



## „AGRESJI I PRZEMOCY MÓWIĘ STOP”

### - PODSUMOWANIE PROJEKTU W GMINIE MODLIBORZYCE

W ubiegłym roku złożony przez Burmistrza Modliborzyc wniosek pn. „**AGRESJI I PRZEMOCY MÓWIĘ STOP**”, jako jeden z nielicznych uplasował się w czołówce najwyższej ocenionych programów w ramach Funduszu Małych Grantów dla Programu PL 14 „Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie i przemocy ze względu na płeć”, i otrzymał zielone światło, a co za tym idzie środki na jego realizację z Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2009-2014.

Program ten przewidywał szeroki wachlarz działań profilaktycznych skierowanych do wszystkich grup pokoleniowych – począwszy od dzieci i młodzieży, poprzez osoby w wieku zawodowym, skończywszy na seniorach – zamkniętych w czterech ścianach swojego domu, a także i tych, którzy są aktywni społecznie.

#### ZASTĘPOWANIE AGRESJI – ZAJĘCIA W SZKOŁACH

Dla dzieci w wieku szkolnym zaproponowaliśmy zajęcia profilaktyczne. Odbywały się one w trzech szkołach: w Modliborzycach, Wierzchowiskach Drugich oraz w Stojeszynie Pierwszym. Przeprowadzony cykl zajęć stworzył szansę nabycia lub pogłębienia umiejętności rozpoznawania własnych emocji i sposobów ich wyrażania, radzenia sobie z negatywnymi uczuciami oraz asertywności. To nie były zwyczajne lekcje *„to warsztaty głównie poświęcone rozwojowi zainteresowań i spędzania czasu wolnego, które docelowo mają zmniejszyć agresję wśród dzieci (...), jak ten wolny czas spędzić, na co zwrócić uwagę, dlatego m.in. proponuję dzieciakom warsztaty z kreatywności, robimy ćwiczenia w których mogą dzielić się swoimi pomysłami, te pomysły są często spontaniczne, są też zabawne i twórcze (...) generują dużą ilość świeżych i oryginalnych pomysłów i co najważniejsze te pomysły nie są oceniane przeze mnie ale też dbam aby nie były oceniane w klasie przez inne dzieci”* - mówi pani Katarzyna Nowak -psycholog prowadząca warsztaty.

Oprócz zajęć z psychologiem bardzo cenne były spotkania z fizjoterapeutą, który badał i wskazywał wady postawy, a także doradzał co robić by im zapobiegać czy też korygować.



## AMATORSKIE RUCHY MŁODZIEŻOWE

Okres wakacji to czas żniw i zbiorów. Dzieci na wsi są często pozostawiane same sobie z własnymi, nie zawsze akceptowanymi przez dorosłych, pomysłami albo kręcą się w pobliżu maszyn rolniczych, nie zdając sobie sprawy z zagrożeń. Stąd pomysł na zorganizowanie 5 grup wakacyjnych. Pracując z nimi skupiliśmy się na wychowywaniu poprzez rozwijanie różnych uzdolnień w amatorskich ruchach młodzieżowych. Na naszych zajęciach młodzież poznała sposoby rozładowania negatywnych emocji i nawiązała kontakty z rówieśnikami. Uwrażliwiliśmy także rodziców na potrzeby swoich dzieci. Zajęcia odbywały się w wakacje 2014 i 2015 roku. Były bardzo pozytywnie postrzegane przez środowisko rodzinne, środowisko lokalne, a także mieszkańców gmin ościennych.

„Modliborski Janko Muzykant” to hasło **grupy muzycznej** dla której zorganizowano systematyczne, grupowe zajęcia w Wierchowiskach Drugich, a następnie trzydniowe wyjazdowe zajęcia prowadzone równolegle w 3 grupach instrumentów: trąbka, saksofon i perkusja. Zdobyte umiejętności młodzież zaprezentowała na rynku w Józefowie wzbudzając podziw lokalnych władz i miejscowej społeczności. W naszym regionie mogliśmy ich podziwiać podczas dożynek i patriotycznych uroczystości.

W dwóch **grupach sportowych** skupiliśmy się na wychowywaniu przez sport. Dzieci uczyły się zdrowej rywalizacji, pracy zespołowej i odpowiedzialności. Mogły też realizować swoje pomysły, poczuć smak sukcesu i zwycięstwa biorąc udział w zawodach sportowych, a także godnie znosić drobne niepowodzenia i wyciągać z nich wnioski na przyszłość.

Bardzo ciekawą i nietuzinkową metodę pracy profilaktycznej w zakresie kształtowania postaw antyprzemocowych zastosowano w **grupie literacko – czytelniczej**. *„Dzieci za pomocą ciekawej książki, mini-warsztatów kulinarnych i zajęć plastycznych mogły „odwiedzić” cztery kraje: Japonię, Włochy, Stany Zjednoczone i Polskę. Książka stanowiła główne źródło wiedzy, zarówno w zakresie kultury, historii i ciekawostek związanych z wybranymi krajami, ale także dawała wiele wskazówek i informacji o kulinariach regionu. Zajęcia dostarczyły wiedzy i dużo dobrej zabawy wszystkim uczestnikom”* – mówi prowadząca warsztaty pani Wanda Trójczak.

Swoje uczucia i emocje można też wyrażać tańcem. Jest to skuteczny sposób rozładowywania stresów i zastępowania agresji. Ta metoda została zastosowana w kolejnej wakacyjnej grupie o nazwie **„Mała balerinka”**, w której taniec był podstawą zajęć. Tu dodatkowo w organizowanie wielopokoleniowych spotkań integracyjnych włączyli się rodzice .



## GRUPY SAMOPOMOCOWE

Kolejne zadanie to rozwój oddziaływań terapeutycznych ukierunkowanych na osoby bezpośrednio lub pośrednio dotknięte przemocą w rodzinie. Utworzyliśmy zatem 2 grupy samopomocowe. Jedną z nich to **grupa kobiet** w wieku zawodowym. Oprócz specjalistycznej wiedzy uczestnicy mieli szansę wymiany doświadczeń i zwiększenia motywacji do zmian w swoim życiu. Zwróciliśmy uwagę, że przemoc w rodzinie to nieustający stres, to życie w ciągłym napięciu co z kolei ma negatywny wpływ na ciało i umysł. Dlatego też prowadzone warsztaty skupiały się na łagodzeniu stresu, relaksacji, a także na kształtowaniu umiejętności radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych, treningach umiejętności opiekuńczo-wychowawczych i zawodowych.

Drugą grupą samopomocową to **seniorzy**. Uznaliśmy za niezbędne zaopatrzenie osób starszych w wiedzę na temat przysługujących im praw oraz sposobów ich egzekwowania. Zwróciliśmy uwagę na kształtowanie umiejętności mówienia „nie” w sytuacjach nacisku ze strony osób bliskich oraz wyrażanie własnych potrzeb i uczuć. Osobom starszym, zaniedbywanym przez swoich bliskich, wycofanym z życia społecznego i potrzebującym wsparcia, w okresie jesienno-zimowym organizowaliśmy tzw. „pomoc sąsiedzka” w zakresie drobnych prac domowych m.in. sprzątanie, zakupy, sporządzanie posiłków. Największym jednak zainteresowaniem cieszyły się fizjoterapeutyczne treningi relaksacyjno-kompensacyjne. Przeprowadzony cykl spotkań wzmocnił wiarę we własne możliwości, umocnił pozycję i wizerunek osób starszych w społeczeństwie. Wiele spośród nich stało się liderami społecznymi gotowymi pomagać innym, wspierać, podpowiadać gdzie można otrzymać pomoc. To cudowna i bardzo wdzięczna grupa, jeszcze nie tak dawno mało aktywna, wycofana, a dziś prężnie działająca, pomysłowa i inicjująca spotkania.

## PORADNICTWO SPECJALISTYCZNE

Rozwój Poradnictwa Specjalistycznego to kolejne zadanie obejmujące działania pomocowe skierowane do osób doświadczających przemocy i do osób stosujących przemoc oraz działania wspierające liderów społecznych i osoby działające w obszarze przeciwdziałania przemocy w rodzinie. Dzięki pozyskanym środkom z funduszu norweskiego mogliśmy usystematyzować dotychczasową pracę Punktu Poradnictwa Specjalistycznego (PPS) i podnieść jakość usług oferując bezpłatne, indywidualne konsultacje ze specjalistami z różnych dziedzin, w tym: poradnictwo rodzinne, prawne, psychologiczne, pedagogiczne, a także socjalne.



## „AGRESJI I PRZEMOCY MÓWIĘ STOP”



Program PL14 „Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie i przemocy ze względu na płeć”  
w ramach Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2009-2014

---

Bardzo istotne jest, że dzięki realizacji projektu **„Agresji i przemocy mówię STOP”** poprawiliśmy stan infrastruktury społecznej poprzez dostosowanie i poprawienie stanu technicznego budynku świetlicy, w której funkcjonuje PPS. Wyposażyliśmy także zaplecze socjalne w miejscu spotkań grupy wsparcia dla seniorów.

Zwieńczeniem w/w działań projektowych było seminarium podsumowujące, którego tematy były dla uczestników bardzo inspirujące. Wiele dyskusji przysporzył temat *„Wpływ traumy złożonej na rozwój i funkcjonowanie członków rodziny”*, a szczególnie obraz dziecka wykorzystywanego seksualnie, który wygłosiła pani dr Elżbieta Trubiłowcz. Pani dr Iwona Ulfik-Jaworska uzmysłowiła nam niebezpieczeństwa jakie niesie cyberprzemoc, pokazując jak wielkie zagrożenie stanowi dla naszych dzieci, także jakie może mieć konsekwencje w ich dorosłym życiu. Problem przemocy wobec osób niepełnosprawnych oraz osób starszych, o którym niewiele mówi się w społeczeństwie, przybliżył nam pan mgr Andrzej Trzeciecki.

Tego typu spotkania to skuteczna metoda propagowania idei życia bez przemocy, krzewienia wartości rodziny i sposobów radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych.