

Program edukacyjno-profilaktyczny

# „W sieci przemocy”

Opracowanie: Krzysztof Rubas  
Współpraca: Agnieszka Bucata

wydawnictwo  
**adam marszałek**





# Program edukacyjno-profilaktyczny „W sieci przemocy”

Opracowanie: Krzysztof Rubas

Współpraca: Agnieszka Bucała

Projekt pt. „Przemoc to niemoc. Oddolny program aktywizacji społeczności lokalnej w zakresie przeciwdziałania przemocy domowej” jest finansowany przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię z Funduszy EOG w ramach Programu Aktywni Obywatele – Fundusz Regionalny i realizowany przez Stowarzyszenie Wspierania Działań na Rzecz Osób Potrzebujących Pomocy DROGA w Olsztynku

Iceland  
Liechtenstein  
Norway



**Active  
citizens fund**



Redaktor prowadzący  
Paweł Jaroniak

Redaktor techniczny  
Ryszard Kurasz

Korekta  
Zespół

Projekt okładki  
Krzysztof Galus

Grafika na okładce: Freepik

© Copyright by Wydawnictwo Adam Marszałek

Wszystkie prawa zastrzeżone. Książka, którą nabyłeś, jest dziełem twórcy i wydawcy. Żadna jej część nie może być reprodukowana jakimkolwiek sposobem – mechanicznie, elektronicznie, drogą fotokopii itp. – bez pisemnego zezwolenia wydawcy. Jeśli cytujesz fragmenty tej książki, nie zmieniaj ich treści i koniecznie zaznacz, czyje to dzieło

Toruń 2023

ISBN 978-83-8180-765-4

Program opracowany przy wsparciu merytoryczno-lokalowym  
Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Olsztynku



Wydawnictwo prowadzi sprzedaż wysyłkową:  
tel. 56 664 22 35; e-mail: [marketing@marszalek.com.pl](mailto:marketing@marszalek.com.pl)

---

Wydawnictwo Adam Marszałek, ul. Lubicka 44, 87-100 Toruń  
tel. 56 664 22 35, e-mail: [info@marszalek.com.pl](mailto:info@marszalek.com.pl), [www.marszalek.com.pl](http://www.marszalek.com.pl)  
Drukarnia, ul. Warszawska 54, 87-148 Łysomice

# Spis treści

---

<b>Wprowadzenie</b> .....	5
<b>Zajęcia nr 1</b>	
Definicja przemocy oraz typy przemocy .....	9
<b>Zajęcia nr 2</b>	
Formy przemocy .....	13
<b>Zajęcia nr 3</b>	
Czynniki ryzyka .....	17
<b>Zajęcia nr 4</b>	
Konsekwencje doznawania przemocy .....	23
<b>Zajęcia nr 5</b>	
Pomaganie osobie, która znalazła się w sytuacji przemocy – radzenie sobie z sytuacją trudną .....	27
<b>Zajęcia nr 6</b>	
Mity i fakty dotyczące przemocy .....	31

**Zajęcia nr 7**

Wpływ złości na stosowanie zachowań przemocowych ..... 35

**Zajęcia nr 8**Konflikt komunikacyjny jako przyczyna zachowań  
przemocowych ..... 41**Literatura wykorzystana przy opracowywaniu****programu** ..... 45**Ewaluacja programu „w sieci przemocy”** ..... 47**Załącznik – Ankieta ewaluacyjna po zakończeniu programu  
edukacyjno-profilaktycznego „W sieci przemocy”** ..... 69

# Wstęp

---

Od lat 80. XX wieku w Polsce zaczęto głośno mówić o problematyce przemocy w rodzinie. Wielu ekspertów z dziedziny medycyny, pomocy społecznej, prawa i kryminalistyki określiło tamtą sytuację mianem epidemii. Niestety, mimo stworzenia wielu form pomocy oraz zapisów prawa sytuacja niewiele się zmieniła.

Dzień po dniu, gazety, czasopisma, strony internetowe, programy telewizyjne i radiowe informują nas o ponurych konsekwencjach stosowania zachowań przemocowych. Zagroza ono nie tylko zdrowiu poszczególnych jednostek, ale także osłabia równowagę całego społeczeństwa, przynosząc straty materialne, emocjonalne i duchowe.

Okrutne przestępstwa związane z problematyką przemocy w rodzinie stają się w coraz większym stopniu codziennością zarówno wielkich aglomeracji miejskich, jak i środowiska wiejskiego.

Obecność zachowań przemocowych we współczesnym społeczeństwie jest powszechna i nie wykazuje tendencji spadkowych. Brak globalnego powodzenia w zwalczaniu przemocy w rodzinie, rozpoczętej na dobre w latach osiemdziesiątych, świadczy o tym, że nie jesteśmy w stanie „uodpornić” się na zachowania przemocowe w naszych domach, szkołach, zakładach pracy i innych społecznościach. Możemy jednak podawać najnowszą wiedzę na temat budowania strategii zaradczych i apelować o głębokie rozważenie podawanych faktów.

Istotą perspektywy problematyki przemocy w rodzinie w Polsce jest także używanie środków psychoaktywnych, które często bywa związane ze znęcaniem się nad innymi członkami rodziny.

Nie istnieje prosta relacja między używaniem związków zmieniających nastrój a złością i agresją. Te dwa czynniki raczej splatają się w złożony i często bardzo tajemniczy sposób.

Jednakże jedna zasada wydaje się jasna: *Wszelkie środki psychoaktywne mogą pobudzać złość i/lub agresję*. Tak zwykle dzieje się z niektórymi substancjami chemicznymi, jak alkohol czy amfetaminy (rzadziej z innymi, jak marihuana czy halucynogeny). Jednakże nie istnieje nic, co można by nazwać bezpieczną pod tym względem używką. Każdy środek chemiczny zwiększa, przynajmniej u niektórych osób i w pewnych okolicznościach, ryzyko pojawienia się zachowań przemocowych.

Często przemoc jest wynikiem połączenia środka chemicznego, sytuacji, oczekiwań osoby zażywającej oraz otoczenia, a także osobowości zażywającego. Jednakże pewne substancje powodujące uzależnienie wydają się zwiększać prawdopodobieństwo wystąpienia złości i agresji. Również niektóre środki, takie jak fencyclidyna (PCP), zwykle popychają ludzi do brutalnych zachowań. Powyżej pewnej dawki następuje wyładowanie, co jest niemal zasadą i do pewnego stopnia nie podlega restrykcjom i oczekiwaniom społecznym.

Niniejsza publikacja ukazuje się w czasie, kiedy dyskusja nad okrucieństwem występującym w życiu rodzinnym stała się możliwa dzięki działalności organizacji zajmujących się problemem uzależnień i przemocy w rodzinie, a ruch na rzecz obrony praw człowieka doprowadził do publicznej debaty nad przemocą szerzącą się w sferze życia rodzinnego.

Opracowanie ma charakter edukacyjno-profilaktyczny i poświęcone jest przyswojeniu sobie wiedzy i analizie czynników wyzwalających przemoc w rodzinie. Tematyka opracowana jest na osiem sesji edukacyjno-profilaktycznych.



Składamy podziękowania pani Ewie Szerszeniewskiej, Agacie Potkaj, Monice Gosik oraz panu Krzysztofowi Wilczkowi za pomoc i wsparcie przy pracy nad niniejszą publikacją.

Autorzy



# Zajęcia nr 1

## Definicja przemocy oraz typy przemocy

### 1. Wprowadzenie w tematykę programu - 10 minut

występuje rzadko i wyłącznie w rodzinach i grupach „problemowych”. Agresję pomiędzy osobami czy członkami rodziny uważano za jedną z wielu normalnych form zachowania w codziennym życiu. Przemoc nie jest czymś nowym. Historycznie rzecz ujmując, stosowana przez osobę dorosłą wobec znajomych, krewnych czy dzieci postrzegana była jako akceptowalny sposób sprawowania nad nimi władzy i kontroli. Na gruncie prawa, polityki, zachowań interpersonalnych podejmowano próby rozróżnienia przemocy społecznie akceptowalnej (dopuszczalnej) i nadużywania przemocy (niewłaściwej). Znacznie to utrudniało wszelkie próby zajęcia się problemem.

Na powszechne występowanie skrajnych zachowań przemocowych zwrócono uwagę na początku lat 70. (m.in. Pizzey 1974; Steinmetz i Straus 1974; Renvoize 1978) i od tej pory pojawiło się wiele książek zawierających dane potwierdzające to spostrzeżenie.

O przemocy występującej w społeczeństwie donoszą codziennie media. Relacje z takich zdarzeń wpływają na wzrost świadomości społecznej i zmuszają do przyjęcia faktu, że we współczesnym społeczeństwie przemoc jest zjawiskiem powszechnym, obecnym w większości kultur. Nieprawdziwy okazał się skoloryzowany obraz każdego domu rodzinnego jako miejsca spokojnego i wolnego od przemocy. W rzeczywistości bardziej prawdopodobne jest, że ludzie zostaną pobici, uderzeni, spoliczkowani, upokorzeni, obrzuceni wyzwickami, zawstydzeni we własnym domu przez członków

własnej rodziny, niż że stanie się to gdzie indziej, a sprawcami będą obcy ludzie (Gelles i Cornell 1990).

Niniejszy program ma na celu uświadomienie młodzieży mapy problemów związanych z postrzeganiem zjawiska przemocy. Jest też instrumentem do autodiagnozy problemów społecznych i osobistych związanych z przemocą oraz wytworzenia refleksji do zmian, jakie można wdrożyć, by przemoc przerwać lub ograniczyć.

## 2. Burza mózgów - poszukiwanie definicji przemocy - 10 minut

**Ćwiczenie:** prosimy uczestników zajęć, aby się zastanowili i spróbowali określić czym jest przemoc. Pomysły spisujemy na tablicy. Osoba prowadząca zajęcia i uczestnicy wybierają najbardziej trafną definicję lub tworzą nową z zebranych pomysłów.

### Uwaga

Definicja powinna zawierać trzy komponenty definiujące przemoc podane poniżej. W czasie tworzenia definicji można skorzystać z przykładowych definicji podanych poniżej.

Przykładowe definicje przemocy:

- przemoc to zachowanie, którego intencją jest zranienie drugiej osoby (Browne i Howells 1996);
- przemoc to zachowanie, którego skutkiem są obrażenia (Gelles i Cornell 1990);
- stosowanie siły fizycznej w celu zranienia lub zniszczenia osób lub przedmiotów bądź traktowanie ludzi lub używanie przedmiotów, które prowadzi do obrażeń cielesnych i zagraża wolności osobistej (Archer i Browne 1989);
- werbalne lub niewerbalne groźby zastosowania przemocy wobec danej osoby i wprowadzanie ich w życie (Edleson 1984).

## Trzy komponenty charakteryzujące akt przemocy

### 3. Typy przemocy w rodzinie - 25 minut

Powszechnym mitem powtarzającym społecznie jest przekonanie, że sprawcami przemocy są dorośli mężczyźni stosujący zachowania przemocowe na swoich partnerkach. Szerokie ujęcie problemu pozwala wyodrębnić dwa typy przemocy, w której sprawcami są dorośli (przemoc wobec partnera(-rki), przemoc wobec dzieci), dwa typy zachowań, której sprawcami są dzieci (przemoc wobec rodziców, przemoc wobec rodzeństwa) i jeden typ, w którym sprawcami są dorośli i dzieci (przemoc wobec osób w podeszłym wieku). W ostatnim okresie także bardzo dużo mówi się o przemocy pozarodzinnej, głównie o przemocy rówieśniczej i cyberprzemocy. Badania nad zjawiskiem mają cały czas charakter otwarty i mogą być wyodrębnione nowe typy przemocy.

**Ćwiczenie:** Proponujemy uczestnikom zajęć podzielenie się na pięć zespołów. Rozdajemy uczestnikom kwestionariusz nr 1 i prosimy o podanie przykładów zachowań na różne typy przemocy – czas 10 minut.

Następnie prosimy poszczególnych przedstawicieli grup o przeczytanie swoich przykładów. Na zakończenie podsumowujemy pracę wszystkich grup. Podsumowanie może mieć charakter dyskusji z uczestnikami zajęć.

## Materiał dla uczestników zajęć

### Kwestionariusz nr 1 – typy przemocy

Typ przemocy	Przykłady zachowań
Przemoc wobec małżonka/ki, Partnera/ki	
Przemoc wobec dziecka/ci, zaniedbywania rodzicielskie	
Przemoc wobec rodzeństwa	
Przemoc wobec rodziców, opiekunów	
Zaniedbywania i przemoc wobec osób w podeszłym wieku	
Przemoc rówieśnicza	
Cyberprzemoc	
Inne formy przemocy	

# Zajęcia nr 2

## Formy przemocy

### 1. Wprowadzenie w tematykę zajęć - 10 minut

Formy przemocy w rodzinie są zazwyczaj analizowane oddzielnie, ale należy pamiętać, że wszystkie są ze sobą mocno powiązane i wywierają wpływ na osobę doświadczającą przemocy jako całość. Zawsze należy pamiętać, że każda forma przemocy może przybrać formę aktywną lub pasywną.

Przykłady przemocy fizycznej i psychicznej w formie aktywnej i pasywnej.

	Przemoc fizyczna	Przemoc psychiczna
Forma aktywna	Bicie, kopanie, szczypanie, duszenie, policzkowanie, popychanie, przytrzymywanie	Poniżanie, używanie wulgaryzmów, zawstydzanie, wypominanie, bezpodstawne oskarżanie
Forma pasywna	Nietroszczenie się o zdrowie osoby bliskiej, niezapewnianie podstawowych warunków do życia	Nieokazywanie uczuć, lekceważenie emocjonalne, okazywanie pogardy, ograniczenie kontaktu

Jak wcześniej wspomniano, badania nad zjawiskiem przemocy mają charakter rozwojowy. W początkowym etapie badań nad zjawiskiem zajmowano się głównie przemocą fizyczną, psychiczną i seksualną. Na dzień dzisiejszy rozpatruje się także przemoc ekonomiczną, izolowanie innych osób, groźby i zastraszania, manipulowanie dziećmi oraz nadużywanie i wykorzystywanie przy-

wilejów. Katalog form przemocy ma katalog otwarty i może ulegać uzupełnieniom.

**Ćwiczenie:** rozdajemy uczestnikom kwestionariusz nr 2 i prosimy o podanie przykładów na poszczególne formy przemocy (praca w podgrupach) – 20 minut.

Prosimy poszczególnych przedstawicieli grup o przeczytanie swoich przykładów. Na zakończenie podsumowujemy pracę wszystkich grup. Podsumowanie może mieć charakter dyskusji z uczestnikami zajęć – 15 minut.



## Materiał dla uczestników zajęć

### Kwestionariusz nr 2 – formy przemocy

Forma przemocy	Przykłady zachowań przemocowych
Przemoc fizyczna	popychał, odpychał bliskich
	przytrzymywał, obezwładniał bliskich
	Proszę podać inne przykłady.
Przemoc psychiczna	bagatelizował i ignorował uczucia bliskich
	obrażał bliskich
	Proszę podać inne przykłady.
Przemoc seksualna	używanie seksualnych obelg
	ciągłe demonstrowanie zazdrości
	Proszę podać inne przykłady.
Przemoc ekonomiczna	uniemożliwianie podjęcie pracy zarobkowej przez bliskich
	zabieranie pieniędzy
	Proszę podać inne przykłady.

Forma przemocy	Przykłady zachowań przemocowych
Izolowanie innych osób	zakazywanie przyjmowania gości
	zakaz wykonywania telefonów
	<b>Proszę podać inne przykłady.</b>
Groźby i zastraszania	straszenie pozbawieniem dzieci
	straszenie pobiciem lub zabiciem
	<b>Proszę podać inne przykłady.</b>
Manipulowanie dziećmi	przekupywanie dzieci
	budzenie w dzieciach wrogość do partnera/ki
	<b>Proszę podać inne przykłady.</b>
Nadużywanie i wykorzystywanie przywilejów.	zawłaszczając sobie prawo do decydowania
	oczekiwał od innych postuszerstwa
	<b>Proszę podać inne przykłady.</b>

# Zajęcia nr 3

## Czynniki ryzyka

### Wprowadzenie

Przemoc jest obecna we wszystkich społeczeństwach, bez względu na stopień ich rozwoju gospodarczego czy kulturalnego. Jest to problem powszechny, który dotyczyć może ludzi bez względu na ich wiek, status społeczny i materialny, poziom wykształcenia, wykonywany zawód itp.

Nie ma jednej przyczyny przemocy. Do przemocy dochodzi w wyniku współwystępowania i interakcji (wzajemnego oddziaływania na siebie) różnych czynników: społecznych, kulturowych i psychologicznych. Możemy mówić o elementach ryzyka, które zwiększają prawdopodobieństwo pojawienia się przemocy, ale nie możemy też stwierdzić, że są jej przyczyną. Należą do nich m.in.:

Lp.	Czynnik ryzyka	Opis czynnika ryzyka
1.	Normy społeczne i kulturowe	Przez wieki panowało przyzwolenie na przemoc domową. W miarę upływu czasu zaczęły pojawiać się przepisy prawa, które mają przed nią chronić. Mimo tego w wielu środowiskach nadal są silnie zakorzenione różnego rodzaju mity i stereotypy dotyczące ról w rodzinie, pozycji kobiety, funkcjonowania dzieci i stosowanych wobec nich metody wychowawczych.
2.	Przemoc w rodzinie ze względu na pochodzenie	Przemoc może być przekazywana z pokolenia na pokolenie. Dziecko, które wychowuje się w rodzinie, w której krzywdzi się jej członków, obserwuje, a następnie przyswaja zachowania dorosłych. Uczy się, że najszybszym i najskuteczniejszym sposobem rozwiązywania konfliktów jest przemoc, która wywołuje strach i powoduje bezwarunkowe podporządkowanie się osobie, która ją stosuje.

Lp.	Czynnik ryzyka	Opis czynnika ryzyka
3.	Środowisko społeczne i warunki życia	Bezrobocie, trudna sytuacja materialna, złe warunki mieszkaniowe, poważna choroba w rodzinie mają silny i często negatywny wpływ na funkcjonowanie ludzi. Stres i frustracja towarzyszą ww. problemom i zwiększają łatwość wpadania w złość i gniew, które najczęściej wyłamują się na najbliższych (bo tak jest najłatwiej, najszybciej i bez większych konsekwencji).
4.	Uzależnienie/nadużywanie alkoholu i innych środków psychoaktywnych	Dość powszechne jest przekonanie, że „przyczyną przemocy w rodzinie jest alkohol”. Nadużywanie alkoholu może powodować zaburzenia kontroli własnego zachowania i utrudniać rozpoznawanie własnych emocji i panowanie nad nimi, jednak alkohol sam w sobie nie jest źródłem przemocy. Dodatkowo spożywanie alkoholu nie zwalnia osoby krzywdzącej swoich bliskich z odpowiedzialności za to, co robi.
5.	Sprawca przemocy	Cechy jego osobowości, brak empatii, niskie poczucie własnej wartości, które może skutkować potrzebą kontrolowania partnerki, autorytarne poglądy na role w rodzinie (mężczyzny, kobiety, dzieci), przekonanie, że najlepszą metodą zdobycia szacunku najbliższych jest wywoływanie strachu i lęku, trudności w konstruktywnym rozwiązywaniu problemów, łatwość wyrażania negatywnych emocji – złości i gniewu. Na ww. wpływają między innymi traumatyczne zdarzenia osoby z dzieciństwa, wzory agresywnego zachowania, zaburzenia psychopatyczne.

Przemoc jest więc przekazywana z pokolenia na pokolenie. Powstaje swoisty „cykl rozwojowy przemocy”, który pokazuje ciągłość zachowań agresywnych w kolejnych pokoleniach.

### Zadanie dla uczestników zajęć:

Opracowanie czynników ryzyka przemocy w oparciu o historię Basi i Roberta

**Czas trwania:** 35 min

**Materiały:** Historia Basi i Roberta

**Przebieg zajęć:**

Podział uczestników na trzy grupy. Każda grupa otrzymuje historię Basi i Roberta. W oparciu o materiał opracowuje listę czynników ryzyka przemocy.

Po odczytaniu pomysłów grup, osoba prowadząca podsumowuje wykonaną pracę.

## Materiał dla uczestników zajęć.

### Kwestionariusz nr 3 – historia Basi i Roberta

Robert wychowywał się w rodzinie, w której jego tata za każde najdrobniejsze przewinienie bił Roberta paskiem, poniżał go słownie i mówił, że jest nieudacznikiem. Ponadto Robert wielokrotnie był świadkiem jak tata bije mamę i ją wulgarnie wyzywa. Uciekał z domu, znalazł sobie towarzystwo, grupę kolegów, w której czuł się uznawany za ważną osobę. Razem z nimi w wieku 13 lat zaczął pić alkohol i dokonywać kradzieży ze sklepów. Opuszczał często lekcje w szkole. Potem wdawał się w częste bójkki, kiedy ktoś nie akceptował jego zdania i postępował w sposób, który mu nie odpowiadał. Pił coraz więcej i często upijał się do nieprzytomności. W wieku 17 lat poznał dziewczynę. Basia zakochała się w Robercie bez pamięci. Był silny, miał swoje zdanie i bało się go wiele osób z dzielnicy. Mama Basi była przeciwna temu związkowi. Robert pomału pokazywał, kto dowodzi w ich związku, zdarzało mu się poniżać Basię i jej rodzinę. Miała też miejsce sytuacja, kiedy Basia obcięła znacznie swoje długie włosy, a Robert zrobił jej o to straszną awanturę. Basia wróciła zapłakana do domu. Myślała wtedy tylko żeby jej nie zostawił, tak go już wtedy kochała. Potem Basia prowadziła „wojny” z mamą o Roberta, przez którego notorycznie płakała. Była zbuntowana i wyzywała mamę, kiedy ta mówiła, żeby go zostawiła. Mówiła, że go kocha. Uciekała do Roberta, który poniżał słownie jej mamę. Robert nie przychodził już do domu Basi, spotykali się u niego lub

na spacerach. Trwała to dość długo. Zaczęło się między nimi układać. Po jakimś czasie Basia zaszła w ciążę. Robert nie miał stałej pracy, nie skończył szkoły. Mieszkali w jednym pokoju u mamy Basi. Kiedy Robert dowiedział się o ciąży Basi wpadł w szal, zaczął pić więcej alkoholu. Wzięli jednak ślub. Kiedy pojawiło się dziecko, Robert robił awantury Basi o wszystko. Nie dawał jej pieniędzy na utrzymanie. Zaczął też bić Basię. Ostatnia awantura skończyła się wezwaniem Policji. Wszystko widziało ich dziecko....





# Zajęcia nr 4

## Konsekwencje doznawania przemocy

### Wprowadzenie

Osoby doznające przemocy doświadczają wielu konsekwencji fizycznych, emocjonalnych i społecznych.

Przykłady konsekwencji fizycznych	efekty naruszenia nietykalności cielesnej, między innymi – złamania kończyn, siniaki, krwiaki, jak też różnego rodzaju dolegliwości zdrowotne – bóle głowy, mięśni lub żołądka, nadciśnienie tętnicze, dolegliwości kardiologiczne, gastrologiczne, psychiatryczne lub neurologiczne oraz inne.
Przykłady konsekwencji emocjonalnych	obniżenie poczucia własnej wartości, silne poczucie winy, obniżony nastrój, poczucie osamotnienia, drażliwość, brak szacunku do siebie jako osoby, dolegliwości psychosomatyczne, zaburzenia snu, kłopoty z koncentracją, sięganie po alkohol i inne substancje psychoaktywne w celu poradzenia sobie z problemem przemocy itp.
Przykłady konsekwencji społecznych	wycofanie się z kontaktów z innymi ludźmi, izolowanie się, trudności w funkcjonowaniu w szkole, pracy itp.

Szczególną konsekwencją doznawania przemocy domowej jest zespół stresu pourazowego (PTSD). Pojawia się on w sytuacji, kiedy zdrowie i życie człowieka zostaje zagrożone. Charakterystyczne dla tego zespołu jest doświadczanie pewnego rodzaju nadczujności i pobudzenie spowodowane zagrożeniem, przeżywanie powracających – w sposób nieoczekiwany – wspomnień związanych z traumatycznym wydarzeniem, nawet jeśli miało ono miejsce dość dawno, a w konsekwencji odrętwienie emocjonalne, rezygnacja z wszelkich aktywności czy nieadekwatny do sytuacji spokój.

Samo rozstanie ze sprawcą nie likwiduje skutków doznawania przemocy. Bez odpowiedniej pomocy psychiatrycznej, psychologicznej lub/i psychoterapeutycznej osoba, która była krzywdzona, może nie radzić sobie z własnymi emocjami, przeżywać ciągły lęk, niepokój czy przygnębienie. Czasami negatywne postawy i komunikaty sprawcy okazują się tak silne, że osoba, która doznawała przemocy, zaczyna w nie wierzyć i żyje z utrwalonym negatywnym nastawieniem wobec samej siebie.

**Zadanie dla uczestników zajęć:**

Grupę dzielimy na trzyosobowe zespoły i prosimy, by każdy zespół wypisał skutki doznawania przemocy w sferze fizycznej, emocjonalnej i społecznej na podanym kwestionariuszu. Po opracowaniu przedstawiciel grupy prezentuje wykonaną pracę.

Osoba prowadząca zajęcia podsumowuje wykonaną pracę.

Zachęcamy każdego ucznia z klasy, aby dokończył zdanie: „Na dzisiejszych zajęciach dowiedziałem się, że:...”

## Materiał dla uczestników zajęć

### Kwestionariusz nr 4 – konsekwencje doznawania przemocy

Nazwa obszaru konsekwencji osób doznających przemocy	Obszary konsekwencji osób doznających przemocy
Przykłady konsekwencji fizycznych	
Przykłady konsekwencji emocjonalnych	
Przykłady konsekwencji społecznych	



# Zajęcia nr 5

## Pomaganie osobie, która znalazła się w sytuacji przemocy - radzenie sobie z sytuacją trudną

### Wprowadzenie

Zdobycie umiejętności analizy sytuacji konfliktowej, w tym wyodrębniania uczuć i potrzeb osoby doświadczającej przemocy, zwiększenie poczucia skuteczności radzenia sobie jest bardzo trudne.

Sytuacje przemocy czy znęcania mogą przytrafić się każdemu. Wiele osób nie wie jak się wtedy zachować. Dlatego ważne jest, aby się wspólnie zastanowić i nauczyć, jak radzić sobie w trudnych sytuacjach.

**Czas trwania:** 25 min

**Materiały:** karty pracy, flamastry, kartki z zestawem sytuacji

### Przebieg zajęć:

Dzielimy klasę na trzy grupy. Każda z nich otrzymuje kartkę z zestawem sytuacji. Uczniowie po odczytaniu mają wypełnić kwestionariusz.

### SCENARIUSZE

1. Na twoich oczach koleżdy chowają teczkę uczniowi, któremu wszyscy dokuczają. Uczeń bezskutecznie szuka teczki, podczas gdy inni się śmieją.
2. Widzisz jak dwie Twoje koleżanki z klasy popychają rękami na

przerwie Zosię z klasy i nagrywają sytuację telefonem. Wyzywają Zosię, śmieją się z niej publicznie i grożą, że umieszczą film w sieci.

3. Po raz kolejny jesteś świadkiem, jak starsi chłopcy zabierają kanapki oraz przekąski młodszemu uczniowi. Widzisz, że boisz się zrobić cokolwiek, stoi beczynnie, a chłopcy przeszukują mu plecak.

Osoba prowadząca może zadać następujące pytania:

Jakie były trudności przy wykonaniu zadania?

Czy sytuacje podane w historyjkach są podobne do tych, których doświadczają uczestnicy zajęć lub są ich świadkami?

Jeśli tak, to czy reagowali i jak reagowali w tych sytuacjach?

Do kogo się zwracali po pomoc lub czy wiedzą, do kogo mogą zwrócić się o pomoc?

Osoba prowadząca zajęcia podsumowuje wykonaną pracę.

**Posumowanie zajęć:** Każdego ucznia zachęcamy, aby dokończył zdanie: „Na zajęciach nauczyłem się, że...”

**Omówienie i rozdanie materiału pomocniczego „Kilka wskazówek dla osób chcących pomóc ofiarom przemocy” – czas trwania 10 minut.**

## Materiał dla uczestników zajęć

### Kwestionariusz nr 5 – analiza sytuacji przemocowych

	Scenariusz I	Scenariusz II	Scenariusz III
Zachowanie przemocowe/forma przemocy			
Co może czuć osoba doznająca przemocy?			
Jakie mogły mieć intencje osoby stosujące przemoc? Dlaczego tak się zachowały?			
Jaki mógł być wpływ tego zachowania na osobę doznającą przemocy?			
Jaki mógł być wpływ tego zachowania na osobę stosującą przemoc?			
Jakie przekonania mogą stać za czynami i intencjami osób stosujących przemoc?			
Jak można pomóc osobie poszkodowanej?			

## Kwestionariusz nr 6 – kilka wskazówek dla osób chcących pomóc ofiarom przemocy

Kilka wskazówek dla osób chcących pomóc ofiarom przemocy.
Wysłuchaj i pamiętaj, że tej osobie może być bardzo trudno mówić o swoich problemach. Daj do zrozumienia, że jesteś blisko i możesz pomóc. Osoby doświadczające przemocy potrzebują kogoś kto wysłucha i przede wszystkim uwierzy im. Nie osądzaj.
Jeśli wiesz, że osoba doznaje przemocy i słyszysz na przykład często awantury, nietypowe hałasy, krzyki lub płacz dziecka, a osoba krzywdzona ukrywa ślady pobicia, możesz: porozmawiać bezpośrednio z tą osobą i powiedzieć jej, że domyślasz się, co dzieje się u niej (najlepiej nazywać to wprost przemocą).
Zasugeruj osobie, że może skorzystać z ośrodka interwencji kryzysowej. Oferują one natychmiastową pomoc, bezpieczeństwo i schronienie. Działają całodobowo, zazwyczaj przy powiatowych centrach pomocy rodzinie. Są również prowadzone przez organizacje pozarządowe czy ośrodki pomocy społecznej.
Jeżeli chcesz pozostać bardziej neutralny – możesz po prostu wezwać policję lub poinformować inną służbę z zastrzeżeniem swoich danych, możesz też zadzwonić na Infolinię Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” i poprosić o przekazanie informacji służbom.
W pomaganiu ofiarom przemocy mamy do czynienia z dwoma rodzajami wsparcia: osobistym wsparciem oferowanym w kontakcie indywidualnym i budowanym dodatkowo wsparciem innych ludzi i instytucji. Wsparcie osobiste polega przede wszystkim na okazaniu empatii, zrozumienia, aktywnej akceptacji i solidarności.
Pamiętaj, że osoba stosująca przemoc może zmienić swoje nastawienie i zachowanie (poza skrajnymi przypadkami chorób psychicznych, uszkodzeń mózgu itp.).
Nie trzymaj przemocy w tajemnicy! Jeśli trudno jest poradzić sobie z przemocą w pojedynkę, warto zwrócić się o pomoc z zewnątrz. Szczera rozmowa z bliskimi osobami pomoże znaleźć nowe pomysły na rozwiązanie sytuacji, a także zmniejszy poczucie izolacji i osamotnienia.
Warto rozmawiać ze sprawcami przemocy. Jednym z podstawowych celów rozmowy ze sprawcą przemocy jest to, by usłyszała, co mamy jej do powiedzenia i samodzielnie zdecydowała, co chce dalej z tym zrobić, jak postępować. W czasie rozmowy pamiętaj o: 1. Dbaniu o siebie. ... 2. Informowaniu o konsekwencjach osobę stosującą przemoc. ... 3. Odnoszeniu się do czynów, nie do osoby. ... 4. Stosowaniu konkretów. ... 5. Nazywaniu przemocy przemocą.



# Zajęcia nr 6

## Mity i fakty dotyczące przemocy

### Wprowadzenie

Z przemocą wiąże się wiele mitów i stereotypów, które mają istotny wpływ na to, jak oceniane i traktowane są osoby doznające przemocy, jaka jest społeczna reakcja na zachowanie sprawców przemocy. Są one wyrazem postaw społecznych dużej części osób wobec zjawiska przemocy. Mogą w istotny sposób kształtować stosunek, np. świadków do przemocy.

**Czas trwania:** 45 min

**Materiały:** wykaz mitów nt. przemocy, flipchart, mazaki

### Przebieg zajęć:

Osoba prowadząca odczytuje kolejno mity nt. przemocy, zadając pytanie uczestnikom, czy ich zdaniem to prawda, czy mit. Argumenty przemawiające za właściwą odpowiedzią są spisywane na kartce flipchart.

Mit, stereotyp społeczny	Opis podważający mit, stereotyp społeczny
„Przemoc jest wtedy, gdy są widoczne ślady na ciele ofiar”	<b>NIEPRAWDA!!!</b> Nie tylko siniaki, złamania czy oparzenia świadczą o przemocy. Przemoc ma „wiele twarzy”. To także między innymi poniżanie, obelgi, zmuszanie do określonych zachowań, groźenie, zastraszanie.

Mit, stereotyp społeczny	Opis podważający mit, stereotyp społeczny
„Jeśli ktoś jest bity to znaczy, że sobie na to zasłużył”	<b>NIEPRAWDA!!!</b> Nikt nie zasługuje na bicie, krzywdzenie, maltretowanie, niezależnie od tego co zrobił lub powiedział. Nie wolno poniżać, bić innych ani się nad nimi znęcać. Nikt nie ma takiego prawa!
„Osoby doznające przemocy domowej akceptują przemoc”	<b>NIEPRAWDA!!!</b> Osoby doznające przemocy domowej nie chcą być źle traktowane przez swoich bliskich. Starają się bronić siebie i innych zagrożonych przemocą członków rodziny. Chcą przerwać przemoc, ale pozostawiając w osamotnieniu, często nie potrafią tego zrobić. Będąc w opresji działają często nieracjonalnie, co prowadzi do nasilenia przemocy.
„To był jednorazowy incydent, który nigdy się nie powtórzy”	<b>NIEPRAWDA!!!</b> Przemoc niemal nigdy nie jest wyjątkowym, pojedynczym wydarzeniem. Przemoc ma tendencję do powtarzania się. Niezatrzymana eskaluje i przybiera na sile. Nie wolno czekać i łudzić się, że sama się skończy. Przemoc nigdy sama nie mija – trzeba stanowczo powiedzieć NIE i podjąć konsekwentne działania, by wyjść z przemocy.
„Gdyby ofiara naprawdę cierpiała, odeszłaby od sprawcy”	<b>NIEPRAWDA!!!</b> Nikt nie lubi być poniżanym i bitym. Osoby doznające przemocy znajdują się w bardzo trudnej sytuacji wypełnionej bólem, cierpieniem, strachem, bezsilnością i poczuciem osamotnienia. Tkwienie w związku pełnym krzywdzenia wynika między innymi z wyznawania tradycyjnych wartości, takich jak miłość, trwałość małżeństwa, mylnego przeświadczenia, że sprawca jest dobry dla dzieci, gdyż ich nie bije, przekonania o zależności ekonomicznej od sprawcy i niemożności samodzielnego funkcjonowania, wiary w obietnice sprawcy, że się zmieni, nieracjonalnego obwiniania się za przemoc czy też braku wiedzy na temat miejsca, gdzie osoba dotknięta przemocą może znaleźć bezpieczne schronienie i specjalistyczną pomoc.
„Przyczyną przemocy w rodzinie jest alkohol”	<b>NIEPRAWDA!!!</b> Nawet uzależnienie od alkoholu nie zwalnia od odpowiedzialności za działania dokonywane pod jego wpływem. Alkohol może nasilać przemoc i ułatwia jej stosowanie. Stanem nietrzeźwości sprawcy próbują usprawiedliwić fakt znęcania się nad członkami rodziny.

Mit, stereotyp społeczny	Opis podważający mit, stereotyp społeczny
„Przemoc domowa to sprawa prywatna, nikt nie powinien się wtrącać”	<b>NIEPRAWDA!!!</b> Przemoc, wykorzystywanie, bicie, krzywdzenie osób bliskich jest przestępstwem, tak samo groźnym i podlegającym karze jak przemoc wobec obcych osób. Bycie małżeństwem czy mieszkaniem razem pod jednym dachem w wolnym związku nie daje nikomu prawa do stosowania przemocy, nie zwalnia z odpowiedzialności prawnej. Każdy ma prawo, a nawet obowiązek reagować na przestępstwo.
„Osoby używające przemocy muszą być chore psychicznie”	<b>NIEPRAWDA!!!</b> Przemoc jest dążeniem do przejęcia pełnej władzy i kontroli nad innymi osobami. Nie ma żadnych danych wskazujących na istnienie bezpośredniego związku pomiędzy przemocą a chorobą psychiczną. Natomiast sprawcy przemocy prezentują niejednokrotnie niską wrażliwość, łatwość wpadania w gniew, trudności w rozpoznawaniu i kontrolowaniu własnych emocji, niskie poczucie własnej wartości.
„Nie ujawnia się tajemnic rodzinnych”	<b>NIEPRAWDA!!!</b> Przemoc jest poważnym problemem, który niszczy nie tylko osobę, która jej doświadcza, ale również innych członków rodziny narażonych na uczestniczenie w aktach przemocy. Nie można ukrywać przemocy i pozostawać biernym. Takie zachowanie na pewno nie uzdrowi rodziny. Należy chronić przed przemocą siebie i swoich bliskich. Ujawnienie problemu i zwrócenie się po specjalistyczną pomoc nie ma nic wspólnego z ujawnianiem tajemnic rodzinnych. Przemoc domowa nie może być tajemnicą. Nie ma innej drogi do wyjścia z przemocy, niż ujawnienie jej i przeciwdziałanie.

Osoba prowadząca zajęcia podsumowuje wykonaną pracę.

**Posumowanie zajęć:** Każdego ucznia zachęcamy, aby dokończył zdanie: „Na zajęciach nauczyłem się, że...”



# Zajęcia nr 7

## Wpływ złości na stosowanie zachowań przemocowych

### Wprowadzenie w tematykę zajęć

Złość jest zazwyczaj rezultatem wyboru WALKA LUB UCIECZKA. Kiedy czujemy się zagrożeni, wzrasta wydzielanie adrenaliny, powodując, że serce zaczyna szybciej bić, wzmagają się częstotliwość oddychania, nasze mięśnie tężeją. Nasz umysł i ciało są przygotowane na ucieczkę do bezpiecznego miejsca albo walki, aby się obronić. W naszym społeczeństwie możliwości ucieczki są ograniczone, a walka nielegalna. Dlatego musimy znaleźć inny sposób na wyładowanie naszej energii, która została wykreowana przez naszą złość.

Ponieważ ten stan gotowości do walki lub ucieczki powoduje u nas duży stres fizyczny i psychiczny, dlatego lepiej dla nas byłoby nie doświadczać tego stanu częściej niż to konieczne.

Złość nie jest ani zła, ani dobra. Po prostu jest, natomiast sposób, w jaki ją wyrażamy może mieć pozytywne lub negatywne skutki.

Kiedy odpowiednio zarządzamy naszą złością, może ona:

- motywować nas do szybkiego rozwiązania problemu;
- daje nam energię do tego, by osiągnąć cel;
- pomaga nam znaleźć rozwiązanie;
- pomaga nam zachować szacunek dla siebie, kiedy jest on naruszany;
- daje nam odwagę;
- pomaga zachować nasze bezpieczeństwo.

Złość niekontrolowana może doprowadzić do:

- obniżenia zdolności racjonalnego myślenia;
- nasze reakcje na sytuacje są przesadzone;
- dostrzega się zagrożenie tam, gdzie w rzeczywistości go nie ma;
- pcha do robienia rzeczy bez myślenia o konsekwencjach;
- człowiek zachowuje się destrukcyjnie w stosunku do siebie i innych.

### **Przebieg zajęć:**

Podział uczestników na trzy grupy. Każda grupa opracowuje wnioski z trzech rozdanych kwestionariuszy:

- „Zniekształcone przekonania na temat złości”;
- „Dlaczego wybieram złość?”;
- „Irracjonalne przekonania, które przyczyniają się do odczuwania złości”.

Po opracowaniu przedstawiciel grupy prezentuje wykonaną pracę.

Osoba prowadząca zajęcia podsumowuje wykonaną pracę.

## Materiał dla uczestników zajęć

## Kwestionariusz nr 6 – zniekształcone przekonania na temat złości

Zachowanie	Irracjonalna interpretacja złości
<b>OBWINIANIE</b>	„Ty to zrobisz”: używanie wyzwisk, poniżanie, brak odpowiedzialności za siebie i swoje uczucia: koncentrowanie się na przypadku innej osoby, zamiast na swoim. Zazwyczaj reakcja innych do tego typu zachowania jest obronna.
<b>SARKAZM</b>	Kręte, dwuznaczne i wrogie dowcipy na koszt innych ludzi, innej grupy społecznej lub narodowościowej. Ludzie używający tego sposobu nie narażają się na nic, nie podejmują ryzyka, gdyż mogą zawsze zaprzeczyć, że rzeczywiście tak myślą na dany temat, jak to wyrażają w dowcipie.
<b>GWALT PRZEMOC</b>	Im większego bólu człowiek doświadcza, tym ma większy potencjał skierowania tego bólu na zewnątrz. Często wygląda to jak niekontrolowany wybuch wulkanu (pomimo że gwałt jest decyzją świadomą). Po części przemoc wywodzi się z tłumionej i niewyrażonej złości i uczuć, które ją powodują.
<b>MŚCIWOŚĆ</b>	Akcje podejmowane są w celu polepszenia swojego samopoczucia. Jest to zemsta i odwet za rzeczywiste lub wymagowane krzywdy doznane od innych.
<b>KARANIE</b>	Karanie innych za to „co inni mi uczynili”: dawanie komuś lekcji, żeby zapobiec ponownemu zachowaniu, które dana osoba nie lubi.
<b>AGRESJA</b>	Napieranie, wścibskość, terroryzowanie, niegrzeczne – szorstkie komentarze, wydawanie rozkazów, ignorowanie opinii, potrzeb i praw, a także uczuć innych ludzi, totalne niezgadzanie się z inną osobą, naruszanie praw innych ludzi.
<b>DAŚANIE SIĘ</b>	Pasywne karanie innych przez celowe nieodzywanie się, wrogość, kontrolowanie, złowieszczy wyraz twarzy, groźby
<b>MANIPULOWANIE</b>	Sposób osiągania swoich celów w sposób okrężny bez prośenia wprost o to, co chce się uzyskać. Manipulacja używana jest do kontrolowania innych w sposób niebezpośredni.
<b>SZUKANIE KOZŁA OFIARNEGO</b>	Krzyczenie na dzieci, partnera, zwierzęta domowe zamiast zastanowienie się nad tym, co jest rzeczywistym powodem twojej złości i skierowanie jej na właściwe tropy.

## DLACZEGO WYBIERAM ZŁOŚĆ?

Złość czemuś służy. Ludzie używają jej, ponieważ oczekują, że zmieni to sytuację lub osobę, tak jak oni chcą. Te oczekiwania rzadko się sprawdzają. Kiedy ludzie używają złości, aby kontrolować innych ludzi lub sytuacje, prawie nigdy nie osiągają tego, czego się spodziewali. Kiedy zrozumiesz powód, dlaczego ludzie używają złości może lepiej będzie Ci kontrolować swoje zachowanie.



## Materiał dla uczestników zajęć

### Kwestionariusz nr 7 – dlaczego wybieram złość

Lp.	Destrukcyjne przykłady korzystania ze złości
1.	Możesz używać złości do tego, by obwiniać innych za to, co Ty czujesz zamiast wziąć odpowiedzialność za to jak się czujesz.
2.	Kiedy jesteś zły inni słuchają Cię, zwracają na Ciebie uwagę i dzięki temu czujesz się ważny i silny.
3.	Kiedy używasz złości, często otrzymujesz to, co chcesz, ponieważ ludzie wolą ustąpić, żeby mieć spokój, niż kontynuować kontakt z Tobą.
4.	Kiedy używasz złości nie musisz zmieniać swojego zachowania. Przenosisz w ten sposób uwagę ze swojego zachowania na zachowanie innych, którzy muszą się bronić.
5.	Używając złości do osób młodszych, starszych możesz osiągnąć to, że będą się Ciebie bały.
6.	Kiedy jesteś zły nie musisz myśleć jasno, logicznie, więc złość jest usprawiedliwieniem na niemyślenie, utratę kontroli i niebranie odpowiedzialności za siebie.
7.	Złość jest sposobem, aby zmusić innych do robienia tego, co Ty chcesz. Złość niesie za sobą rezultaty, których się nie spodziewasz lub nie życzyłyś sobie.
8.	Ludzie ustępują, kiedy ktoś ich przestraszył, zastraszył, ale kiedy wygrywasz używając złości zawsze przegrywasz.

## Materiał dla uczestników zajęć

### Kwestionariusz nr 8 – irracjonalne przekonania, które przyczyniają się do odczuwania złości

Lp.	Przykłady irracjonalnych przekonań
1.	Jestem zły, ponieważ ktoś celowo chciał mnie zezłościć.
2.	Kiedy ktoś narusza moje prawa, mam prawo zrobić mu to samo.
3.	Inni muszą się ze mną zgadzać.
4.	Nigdy nie powinienem być narażony na niewygody.
5.	Życie powinno być sprawiedliwe.
6.	Musi być po mojemu albo nie ma, o czym mówić.
7.	To straszne, jeżeli ludzie nie postępują, tak jak im mówiłem.
8.	Coś mi się należy od moich przyjaciół, rodziny i społeczeństwa.
9.	Nikt nie powinien mi mówić, co mam robić.
10.	Jeśli zrezygnuję z czegoś, co chcę będę wyglądał na słabeusza.
11.	Prawdziwy mężczyzna nie toleruje żadnej zniewagi od nikogo.
12.	Moi przyjaciele muszą myśleć, że jestem twardy.
13.	Jeśli będę wyrażał swoją złość spokojnie, ludzie pomyślą, że jestem popychadłem.

# Zajęcia nr 8

## Konflikt komunikacyjny jako przyczyna zachowań przemocowych

### Wprowadzenie

Konflikt to zjawisko społeczne. Jego autorami są ludzie, organizacje. Pojawienie się konfliktu zależy od tego, jak spostrzegana i rozumiana jest sytuacja oraz czy i jakie działania zostaną podjęte przez strony. Ta sama sytuacja przez jednych może być postrzegana jako konfliktowa, przez innych zaś nie.

#### Na przykład:

zasady podziału premii mogą być w pełni akceptowane przez kadrę kierowniczą, a równocześnie pracownicy mogą je spostrzegać szczególnie konfliktową. Inwestor zakładający pola golfowe nie przewidział protestu ekologów – środki chemiczne niezbędne do utrzymania trawy niszczą naturalne środowisko wokół pól.

#### Tak więc o konflikcie mówimy, gdy:

dwie (lub więcej) osób, grup, spostrzegają niemożliwe do pogodzenia różnice interesów, niemożność zdobycia ważnych zasobów, niemożność realizacji istotnych potrzeb i/lub wartości i podejmują działania, aby sytuację tę zmienić. Od tego, jakie to będą działania, zależą dalsze losy konfliktu. Może on ulec eskalacji, złagodzeniu lub rozwiązaniu. W sytuacjach konfliktów rodzinnych, jak pokazują dane z działalności zespołów interdyscyplinarnych ds. przeciwdzia-

łania przemocy w rodzinie, konflikty są źródłem zachowań przemocowych.

**Przebieg zajęć:**

Dzielimy uczestników na dwie grupy. Jedna z grup otrzymuje kwestionariusz „Zasady sprawiedliwej kłótni, czyli jak pozostać przyjaciółmi, gdy się nie zgadzacie”. Druga grupa otrzymuje kwestionariusz „Zasady zdrowego rozwiązywania sporów”. Grupy w czasie dyskusji określają, które zachowania są proste w stosowaniu, a które trudne i prowokują do zachowań przemocowych. Przedstawiciele grup wnioski prezentują na forum. Osoba prowadząca podsumowuje ćwiczenie.

## Materiał dla uczestników zajęć

### Kwestionariusz nr 9 – zasady sprawiedliwej kłótni, czyli jak pozostać przyjaciółmi, gdy się nie zgadzacie

ZACHOWANIA SPRAWIEDLIWE	ZACHOWANIA NIESPRAWIEDLIWE
mówienie pojedynczo, bez przerywania drugiej osobie	wyzywiska
mówienie po równo, bez dominacji jednej ze stron	wygrzebywanie spraw z przeszłości
szukanie kompromisów	mówienie nie na temat, dawanie się ponieść
staranie się nie generalizować	zastraszanie, groźby
pozwalanie na przerwy i chwile samotnego odpoczynku	odejście od wcześniej ustalonych zasad bez przyznania się do tego
trzymanie się wcześniej ustalonych zasad	oczekiwanie, że któraś ze stron wygra, a druga przegra
wykluczenie używania przemocy, wymuszania i gróźb	gromadzenie uraz, by móc o wszystko narazić pretensje
okazywanie szacunku	wyczytywanie w myślach drugiej osoby
mówienie prawdy i szczerść wobec siebie	wypieranie się faktów
przedstawianie przyczyn własnych reakcji	używanie seksu jako narzędzia kontroli
przyznawanie się do błędu	obnoszenie się ze swoim „zwycięstwem”
potwierdzanie zrozumienia argumentów drugiej strony poprzez powtórzenie ich i zapisanie	ignorowanie drugiej osoby, rzeczywiste lub pozorne
	przerywanie wypowiedzi drugiej osoby

## Materiał dla uczestników zajęć

### Kwestionariusz nr 10 – zasady zdrowego rozwiązywania sporów

WŁAŚCIWE ZACHOWANIE W CZASIE SPORU	NIEWŁAŚCIWE ZACHOWANIE W CZASIE SPORU
jedna osoba mówi, druga słucha; po zakończeniu swoich argumentów daje tyle samo czasu drugiej osobie na mówienie	używanie przezwisk
szukanie kompromisowego wyjścia ze spornej sytuacji	wyciąganie starych spraw niezwiązanych z aktualnym tematem sporu ze świadomością, że sprawi to przykrość drugiej osobie
unikanie uogólnień	zbaczanie z tematu
pozwalanie sobie na krótkie przerwy (10–20 min) w prowadzeniu sporu, żeby „nabrać oddechu” i wyładować napięcie przez osoby, które tego potrzebują	poniżanie, groźba użycia siły
niestosowanie zmuszania, bicia i gróźb	nastawianie się, że będzie zwycięzca i pokonany
jasne wypowiedzanie swoich argumentów i powodów	trzymanie w zanadru argumentów, żeby rzucić je wszystkie naraz
przyznawanie się do swoich błędów	odczytywanie myśli przeciwnika zamiast słuchanie tej osoby
upewnianie się, że twoje zrozumienie drugiej osoby jest jasne przez powtórzenie tego, co usłyszałeś	wypieranie faktów
okazywanie sobie wzajemnego szacunku	manipulowanie seksem
bycie szczerym ze sobą i z osobą, z którą prowadzi się spór	ignorowanie drugiej osoby
	oskarżanie
	niedoceniecie drugiej osoby

## Literatura wykorzystana przy opracowywaniu programu

- Browne K., Herbert M., *Zapobieganie przemocy w rodzinie*, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 1999.
- Jaszczak-Kuźmińska D., Michalska K. (red.), *Przemoc w rodzinie wobec osób starszych i niepełnosprawnych. Poradnik dla pracowników pierwszego kontaktu*, MPiPS, Wydawnictwo Edukacyjne PARPA-MEDIA, Warszawa 2010.
- Lipowska-Teutsch A., *Wychować, wyleczyć, wyzwolić*, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 1998.
- Potkaj A., Skowroński D. (oprac.), *Education Groups For Men Who Batter – The Duluth Model*, materiały ze szkolenia prowadzonego przez Marka Prejznera pracującego ze sprawcami przemocy w Chicago w USA, Barczewo, Kikity 2002.
- Prajsner M. (red.), *Młodzież z grup ryzyka. Perspektywy profilaktyki*, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 2003.
- Przemoc w rodzinie – sytuacja osób doznających przemocy w rodzinie*, PARPA, broszura 2016–2020, finansowana ze środków narodowego programu zdrowia na lata 2016–2020.
- Rode D., *Psychologiczne i relacyjne wyznaczniki przemocy domowej. Charakterystyka sprawców*, Lex, Kraków 2018.
- Salber P.R., Taliaferro E., *O przemocy domowej. Poradnik dla lekarza pierwszego kontaktu*, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 1998.

- Spurek S., *Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie. Nowe zadania jednostek samorządu terytorialnego*, Presshouse, Wrocław 2011.
- Węgrzynowska J., *Profilaktyka agresji i przemocy rówieśniczej w klasie*, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2021.
- Wyżyńska J., *Jak chronić dzieci przed molestowaniem seksualnym*, Harbor Point Sp. z o.o. Media Rodzina, Poznań 2007.



# Ewaluacja programu „W sieci przemocy”

## Szkolenie realizatorów programu

W dniach 30 września 2022 roku i 7 października 2022 roku w pomieszczeniach Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Olsztynku odbyły się spotkania szkoleniowe dla osób zainteresowanych wdrażaniem w swoich placówkach oświatowych programu edukacyjno-profilaktycznego „W sieci przemocy” opracowanego przez specjalistów Stowarzyszenia Wspierania Działań na Rzecz Osób Potrzebujących Pomocy DROGA w Olsztynku.

Program szkoleniowy miał za zadanie podniesienie świadomości nauczycieli (profilaktyków) na temat przemocy oraz zwiększenie kompetencji do pracy na temat zjawiska przemocy, której ofiarami są także dzieci i młodzież. Treści programu szkoleniowego koncentrowały się na identyfikacji potencjalnych zagrożeń z obszaru przemocy domowej oraz docelowo wczesnego wykrywania zjawiska przemocy domowej wśród uczniów szkół.

W spotkaniu szkoleniowym wzięło udział 10 nauczycieli (profilaktyków), którzy przeprowadzili warsztaty dla łącznie 213 uczniów z 10 klas szkół podstawowych i ponadpodstawowych na terenie gminy Olsztynek.

Lp.	Imię i nazwisko
1.	Ewa Orłowska
2.	Małgorzata Majsterek
3.	Elżbieta Kucka
4.	Danuta Wieczorek
5.	Małgorzata Bukowska
6.	Iwona Zawierucha
7.	Joanna Wieczorek
8.	Monika Gosik
9.	Dorota Rogowska
10.	Edyta Tomaszewska

Spotkanie szkoleniowe prowadzili: Krzysztof Rubas, Agnieszka Bucata.

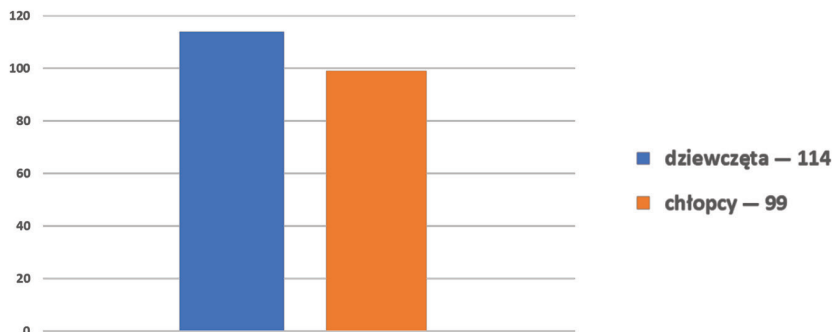
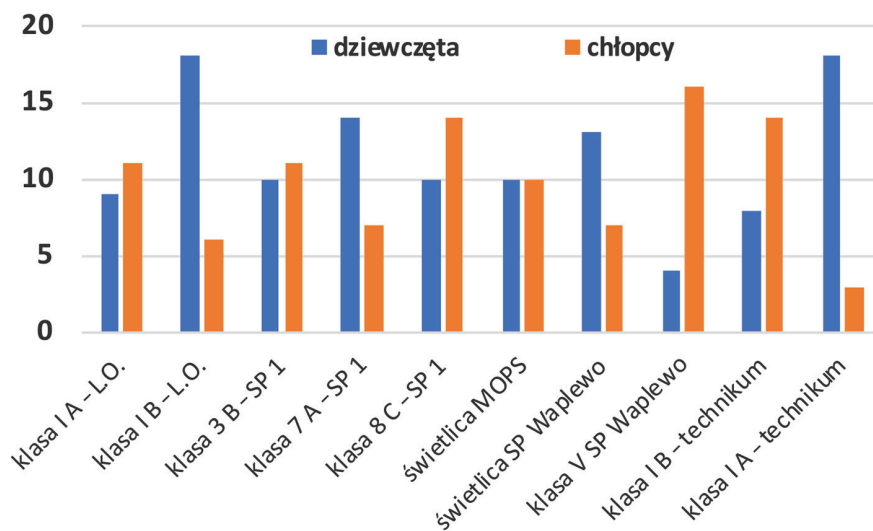
## Realizacja programu

Realizacja programu „W sieci przemocy” odbywała się w miesiącach październik, listopad 2022 r. (szczegółowe daty realizacji w sprawozdaniach realizatorów programu).

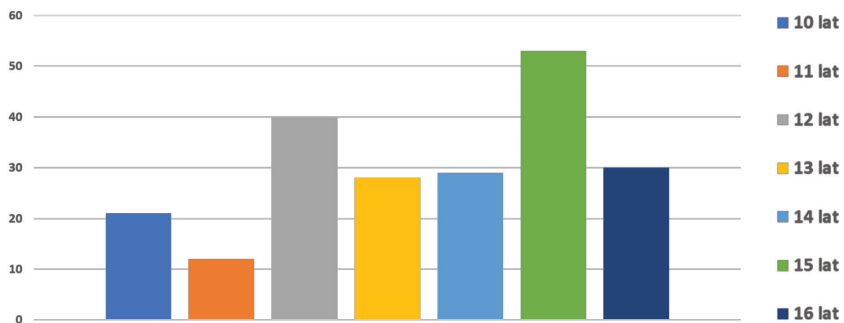
**Program realizowano w poniżej podanych grupach:**

Lp.	Klasa/grupa	Instytucja
1.	Klasa I A	I Liceum Ogólnokształcące im. Jacka Kaczmarskiego w Olsztynku
2.	Klasa I B	I Liceum Ogólnokształcące im. Jacka Kaczmarskiego w Olsztynku
3.	Klasa III B	Szkoła Podstawowa Nr 1 im. Noblistów Polskich W Olsztynku
4.	Klasa VII A	Szkoła Podstawowa Nr 1 im. Noblistów Polskich W Olsztynku
5.	Klasa VIII C	Szkoła Podstawowa Nr 1 im. Noblistów Polskich W Olsztynku
6.	Grupa świetlicowa	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Olsztynku
7.	Grupa świetlicowa	Zespół Szkolno-Przedszkolny w Waplewie
8.	Klasa V	Zespół Szkolno-Przedszkolny w Waplewie
9.	Klasa I A Technikum Hotelarsko-Gastronomicznego	Zespół Szkół im. Krzysztofa Celestyna Mrongowiusza w Olsztynku
10.	Klasa I B Technikum Hotelarsko-Gastronomicznego	Zespół Szkół im. Krzysztofa Celestyna Mrongowiusza w Olsztynku

W zajęciach uczestniczyło 213 osób, w tym 114 dziewcząt i 99 chłopców

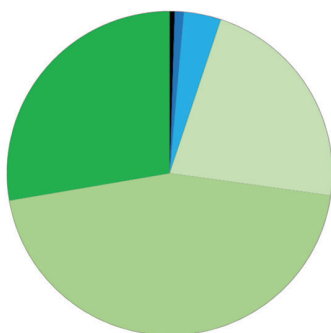
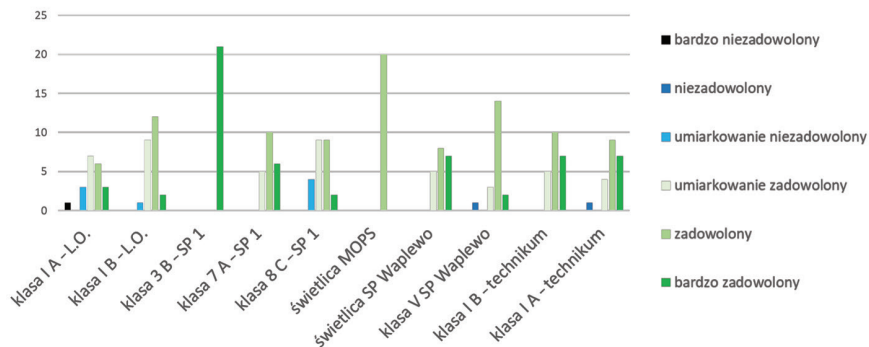


## Wiek uczestników programu kształtował się w przedziale 10–16 lat



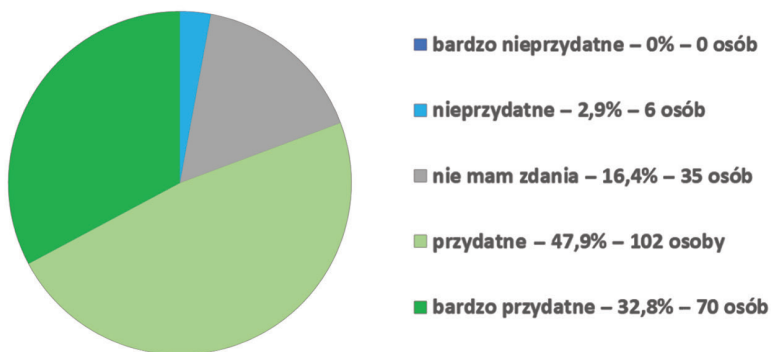
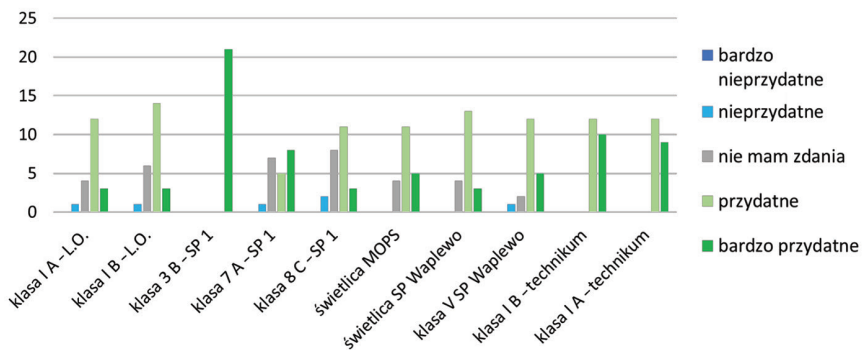
## Wyniki ankiet ewaluacyjnych

### 1. Osobisty poziom zadowolenia z udziału w programie

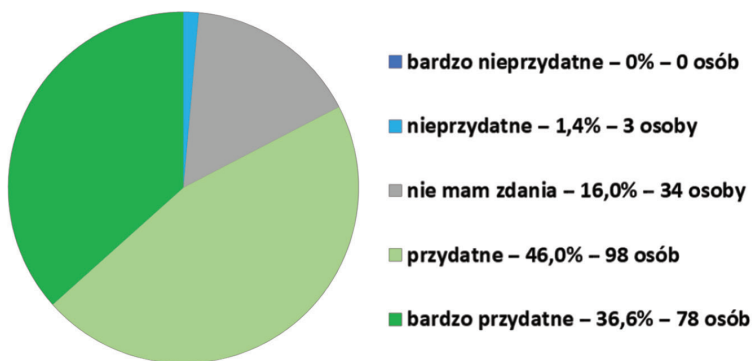
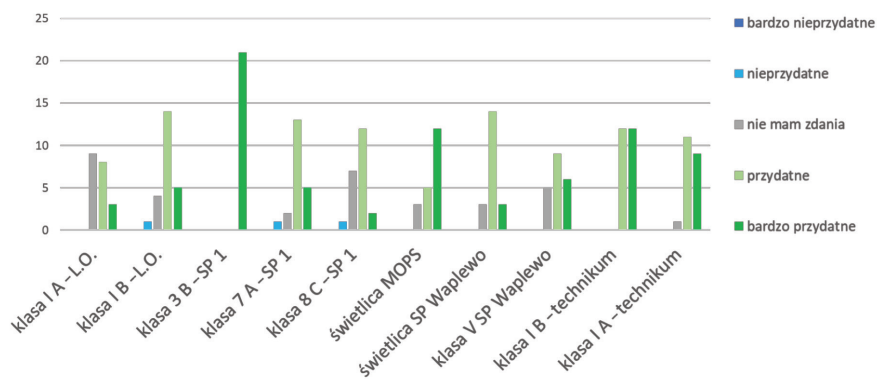


- bardzo niezadowolony – 0,5% – 1 osoba
- niezadowolony – 0,9% – 2 osoby
- umiarkowanie niezadowolony – 3,7% – 8 osób
- umiarkowanie zadowolony – 22,1% – 47 osób
- zadowolony – 45,1% – 96 osób
- bardzo zadowolony – 27,7% – 59 osób

## 2. Poziom przydatności zajęć na temat definicji przemocy oraz typów przemocy

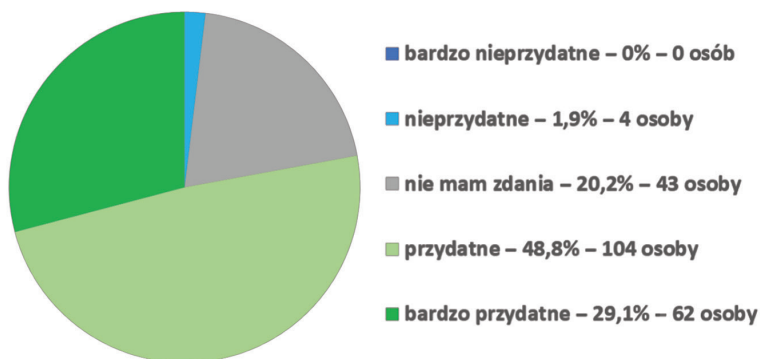
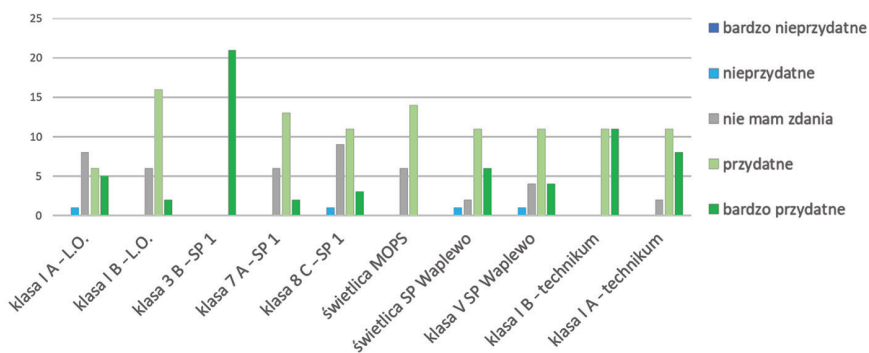


### 3. Poziom przydatności zajęć na temat form przemocy

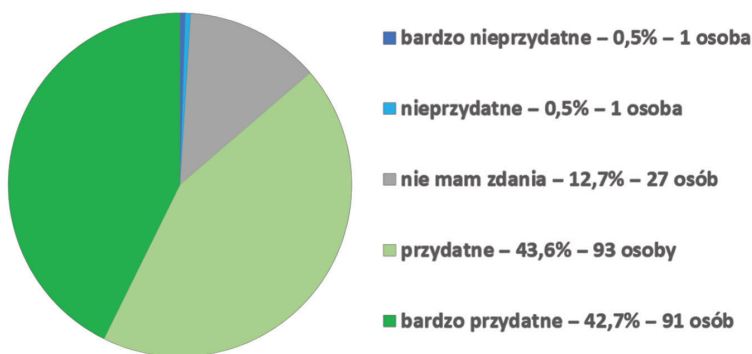
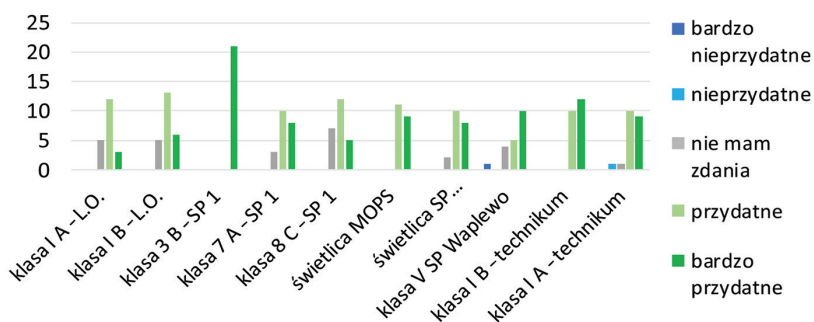




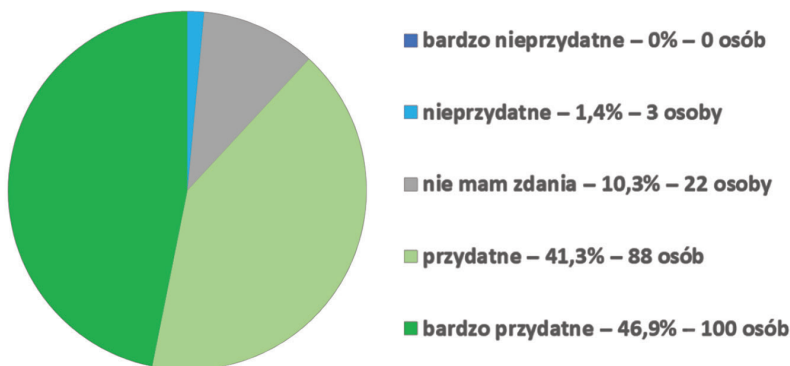
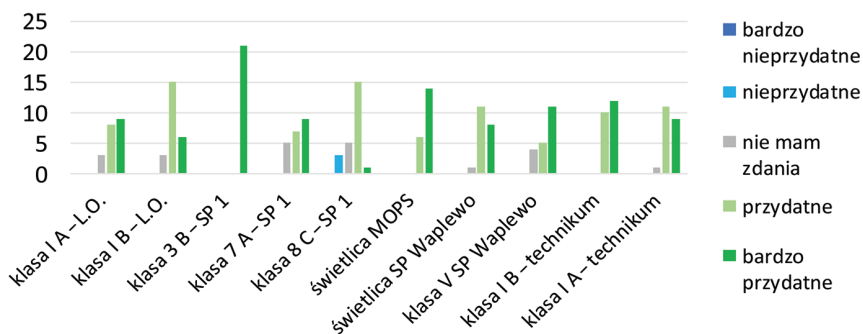
#### 4. Poziom przydatności zajęć na temat czynników ryzyka



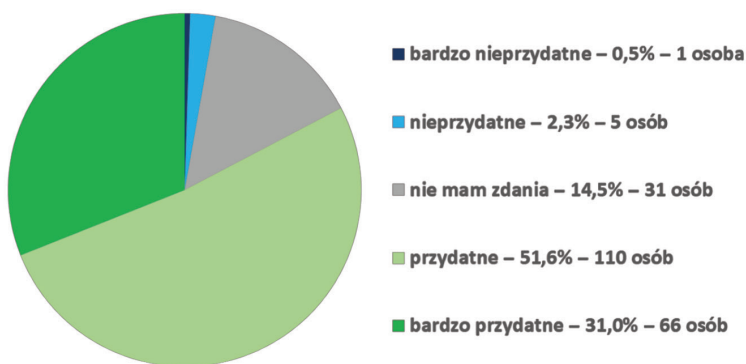
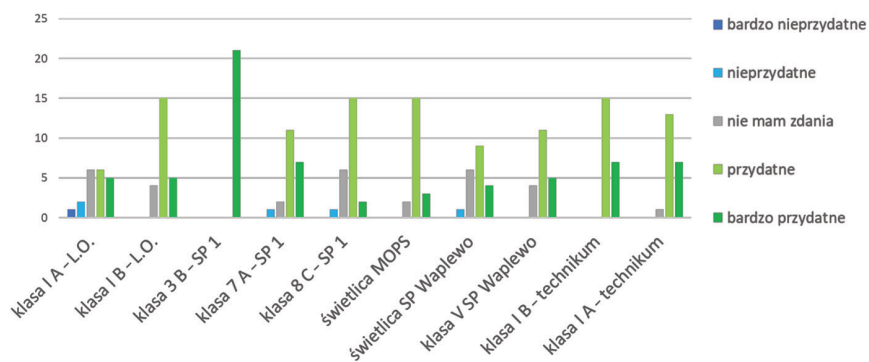
## 5. Poziom przydatności zajęć na temat konsekwencji doznawania przemocy



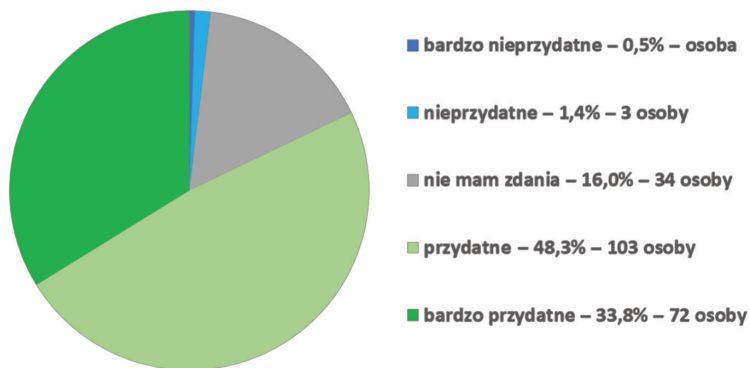
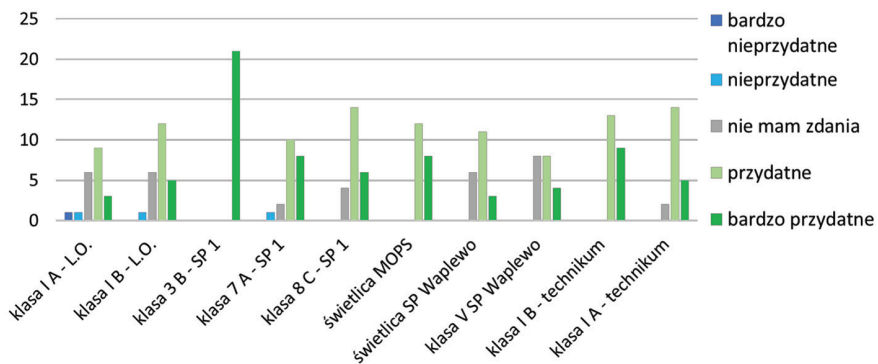
## 6. Poziom przydatności zajęć na temat pomagania osobie, która znalazła się w sytuacji przemocy



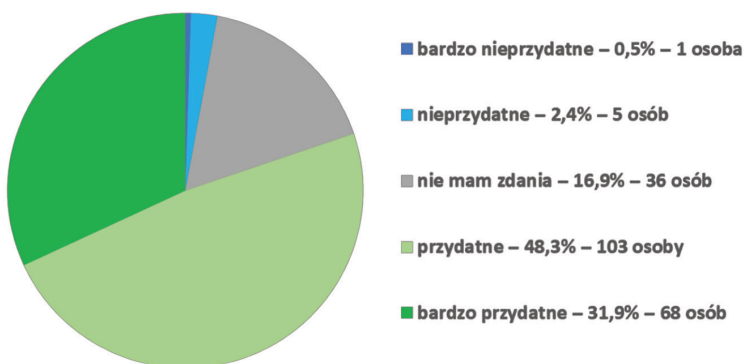
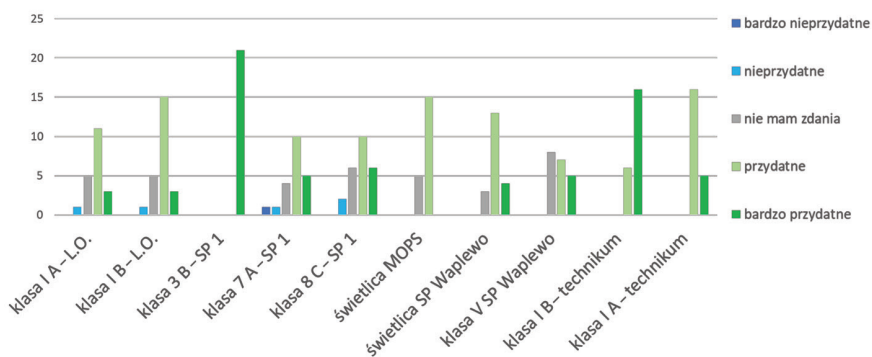
## 7. Poziom przydatności zajęć na temat mitów i faktów dotyczących przemocy



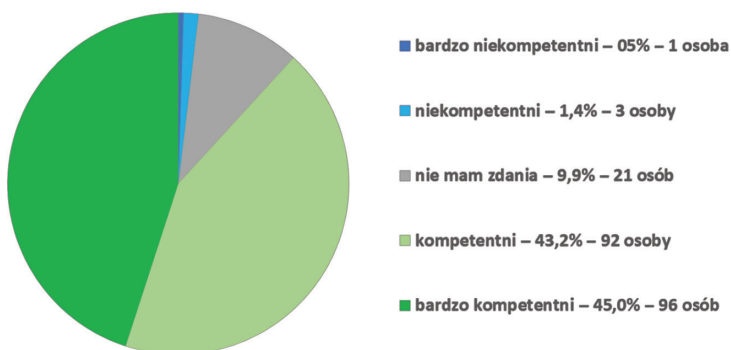
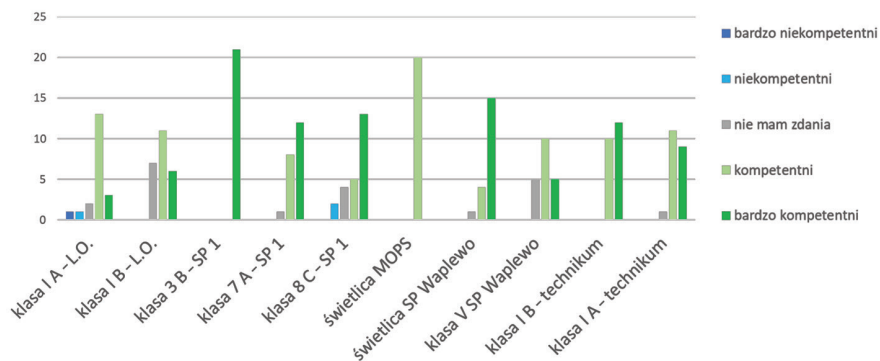
## 8. Poziom przydatności zajęć na temat wpływu złości na stosowanie zachowań przemocowych



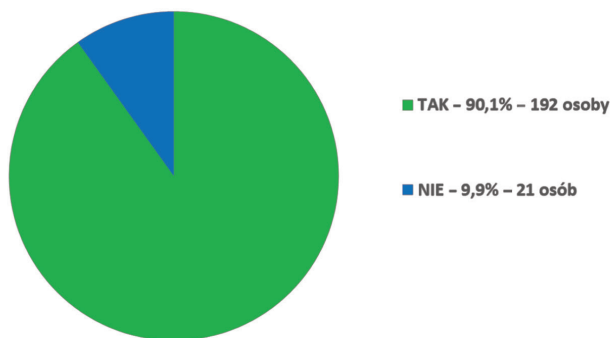
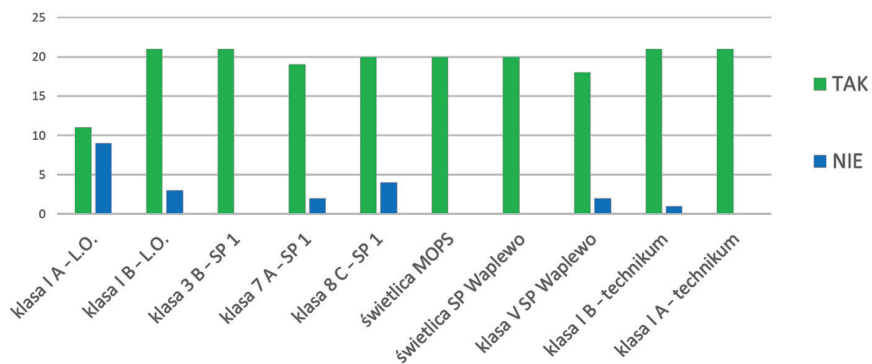
## 9. Poziom przydatności zajęć na temat konfliktu komunikacyjnego jako przyczyny zachowań przemocowych



## 10. Poziom kompetencji do poruszanych tematów osób prowadzących zajęcia



11. Na pytanie: „Czy program powinien być kontynuowany dla innych grup?” beneficjenci programu odpowiedzieli:





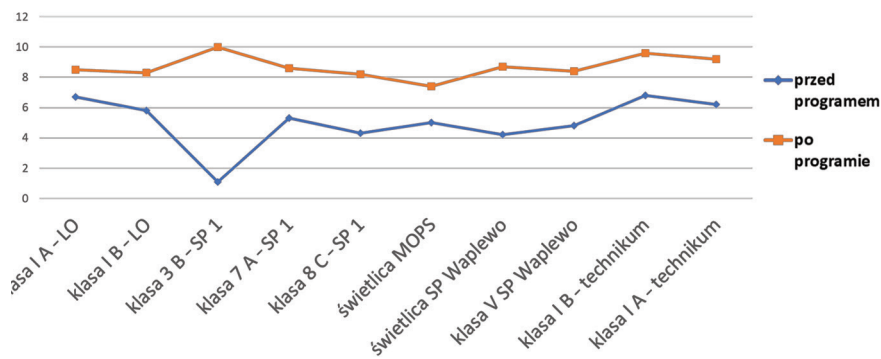
11. Na pytanie: „Które elementy programu zasługiwały na szczególną uwagę?” beneficjenci programu odpowiedzieli:

- Zajęcia na temat przemocy psychicznej – 2 odpowiedzi
- Pomaganie osobom doświadczającym przemocy – 3 odpowiedzi
- Jak działać w przypadku doświadczania przemocy
- Jak zapobiegać przemocy
- Zajęcia na temat form przemocy
- Wszystko
- Zachowania sprawiedliwe i niesprawiedliwe
- Granie scenek na zajęciach
- Budowanie strategii na sytuacje przemocy
- Rodzaje przemocy
- Skutki braku reakcji na przemoc
- Współpraca instytucji
- Zagadnienia psychologiczne
- Radzenie sobie z przemocą
- Wachlarz reakcji na przemoc
- Nadmierne ilości wiedzy o hejcie w Internecie
- Praca w grupach
- Problem przemocy w szkole
- Prawdziwy sposób patrzenia na przemoc
- Jak zachować się w sytuacji przemocy
- Pomaganie sobie
- Ciekawe wykłady
- Skupienie się na jednostkowych przykładach przemocy fizycznej i psychicznej
- Intencje osób stosujących przemoc
- Jak pomagać innym ludziom, którzy doświadczają przemocy
- Przemoc jest zła.

12. Na pytanie: „Które elementy programu zasługiwały na szczególną krytykę?” beneficjenci programu odpowiedzieli:

- Niezrozumiałe zajęcia na temat mitów na temat przemocy – 2 odpowiedzi
- Wszystko zasługiwało na krytykę
- Nadmierne ilości wiedzy o hejcie w Internecie.

**Uśredniona ocena poziomu wiedzy na temat problematyki przemocy w rodzinie przed programem i po jego ukończeniu w poszczególnych grupach w skali od 0 do 10, gdzie 0 oznacza całkowity brak wiedzy, a 10 bardzo dobry stan wiedzy na temat zjawiska przemocy.**



### Uśrednione dane z poszczególnych grup/klas dotyczące poziomu wiedzy przed programem i po jego ukończeniu

Grupa/klasa	Instytucja	Przed rozpoczęciem programu	Po ukończeniu programu
Klasa I A	I Liceum Ogólnokształcące im. Jacka Kaczmarskiego w Olsztynku	6,7	8,5
Klasa I B	I Liceum Ogólnokształcące im. Jacka Kaczmarskiego w Olsztynku	5,8	8,3
Klasa III B	Szkoła Podstawowa Nr 1 im. Noblistów Polskich W Olsztynku	1,1	10,0
Klasa VII A	Szkoła Podstawowa Nr 1 im. Noblistów Polskich W Olsztynku	5,3	8,6
Klasa VIII C	Szkoła Podstawowa Nr 1 im. Noblistów Polskich W Olsztynku	4,3	8,2
Grupa świetlicowa	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Olsztynku	5,0	7,4
Grupa świetlicowa	Zespół Szkolno-Przedszkolny w Waplewie	4,2	8,7
Klasa V	Zespół Szkolno-Przedszkolny w Waplewie	4,8	8,4
Klasa I A Technikum Hotelarsko-Gastronomicznego	Zespół Szkół im. Krzysztofa Celestyna Mrongowiusza w Olsztynku	6,2	9,2
Klasa I B Technikum Hotelarsko-Gastronomicznego	Zespół Szkół im. Krzysztofa Celestyna Mrongowiusza w Olsztynku	6,8	9,6

## Wnioski po ewaluacji programu „W sieci przemocy”

1. W zajęciach uczestniczyło 213 osób, w tym 114 dziewcząt i 99 chłopców.
2. Wiek uczestników programu kształtował się w przedziale 10–16 lat.
3. Bardzo niezadowolonych, niezadowolonych i umiarkowanie niezadowolonych było 11 osób – 5,1%. Umiarkowanie zadowolonych, zadowolonych i bardzo zadowolonych było 202 – 94,9%.
4. Jako bardzo nieprzydatne i nieprzydatne zajęcia na temat definicji przemocy oraz typów przemocy oceniło 6 osób – 2,9%. 35 osób – 16,4% nie miało zdania o przydatności zajęć. Jako bardzo przydatne i przydatne zajęcia określiły 172 osoby – 80,7%.
5. Jako bardzo nieprzydatne i nieprzydatne zajęcia na temat form przemocy oceniły 3 osoby – 1,4%. 34 osoby – 16,0% nie miało zdania o przydatności zajęć. Jako bardzo przydatne i przydatne zajęcia określiło 176 osób – 82,6%.
6. Jako bardzo nieprzydatne i nieprzydatne zajęcia na temat form przemocy oceniły 4 osoby – 1,9%. 43 osoby – 20,2% nie miało zdania o przydatności zajęć. Jako bardzo przydatne i przydatne zajęcia określiło 166 osób – 77,9%.
7. Jako bardzo nieprzydatne i nieprzydatne zajęcia na temat konsekwencji doznawania przemocy oceniły 2 osoby – 1,0%. 27 osób – 12,7% nie miało zdania o przydatności zajęć. Jako bardzo przydatne i przydatne zajęcia określiły 184 osoby – 86,3%.

8. Jako bardzo nieprzydatne i nieprzydatne zajęcia na temat pomagania osobie, która znalazła się w sytuacji przemocy oceniły 3 osoby – 1,4%. 22 osoby – 10,3% nie miało zdania o przydatności zajęć. Jako bardzo przydatne i przydatne zajęcia określiło 188 osób – 88,2%.
9. Jako bardzo nieprzydatne i nieprzydatne zajęcia na temat mitów i faktów dotyczących przemocy oceniło 6 osób – 2,8%. 31 osób – 14,5% nie miało zdania o przydatności zajęć. Jako bardzo przydatne i przydatne zajęcia określiło 176 osób – 82,6%.
10. Jako bardzo nieprzydatne i nieprzydatne zajęcia na temat wpływu złości na stosowanie zachowań przemocowych oceniły 4 osoby – 1,9%. 34 osoby – 16,0% nie miało zdania o przydatności zajęć. Jako bardzo przydatne i przydatne zajęcia określiło 175 osób – 82,1%.
11. Jako bardzo nieprzydatne i nieprzydatne zajęcia na temat konfliktu komunikacyjnego jako przyczyny zachowań przemocowych oceniło 6 osób – 2,9%. 36 osób – 16,9% nie miało zdania o przydatności zajęć. Jako bardzo przydatne i przydatne zajęcia określiło 171 osób – 80,2%.
12. Jako bardzo niekompetentnych i niekompetentnych osób prowadzących zajęcia z zakresu problematyki przemocy oceniło 4 osoby – 1,9%. 21 osób – 9,9% nie miało zdania na temat kompetencji trenerów programu. Jako bardzo kompetentnych i kompetentnych oceniło prowadzących zajęcia 188 osób – 88,2%.
13. Za kontynuacją programu „W sieci przemocy” opowiedziały się 192 osoby – 90,1%. Przeciwnych kontynuacji programu było 21 osób – 9,9%.
14. W skali całej grupy pilotażowej (213 osób) biorącej udział w programie „W sieci przemocy” uśredniony stan wiedzy

uczestników przed programem w skali od 0 do 10 wyniósł 5,0 punktu, a po jego ukończeniu 8,7 punktu.

15. Program rekomendowany jest dla dzieci i młodzieży od piątej klasy szkoły podstawowej w górę. W realizacji pilotażowej programu dzieci młodsze nie były gotowe na przyjęcie wiedzy zawartej w programie.
16. Wszystkie osoby prowadzące pilotażową wersję programu oceniły ją bardzo wysoko.

## Załącznik - Ankieta ewaluacyjna po zakończeniu programu edukacyjno-profilaktycznego „W sieci przemocy”

1. Oceń osobisty poziom zadowolenia z udziału w programie (wstaw znak X do jednej z poniższych kratek).

Bardzo niezadowolona/y	Niezadowolona/y	Umiarkowanie niezadowolona/y	Umiarkowanie zadowolona/y	Zadowolona/y	Bardzo zadowolona/y	

2. Oceń poziom przydatności zajęć na temat definicji przemocy oraz typów przemocy (wstaw znak X do jednej z poniższych kratek).

Bardzo nieprzydatne	Nieprzydatne	Nie mam zdania	Przydatne	Bardzo przydatne	

3. Oceń poziom przydatności zajęć na temat form przemocy (wstaw znak X do jednej z poniższych kratek).

Bardzo nieprzydatne	Nieprzydatne	Nie mam zdania	Przydatne	Bardzo przydatne

4. Oceń poziom przydatności zajęć na temat czynników ryzyka (wstaw znak X do jednej z poniższych kratek).

Bardzo nieprzydatne	Nieprzydatne	Nie mam zdania	Przydatne	Bardzo przydatne

5. Oceń poziom przydatności zajęć na temat konsekwencji doznawania przemocy (wstaw znak X do jednej z poniższych kratek).

Bardzo nieprzydatne	Nieprzydatne	Nie mam zdania	Przydatne	Bardzo przydatne



6. Oceń poziom przydatności zajęć na temat pomagania osobie, która znalazła się w sytuacji przemocy – radzenie sobie z sytuacją trudną (wstaw znak X do jednej z poniższych kratek).

Bardzo nieprzydatne	Nieprzydatne	Nie mam zdania	Przydatne	Bardzo przydatne

7. Oceń poziom przydatności zajęć na temat mitów i faktów dotyczących przemocy (wstaw znak X do jednej z poniższych kratek).

Bardzo nieprzydatne	Nieprzydatne	Nie mam zdania	Przydatne	Bardzo przydatne

8. Oceń poziom przydatności zajęć na temat wpływu złości na stosowanie zachowań przemocowych (wstaw znak X do jednej z poniższych kratek).

Bardzo nieprzydatne	Nieprzydatne	Nie mam zdania	Przydatne	Bardzo przydatne

9. Oceń poziom przydatności zajęć na temat konfliktu komunikacyjnego jako przyczyny zachowań przemocowych (wstaw znak X do jednej z poniższych kratek).

Bardzo nieprzydatne	Nieprzydatne	Nie mam zdania	Przydatne	Bardzo przydatne

10. Oceń poziom kompetencji do poruszanych tematów osób prowadzących zajęcia (wstaw znak X do jednej z poniższych kratek).

Bardzo niekompetentni	Niekompetentni	Nie mam zdania	Kompetentni	Bardzo kompetentni

11. Czy program powinien być kontynuowany dla innych grup? (wstaw znak X do jednej z poniższych kratek).

Tak	Nie

12. Które elementy programu zasługiwały na szczególną uwagę? .....

.....

.....

.....

.....

.....

13. Które elementy programu zasługiwały na szczególną krytykę? .....

.....

.....

.....

.....

14. Oceń swój poziom wiedzy na temat problematyki przemocy w rodzinie:

**Przed programem**

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**Po ukończeniu programu**

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Dziękuję za wypełnienie ankiety ewaluacyjnej

Opracowanie: K. Rubas



**Krzysztof Rubas** – mgr pedagogiki społecznej, certyfikowany specjalista w obszarze przeciwdziałania przemocy, trener programów korekcyjno-edukacyjnych i psychologiczno-terapeutycznych dla osób stosujących przemoc domową, certyfikowany specjalista psychoterapii i rehabilitacji osób uzależnionych i współuzależnionych, specjalista w dziedzinie pracy z uzależnieniami behawioralnymi.

**Agnieszka Bucąła** – mgr psychologii i pedagogiki resocjalizacyjnej z elementami profilaktyki, socjolog, socjoterapeutka, ukończyła studia podyplomowe w zakresie psychotraumatologii. Wspiera jednostki samorządowe, w tym pracowników pomocy społecznej, w zakresie pracy z rodzinami w obszarze przeciwdziałania przemocy w rodzinie w oparciu o procedurę „Niebieskie Karty” i ustawę o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie.

Realizacja projektu:



Publikacja zrealizowana przez Stowarzyszenie Wspierania Działań na Rzecz Osób Potrzebujących Pomocy DROGA w Olsztynku przy wsparciu merytoryczno-lokalowym Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Olsztynku w ramach projektu pt. „Przemoc to niemoc. Oddolny program aktywizacji społeczności lokalnej w zakresie przeciwdziałania przemocy domowej”. Projekt finansowany przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię z Funduszy EOG w ramach Programu Aktywni Obywatele – Fundusz Regionalny

