

# **PRZECIWDZIAŁANIE STOSOWANIU PRZEMOCY W DOROSŁYM ŻYCIU**

## **program zajęć warsztatowych**

Scenariusz stanowi uzupełnienie programu edukacyjnego „Przemoc ma twarz”. Zaleca się, aby proponowane zajęcia były skierowane do młodzieży, która wzięła udział w programie i uczestniczyła w czterech blokach zajęć:

- czym jest przemoc,
- przemoc w rodzinie,
- „ofiara” przemocy,
- przemoc i prawo.

Młodzież prowadziła w tym czasie „Dzienniczki Osobiste”, potrafi ustosunkować się do problemu przemocy, potrafi rozpoznawać jej formy i mechanizmy. Rozumie sytuację „ofiara” przemocy, wie gdzie zwrócić się po pomoc. Zna podstawowe zagadnienia prawne związane z przemocą i zapobieganiem jej.

Scenariusz jest skierowany do dziewcząt i chłopców (13-21 lat) przebywających w placówkach resocjalizacyjnych i socjalizacyjnych, posiadających na swoim koncie doświadczenia przemocy – zarówno w roli „ofiara” jak i „sprawców”.

Młodzież uczestnicząca w zajęciach zwykle doznawała przemocy w swoim rodzinnym środowisku, co stanowiło jeden z zasadniczych powodów umieszczenia jej w ośrodkach, również jeden z powodów jej demoralizacji. Przemoc wyniesiona z domu rodzinnego zostaje często przeniesiona do sfery działań własnych dziewcząt i chłopców, staje się narzędziem do uzyskiwania pożądaných celów, kluczem do budowania swojej pozycji w grupie rówieśniczej, a w dalszej perspektywie również jest przenoszona w dorosłe życie.

Niniejszy blok warsztatowy ma na celu utrwalenie zdobytej dotychczas wiedzy i umiejętności oraz przeniesienie ich na płaszczyznę przyszłego, dorosłego życia.

Warsztaty powinny być przeprowadzone w małych grupach do 12 osób, jeśli to możliwe również mniejszych.

## **CZEŚĆ PIERWSZA**

### **Ja w przyszłości**

Wprowadzenie do zajęć:

Prowadzący przedstawia temat zajęć. Informuje, że będzie on dotyczył przyszłości – wyobrażeń na jej temat, dążeń i planów, ale również poruszał będzie wszystkie te zagadnienia, które mogą stanowić przeszkodę w ich realizacji. Prowadzący mówi, że na zajęciach zastanowi się wspólnie z uczestnikami/uczestniczkami nad sytuacjami i emocjami, które powodują, że sięgamy po niewłaściwe rozwiązania, również – przemoc.

---

### **ĆWICZENIE MAPA MARZEŃ**

**MATERIAŁY:** duże kartki papieru, kredki (najlepiej pastele), flamastry, ołówki, farby

Zadaniem uczestników jest wykonanie pracy plastycznej – „mapy marzeń”, która ma odzwierciedlać ich plany na przyszłość. Mogą puścić wodze fantazji i namalować/narysować to, co chcieliby, aby wydarzyło się w ich dorosłym życiu, mogą w swoich pracach zawrzeć nawet takie zagadnienia, które z perspektywy dnia dzisiejszego wydają się im mało realne.

Po zakończeniu pracy uczestnicy/czki po kolei prezentują i omawiają swoje mapy.

Prowadzący rozmawia z uczestnikami/czkami o tym co powinni/mogą zrobić, by ich marzenia stały się rzeczywistością? Co może stanąć na drodze do realizacji marzeń?

---

### **ĆWICZENIE PRZESZKODA**

Prowadzący prosi uczestników/uczestniczki o podanie haseł/zagadnień/problemów, które w ich przekonaniu mogłyby przeszkodzić w realizacji „mapy marzeń”.

Przykładowo:

- alkohol
- brak pracy
- narkotyki
- towarzystwo
- działalność przestępcza

Czy mogą coś zrobić, aby tak się nie stało?

Po kolei omawia z grupą wszystkie hasła szukając rozwiązań, które pozwolą grupie uniknąć tych pułapek. Zapisuje je na tablicy.

Prowadzący wyjaśnia również, jaki związek ze stosowaniem przemocy mają zapisane na tablicy hasła.

Frustracja, strach przed jutrem, uzależnienie (w którym człowiek na pierwszym miejscu stawia alkohol, narkotyki), bezsilność, zagrożenie konsekwencjami (więzienie), konieczność ukrywania się, zagubienie – wszystkie te stany/uczucia prowadzić mogą do pojawiania się/kształtowania/utrwalania zachowań przemocowych.

---

## **ĆWICZENIA**

### **JA I PRZEMOC**

Prowadzący wyjaśnia, że w tej części zajęć chciałby, aby każdy z uczestników/uczestniczek miał możliwość przyjrzenia się swoim zachowaniom, reakcjom i sytuacjom, w których się denerwuje, w których rodzi się w nim złość, agresja, wybucha przemoc.

Informuje, że celem jest spojrzenie na te wszystkie emocje i zdarzenia z boku, tak, aby w przyszłości uczestnicy/uczestniczki mieli możliwość zastanowienia się i powstrzymania od podobnych działań.

---

### **ĆWICZENIE 1 - UCZUCIA**

Prowadzący rozdaje uczestnikom LISTĘ UCZUĆ<sup>1</sup>. Prosi uczestników/czki, aby po kolei odczytywali poszczególne uczucia i wyjaśniali co one znaczą, jakie są między nimi różnice.

(Konieczne jest dokładne omówienie uczuć przed wypełnieniem przez uczestników/czki testu, różnice pomiędzy poszczególnymi uczuciami mają dość subtelny charakter, delikatny, dobrze upewnić się, że uczestnicy/czki rozumieją ich znaczenie).

Następnie prowadzący prosi, aby młodzież zastanowiła się nad odpowiedziami i zaznaczyła w jakiej częstotliwości przeżywa określone uczucia. Prowadzący zaznacza również, że listy nie będą oceniane, oglądane, uczestnicy/uczestniczki zachowują je dla siebie.

**MATERIAŁY:** listy uczuć, długopisy/ołówki

---

<sup>1</sup> Materiał zaczerpnięty z Programu „Bez przemocy - program korekcyjno-edukacyjny dla sprawców przemocy w rodzinie”; Katarzyna Łęgowska i Agnieszka Regel-Brajsa

<b>UCZUCIA</b>	<b>Nigdy nie odczuwam</b>	<b>Rzadko odczuwam</b>	<b>Czasami odczuwam</b>	<b>Często odczuwam</b>
GNIEW				
ZŁOŚĆ				
IRYTACJA				
ROZDRAŻNIENIE				
WŚCIEKŁOŚĆ				
WROGOŚĆ				
NIECHEĆ				
LEKCEWAŻENIE				
NIENAWIŚĆ				
UFNOŚĆ				
PEWNOŚĆ SIEBIE				
MIŁOŚĆ				
LUBIENIE				
CZUŁOŚĆ				
ŻYCZLIWOŚĆ				
LĘK				
OBAWA				
ZAZDROŚĆ				
NIEUFNOŚĆ				
NIEŚMIAŁOŚĆ				
PRZERAŻENIE				
SMUTEK				
PRZYGNĘBIENIE				
SAMOTNOŚĆ				
TĘSKNOTA				
ŻAL				
ROZCZAROWANIE				
WSTYD				
UPOKORZENIE				
LEKCEWAŻENIE				
POCZUCIE NIŻSZOŚCI				
POCZUCIE WINY				

Po uzupełnieniu przez uczestników/uczestniczki listy uczuć prowadzący omawia zadanie. Zadaje pytania:

- które z uczuć są przyjemne i w jaki sposób je wyrażamy;
- czy wyrażanie przyjemnych uczuć może być trudne, jeśli tak to dlaczego;
- które z zaznaczonych uczuć powodują, że musimy „odreagować” i jak to robimy;
- które z uczuć sprawiają, że musimy „coś” zrobić – krzyknąć, przekląć, odpyskować, uderzyć;
- w jakich sytuacjach odczuwamy uczucia, które powodują, że przestajemy panować nad sobą (nad naszymi słowami, czynami).

Rozmowa z uczestnikami ma charakter otwarty, nie ma konieczności, aby odnosili się w niej do swoich osobistych przeżyć i doświadczeń. Chodzi w niej o pobudzenie ich do przemyśleń i refleksji.

Prowadzący wyjaśnia, że wszystkie te uczucia, które uczestnicy/uczestniczki znaleźli na liście są oczywiście zupełnie „normalne” i naturalne. Odczuwa je każdy człowiek. Problem stanowi radzenie sobie z nimi. O ile pozytywne emocje zwykle powodują nie tylko dobry nastrój przeżywającej je osoby, ale często mają również dobry wpływ na otoczenie, o tyle uczucia trudne (złość, nienawiść, rozczarowanie itp.) są często dla nas poważnym wyzwaniem. Nie radzi sobie z nimi wielu ludzi i nie ma w tym nic dziwnego, ani złego, jednak warto się zastanowić, co można zrobić, żeby radzić sobie z nimi lepiej – w sposób, który nie będzie krzywdził innych.

---

## ĆWICZENIE 2 - LUDZIE

Prowadzący wyjaśnia, że w dalszej części zajęć młodzież będzie pracować indywidualnie. Celem zajęć będzie zastanowienie się nad sytuacjami, które w uczestnikach/uczestniczkach powodują zachowania przemocowe. Wyjaśnia, że w czasie zajęć otrzymają różne materiały i narzędzia do indywidualnej pracy, które – jeśli podejną do działania poważnie i z zastanowieniem – powinny pomóc im w lepszym rozumieniu siebie i lepszym radzeniu sobie z narastającym napięciem i negatywnymi emocjami.

**MATERIAŁY:** kartki (poniżej wzór), długopisy

Prowadzący rozdaje uczestnikom/czkom kartki z poniższym schematem. Zdaniem uczestników/czek jest odpowiednio uzupełnić schemat opierając się na własnym życiu.

### GRUPA A

WYPISZ OSOBY, DZIĘKI KTÓRYM  
TRZYMASZ SIĘ Z DALEKA OD PRZEMOCY

### GRUPA B

WYPISZ OSOBY, KTÓRE POWODUJĄ, ŻE  
STOSUJESZ PRZEMOC

Po uzupełnieniu schematów przez uczestników/czki prowadzący rozmawia z grupą. Pyta co mogliby zrobić, żeby grupa A stała się silniejsza i co mogliby zrobić, żeby grupa B była słabsza?

Pomysły i propozycje młodzieży są zapisywane na tablicy.

Prowadzący wyjaśnia, że często znaczący wpływ na nasze zachowania mają ludzie, z którymi na co dzień mamy do czynienia. Często zdarza się, że po to by uzyskać ich akceptację robimy rzeczy, które wcale nie są w naszym stylu, dostosowujemy się, bierzemy wzór z niewłaściwych zachowań.

Prowadzący rysuje na tablicy dużą wagę. Jedna z szal opisana jest słowem ZYSK, druga – STRATA. Prosi uczestników, aby zastanowili się, jakie zyski będą wynikały z tego, że będą nadal przebywać w towarzystwie, w którym są skłonni do przemocy i jakie będą się z tym wiązały straty.



Młodzież może podchodzić do tablicy i zapisywać swoje przemyślenia.

Podsumowując tę część ćwiczenia prowadzący będzie oceniał, która szala przeważyła. Powinien wykazać, że szala zysków wynikających z faktu otaczania się niewłaściwymi osobami, pod wpływem, których młodzież również postępuje niewłaściwie jest zdecydowanie mniejsza niż szala strat.

(W ćwiczeniu można również wykorzystać prawdziwą wagę szalkową oraz np. szklane kulki. Młodzież podchodzi do wagi i wrzuca kulki do odpowiedniej szali – zysków lub strat).

---

## **EWALUACJA CZĘŚCI PIERWSZEJ**

Prowadzący rozkłada na podłodze dużą kartkę papieru. Rysuje na niej trzy koła i odpowiednio opisuje:

- wiem teraz, że ...
- powinienem/powinnam ...
- chciałabym/chciałbym ...

Prosi uczestników/czki, aby wypełniły/wypełnili je swoimi przemyśleniami i wnioskami.

---

## **CZEŚĆ DRUGA**

Prowadzący wyjaśnia temat zajęć. Przypomina, że dotyczą one zapobiegania stosowaniu przemocy przez uczestników/uczestniczki w ich dalszym życiu. W celu lepszego zrozumienia siebie i unikania sytuacji, w których mogliby/mogłyby uciekać się do rozwiązań przemocowych, w czasie zajęć młodzież będzie miała możliwość spojrzenia z boku na własne zachowania i działania, dokonanie ich analizy i zastawienie się nad tym jak unikać przemocy w przyszłości.

---

### **ĆWICZENIE 1 – ZANIM ZACZĘŁAM/ZACZAŁEM „ODWALAĆ”<sup>2</sup>**

Prowadzący rozdaje uczestnikom/czkom teksty z prośbą o ich uzupełnienie w oparciu o własne przemyślenia i doświadczenia. Prosi, aby w poniższym tekście odnieśli się do tego okresu w ich życiu, w którym zaczęli schodzić na „złą” drogę. Wypełniony tekst pozwoli im spojrzeć na siebie z perspektywy czasu i podsumować co takiego wydarzyło się i zaczęło się dziać w ich życiu, że zaczęli dokonywać niewłaściwych wyborów.

Prowadzący wyjaśnia, że materiały, które uczestnicy/czki wypełnią pozostaną anonimowe, nie będą poddawane żadnej analizie ani ocenie. Będą mogli zabrać je ze sobą po zajęciach.

**MATERIAŁY:** kartki z tekstem, długopisy

**TEKST DO UZUPEŁNIENIA:**

**DOM:**

Mieszkałam/łem.....(podaj miejsce)  
z .....(podaj osoby).

Czy miałas/łeś jakiegokolwiek problemy, kiedy tam byłaś/łeś?

.....  
.....

**SZKOŁA:**

Uczęszczałam/łem do ..... (nazwa szkoły).

Czy miałas/łeś jakieś problemy w szkole?

.....  
.....

---

<sup>2</sup> Nazwa ćwiczenia nawiązuje do języka, w jakim komunikują się uczestniczki/cy zajęć. Pozwala prowadzącemu przy użyciu tego ogólnego i szerokiego określenia naprowadzić młodzież na moment/czas, który stał się dla nich przełomowy.

**PIENIĄDZE:**

W tym czasie miałam/miałem do dyspozycji ..... złotych tygodniowo.

Co najbardziej Cię martwiło w odniesieniu do pieniędzy?

.....  
.....

**ALKOHOL/NARKOTYKI:**

Czy dużo wydawałaś/łeś na nie pieniędzy? Jak dużo?

.....  
.....

**CZAS:**

Jak spędzałaś/łeś czas wolny zanim popełniłaś/łeś czyn karalny lub podjęłaś/łeś działania, które mogły do niego doprowadzić?

.....  
.....

**ŻYCIE W CAŁOŚCI:**

Jak się czułaś/łeś zanim trafiłaś/łeś do placówki?

.....  
.....

Co było najlepsze w tamtym życiu?

.....  
.....

Co "ciągnęło Cię w dół?

.....  
.....

Prowadzący pyta uczestniczki/ków czy coś zauważyli po wypełnieniu tekstu? Czy mają jakieś przemyślenia, którymi chcieliby się podzielić.





## ĆWICZENIE 2 – SYTUACJA

Prowadzący dzieli grupę na kilka 3-4 osobowych zespołów.

**MATERIAŁY:** kartki, długopisy

Prosi aby w zespołach opisali różne sytuacje (każdy zespół jedną), w której doszło do przemocy. Wyjaśnia, że w opisach powinny znaleźć się odpowiedzi na następujące pytania:

- gdzie doszło do zdarzenia?
- jakie były okoliczności?
- kto brał w nim udział?
- jak się czuła osoba/osoby, które uciekły się do przemocy?
- co takiego zrobiły?

Następnie młodzież prezentuje swoje opowieści. Prowadzący prosi aby teraz wspólnie zastanowili się nad tym jak mogli czuć się bohaterowie tych historii gdy opadły już emocje. Godzinę, dzień, tydzień po zdarzeniu? Jakie mogły spotkać ich konsekwencje? Co zyskali a co stracili?

Przemyślenia uczestników/czek prowadzący może zapisywać na tablicy.

---

## ĆWICZENIE 3 – SYTUACJA OSOBISTA

**MATERIAŁY:** kartki, długopisy

Prowadzący pyta uczestników/czki czy sami brali udział w podobnej sytuacji jak te, które opisywali przed chwilą.

Przypomina, że przemoc to nie tylko fizyczne znęcanie się nad kimś, ale także inne formy<sup>3</sup> - przemoc psychiczna, emocjonalna czy ekonomiczna.

Prosi uczestników/czki aby spróbowały/li przy zastosowaniu tego samego schematu opisać historie, w których sami/same brali udział w roli sprawców/sprawczyń.

Młodzież – jeśli zechce – może podzielić się swoimi opisami z grupą, może również zachować je dla siebie.

---

<sup>3</sup> O różnych formach przemocy uczestnicy uczyli się w poprzednich blokach zajęć realizowanych w programie PRZEMOC MA TWARZ

### ĆWICZENIE 3 – SYTUACJA OSOBISTA CZĘŚĆ DRUGA

Zwykle jest tak, że określone sytuacje, zdarzenia i to, co w ich czasie czujemy, powodują, że stosujemy przemoc. Prowadzący prosi aby młodzież wróciła do wcześniej stworzonych grup.

Prosi aby w grupach każda/y uczestniczka/k dokończył zdanie: MOJĄ NAJWIĘKSZĄ ZŁOŚĆ BUDZI...

Następnie zadaniem każdej grupy jest sprowokowanie każdego z uczestników do tego aby poczuł złość – innymi słowy uczestnicy mają zrobić coś co wcześniej wskazał jako rzecz/sytuację wyprowadzającą go/ją z równowagi. Zadanie jest prowadzone w formie dramy. Prowadzący obserwuje grupy, podpowiada uczestnikom/czkom.

Po zakończonym ćwiczeniu prowadzący i uczestnicy wspólnie zastanawiają się co można zrobić w sytuacji, w której nie radzimy sobie z emocjami tak aby powstrzymać się przed przemocą. Pyta jak sobie radzili w sytuacjach, które odgrywali.

---

### ĆWICZENIE 4

**MATERIAŁY:** kartki, flamastry

Prowadzący rysuje na tablicy tabelkę (do ćwiczenia można również wykorzystać kartki i przykleić je do ścian w różnych miejscach sali).

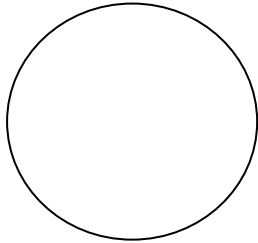
Jakie są rezultaty przemocy? Jakie konsekwencje dotyczyć będą sprawcy, ofiar, ich rodzin. Zaprasza uczestników/czki do wspólnego zastanowienia się nad odpowiedziami na te pytania.

Młodzież zapisuje swoje przemyślenia na tablicy.

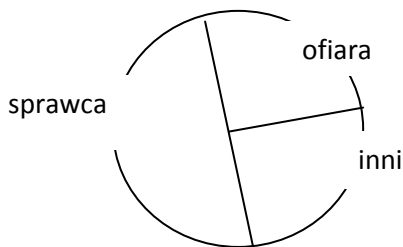
Konsekwencje dla sprawcy	Konsekwencje dla rodziny i bliskich sprawcy	Konsekwencje dla ofiary	Konsekwencje dla innych

W drugiej części ćwiczenia prowadzący rozdaje uczestnikom/czkom kartki i flamastry. Na kartkach narysowane jest koło.

### KOŁO ODPOWIEDZIALNOŚCI



Zadaniem uczestników/czek jest dokonanie podziału koła (w odniesieniu do własnych doświadczeń i przemyśleń wynikających z zajęć) na udział poszczególnych „aktorów przemocy” w konsekwencjach. Poniżej przykład:



Ćwiczenie ma uświadomić młodzieży jak szerokie są konsekwencje przemocy i jak wiele osób może ją odczuć, mimo, iż np. nie brały bezpośredniego udziału w zdarzeniu.

---

### PODSUMOWANIE

**MATERIAŁY:** ładny papier, flamastry

Prowadzący zaprasza uczestników/czki do wspólnej dyskusji dotyczącej unikania stosowania przemocy w życiu. Zadaje pytania pomocnicze dotyczące korzyści wynikających ze stosowania innych rozwiązań sytuacji trudnych, denerwujących, w których występuje wysokie napięcie. Pyta o tym jaka będzie rodzina, w której nie ma przemocy, jak będą dorastać i wychowywać się w niej dzieci. Rozmawia również o konsekwencjach prawnych, które obejmują sprawców przemocy.

Na koniec prosi uczestników/czki o napisanie krótkich **deklaracji antyprzemocowych**, w których wyrażą swój stosunek do stosowania przemocy i zobowiążą się do przeciwdziałania jej.

Młodzież odczytuje swoje deklaracje. Prowadzący proponuje aby uczestnicy/czki zabrali deklaracje ze sobą.

---

## EWALUACJA

**MATERIAŁY:** duże kartki papieru, flamastry

Prowadzący na dużych kartkach papieru rysuje – walizkę, kosz i białą plamę. Odpowiednio opisuje każdy obrazek:

WALIZKA – co zabieram ze sobą?

KOSZ – co mi się nie przyda?

BIAŁA PLAMA – czego zabrakło?

---

W scenariuszu wykorzystano fragmenty ćwiczeń opracowanych przez Angelę Phillips w programie „GATEWAY TO CHANGE” skierowanym do młodzieży z przebywającej w zakładzie poprawczym HILSIDE w Wielkiej Brytanii.

---

*Opracowanie:  
Halina Roszak  
Agnieszka Sikora*

---

Scenariusz stanowi element programu edukacyjnego PRZEMOC MA TWARZ opracowanego przez Fundację po DRUGIE i dofinansowanego ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego

**Mazowsze.**  
serce Polski

Warszawa, 2015 rok

