



WSPARCIE KONSULTACJE POMOC

PROGRAM KOREKCYJNO-EDUKACYJNY DLA OSP
W PODREGIONIE SIEDLECKIM 2024-2025 R.
RAZEM PRZECIW PRZEMOCY

ZADZWOŃ
UMÓW SIĘ

Masz problem z kontrolą złości?
Często reagujesz agresywnie?
Stosujesz przemoc wobec najbliższych?

Ten program jest dla Ciebie!

Program skierowany do mieszkańców powiatów: siedleckiego i łosickiego



Biuro Fundacji Pozytyw
ul. B. Joselewicza 13, 08-200 Łosice, tel. 693 570 205,
www.fundacijapozytyw.pl, fundacijapozytyw@gmail.com

Tytuł zadania publicznego

"Program korekcyjno-edukacyjny dla OSP w podregionie siedleckim 2024-2025 r. RAZEM PRZECIW PRZEMOCY"

Zadanie publiczne dofinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego

Po co brać udział w programie?

- żeby żyć spokojniej,
- aby lepiej panować nad emocjami, tj. rozpoznawać je, nazywać i wyrażać,
- by nauczyć się panowania nad sobą,
- aby budować dobre relacje z bliskimi.

FUNDACJA
POZYTYW



Spotkania grupowe

- pozwalają dostrzegać błędy w kontakcie z rodziną,
- uczą powstrzymywania się od agresywnych zachowań, panowania nad złością,
- uczą dbania o rodzinę i siebie,
- pokazują, jak rozwiązywać trudności bez przemocy.

Konsultacje indywidualne

- pomagają zrozumieć własną sytuację,
- budują motywację do korzystania z pomocy.



Tematy edukacyjno-terapeutyczne:

- zjawisko przemocy w rodzinie – definicja, formy, dynamika,
- źródła przemocy - skąd się biorą zachowania przemocowe,
- perspektywa prawna – jakie konsekwencje mogą ponieść osoby stosujące przemoc,
- mity i stereotypy podtrzymujące przemoc,
- potrzeby człowieka – dlaczego warto umieć je rozpoznawać i dbać o ich zaspokajanie,
- uczucia człowieka – jak sobie z nimi radzić,
- komunikacja bez przemocy,
- zachowania asertywne jako alternatywa dla zachowań agresywnych,
- rozwiązywanie konfliktów bez przemocy,
- jak radzić sobie ze złością,
- potrzeby dzieci – potrzeby rodziców – rodzina w rozwoju – wychowanie bez przemocy, wpływ przemocy domowej na zachowanie i psychikę dzieci,
- jak doceniać siebie i radzić sobie w życiu w oparciu o osobistą moc.