH

**OBSZAR ZMIANY D)** PODNIESIENIE ŚWIADOMOŚCI ROZUMIENIA „ZJAWISK PRZEMOCOWYCH”  
Z PERSPEKTYWY PRAWA ORAZ WYBRANYCH PERSPEKTYW SPOŁECZNYCH.

**PODPIS PROWADZĄCEGO:**

**KONTRAKT**  
**w programie psychologiczno-terapeutycznym**  
**dla osób stosujących przemoc „MÓJ BEZPIECZNY DOM”**  
**w formie indywidualnej**

Ja ..... wyrażam zgodę na przystąpienie do programu psychologiczno-terapeutycznego „Mój Bezpieczny Dom”, którego celem jest podniesienie bezpieczeństwa mojej rodziny i mnie samego poprzez rozwijanie moich umiejętności stosowania pozaprzemocowych sposobów reagowania i umiejętności prospołecznych.

*Możliwość korzystania z pomocy psychologicznej*

Deklaruję swój udział w 10 indywidualnych spotkaniach prowadzonych przez terapeutę, które odbywać się będą nie rzadziej niż raz w tygodniu w terminie uzgodnionym wspólnie z osobą prowadzącą program.

Przyjmuję do wiadomości, że:

Warunkiem ukończenia programu jest obecność na 3 spotkaniach indywidualnych i min 7 spotkaniach grupowych oraz aktywny udział w zajęciach.

*Poufność informacji*

1) informacja o moim udziale w programie oraz wszelkie informacje przekazane przeze mnie w programie są poufne, tzn. nie będą udostępniane przez PCPR osobom postronnym z wyjątkiem sytuacji, gdy:

- osoba trafia do programu w ramach procedury Niebieskiej Karty;
- przystąpiła do programu w wyniku skierowana przez sąd;
- uprawniona do tego instytucja (np., sąd, prokuratura) zwróci się do PCPR oficjalnie o podanie informacji dotyczącej uczestnika programu;
- w trakcie spotkania przekazana zostanie informacja o przestępstwie ściganym z urzędu, co do której przedstawiciele realizatora programu PCPR zobowiązani są zawiadomić o tym fakcie odpowiednie służby.

W tych przypadkach przekazanie informacji odbywać się będzie zawsze za moją wiedzą i w uzgodnieniu ze mną.

*Konieczność interwencji*

2) realizatorzy programu zobowiązani są do podjęcia interwencji w sytuacjach:

*a) krzywdzenia dzieci*

Gdy podczas spotkania przekazana zostanie przeze mnie informacja o rażącym krzywdzeniu dzieci, realizatorzy programu (PCPR) zobowiązani są wtedy do powiadomienia sądu rodzinnego lub właściwego ośrodka pomocy społecznej.

*b) zagrożenia życia*

W przypadku stwierdzenia sytuacji zagrożenia mojego życia lub zdrowia lub innej osoby realizator programu jest zobowiązany do podjęcia działań przeciwdziałających temu zagrożeniu, co również oznaczać może współdziałanie ze służbami publicznymi (służbą zdrowia, policją, itp.).

Każda taka interwencja będzie poprzedzona rozmową ze mną na ten temat.

*Monitoring*

Wyrażam zgodę na kontakt realizatora programu ze wskazanymi przeze mnie członkami mojej rodziny w celach monitoringu efektów programu do ½ roku po zakończeniu programu.

Podpis osoby deklarującej chęć przystąpienia do programu:

Podpis prowadzącego program:

**PLAN AWARYJNY**  
**uczestnika programu psychologiczno-terapeutycznego**  
**dla osób stosujących przemoc „MÓJ BEZPIECZNY DOM”**

MAMY NADZIEJĘ NA NAJLEPSZE, ALE JESTEŚMY PRZYGOTOWANI NA GORZEJ !!!

**IMIĘ I NAZWISKO UCZESTNIKA PROGRAMU:** .....

1. **SPRÓBUJ OPISAĆ STAN ZAGROŻENIA**, CZYLI KIEDY TWOJE ZACHOWANIA, MYŚLI, UCZUCIA W SPRAWIE NAD KTÓRĄ PRACUJECIE ZACZYNAJĄ BYĆ RACZEJ „CHORE, SZKODLIWE, MAŁO KONSTRUKTYWNE, NIEPRZYDATNE”. **MOŻEMY TO PORÓWNAĆ DO ZJEŹDŻANIA Z DOBREJ DROGI NA POBOCZE Z ZAGROŻENIEM WPADNIĘCIA DO ROWU.**

2. NA PODSTAWIE DOŚWIADCZEŃ SWOICH I INNYCH OSÓB, **SPRÓBUJ PODSUMOWAĆ CO DO TEJ PORY OKAZYWAŁO SIĘ POMOCNE W TAKICH SYTUACJACH, ŻEBY „WRACAĆ NA DROGĘ”, ŻEBY WRACAĆ DO LEPSZEGO STANU?**

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Suwałkach**

**3. W OKRESIE KIEDY MYŚLISZ KONSTRUKTYWNE NAPISZ TUTAJ KILKA ARGUMENTÓW DLA SIEBIE, KTÓRE MOGĄ PRZEKONAĆ CIEBIE DO POWROTU DO LEPSZEGO FUNKCJONOWANIA, KIEDY BĘDZIE DZIAŁO SIĘ GORZEJ. SAM SIEBIE PRZEKONAJ, ŻE WARTO PODJĄĆ WYSIŁEK I SKORYGOWAĆ SWOJE FUNKCJONOWANIE.**

**4. W KILKU KROKACH NAPISZ SOBIE BARDZO KONKRETNE WSKAZÓWKI NA TRUDNY CZAS, COŚ CO BĘDZIE BARDZO CZYTELNE, ZROZUMIAŁE, KONKRETNE, A ROBIENIE CZEGO MOŻE OKAZAĆ SIĘ POMOCNE.**

KROK 1

KROK 2

KROK 3

KROK 4

KROK 5