



# Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Żywcu

34-300 Żywiec, ul. Ks. Prałata St. Słonki 24  
tel. (fax) (033) 861-93-36, 861-94-19

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Żywcu, zgodnie z zaleceniami Krajowego Programu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie na lata 2014-2020, realizuje:

## ***Program Psychologiczno – Terapeutyczny***

Program skierowany jest do osób stosujących przemoc w rodzinie, potrzebujących pomocy w radzeniu sobie z różnymi problemami osobistymi, jak również rodziców mających trudności z wychowaniem dzieci bez użycia przemocy. Program zakłada co najmniej 10 godzin pracy z każdym z uczestników. W szczególnych wypadkach, w sytuacji konieczności dalszej pracy terapeutycznej nad zgłoszonymi problemami istnieje możliwość wydłużenia czasu spotkań, aż do zakończenia procesu terapeutycznego. Natomiast, żeby ukończyć zajęcia, trzeba wziąć udział w przynajmniej 10 godzinach programowych. Program skierowany jest do osób dorosłych tj. kobiet i mężczyzn, chętnych do pracy nad zmianą swoich postaw i zachowań. Osoby zgłaszające się do programu mogą korzystać z niego samodzielnie lub być skierowane przez instytucje, organizacje zaangażowane w przeciwdziałanie przemocy w rodzinie. Spotkania będą miały charakter indywidualny i/lub grupowy i prowadzone będą przez wykwalifikowanego psychoterapeutę.

### **Oddziaływania psychologiczno-terapeutyczne mają na celu m.in.:**

- analizę przyczyn własnego postępowania, wynikającą z doświadczeń z rodziny pochodzenia;
- zmianę schematów poznawczych (analizowanie swoich wzorów myślenia, postaw, zachowań), wgląd w mechanizmy własnych zachowań;
- podnoszenie wiedzy i umiejętności wychowawczych, rodzicielskich;
- trening umiejętności interpersonalnych, trening relaksacji, redukcja napięć, trening asertywności;
- podnoszenie umiejętności w zakresie negocjacji, rozwiązywania konfliktów;
- nabywanie umiejętności radzenia sobie z gniewem, kontrolą emocji w sytuacjach trudnych, nabywanie umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami, poczuciem winy;
- podnoszenie wiedzy i umiejętności przydatnych w relacjach partnerskich, wzajemnego poszanowania, szacunku;
- psychoedukacja moralno-etyczna, nastawiona na podnoszenie empatii uczestnika/ uczestniczki zajęć.

### **ETAPY PRACY:**

- Osoba zgłaszająca się do PCPR w Żywcu w pierwszej kolejności jest zapraszana na spotkanie z pracownikiem socjalnym w celu konsultacyjno–diagnostycznym. Na spotkaniu tym rozpoznajemy i omawiamy sytuację życiową i problemy, określamy oczekiwania wobec terapii i zmian w życiu klienta.
- Następnym etapem pracy jest sesja indywidualna i/lub grupowa z psychoterapeutą, podczas której podejmowane są wspólne decyzje dotyczące dalszej współpracy. Szczegóły spotkań, w zależności od specyfiki zgłaszanych trudności i problemów oraz indywidualności klienta, ustalane są w trakcie przebiegu terapii. W trakcie trwania terapii, specjalista może również zalecić terapię grupową. Pracując w grupie klienci mają okazję do lepszego zrozumienia i zmierzenia się ze swoimi problemami, które często dotyczą trudności w relacjach z innymi. Sprzyjają temu spotkania w grupie, przebiegające

w atmosferze bezpieczeństwa i zaufania. Tworzą warunki do uczenia się lepszemu rozumieniu innych i siebie w kontaktach z innymi oraz do rozwijania umiejętności komunikowania się z ludźmi. Możliwa jest również praca z rodzicami skoncentrowana na rozpoznawaniu i rozwiązywaniu problemów występujących w bliskich relacjach z dziećmi. Terapeuta współpracuje z parą na wspólnych spotkaniach, które mają służyć nabyciu umiejętności wychowywania dzieci bez użycia przemocy.

### **PODSUMOWUJĄC:**

Z założenia, Program Psychologiczno-Terapeutyczny ma być uzupełnieniem i rozwinięciem działań podejmowanych wobec osób stosujących przemoc w ramach Programów Oddziaływań Korekcyjno – Edukacyjnych.

Należy zaznaczyć, że Program Oddziaływań Korekcyjno - Edukacyjnych dla Osób Stosujących Przemoc w Rodzinie stanowi program interwencyjny, którego zasadniczym celem jest zatrzymanie przemocy. Osiągnięciu tego celu służy edukacja sprawcy w obszarze przemocy (jej form, dynamiki, źródeł i stereotypów wzmacniających przemoc ) oraz korekcja zachowań niepożądanych poprzez dostarczenie i przyswojenie przez sprawcę narzędzi i technik służących powstrzymaniu się przed stosowaniem przemocy.

Natomiast Program Psychologiczno-Terapeutyczny skoncentrowany jest przede wszystkim na kliencie jako podmiocie oddziaływań, jego sposobie funkcjonowania i myślenia. Istota programu polega głównie na realizacji celów terapeutycznych, które mają sprzyjać zwiększeniu samoświadomości, umiejętności samoregulacji i uruchomieniu zmian pozwalających na lepszą adaptację społeczną i optymalny poziom funkcjonowania w życiu codziennym.

Program Psychologiczno-Terapeutyczny realizowany przez PCPR w Żywcu, to autorski program przygotowany we współpracy z psychologiem-terapeutą posiadającym wieloletnie doświadczenie w pracy z rodziną uwikłaną w przemoc.

**Udział w Programie jest bezpłatny!**