

# Przemoc - możesz to zmienić

Data publikacji: 23.05.2012 18:00

Stowarzyszenie Pomocy Wzajemnej "Być Razem" w Cieszynie rozpoczęło nabór do programu edukacyjno-korekcyjnego dla sprawców przemocy domowej.

□  
**Jeśli kiedykolwiek dopuściłeś się przemocy wobec bliskiej osoby, masz trudności z pohamowaniem swojej złości !!! Możesz to zmienić !!! - apeluje Stowarzyszenie Pomocy Wzajemnej „Być Razem” w Cieszynie.**

W maju rozpoczął się nabór chętnych osób do programu edukacyjno-korekcyjnego dla sprawców przemocy domowej. Stowarzyszenie Pomocy Wzajemnej „Być Razem” w Cieszynie proponuje uczestnikom 24 spotkania, które odbywać się będą w Centrum Edukacji Socjalnej przy ul. Błogockiej 30.

Do udziału zapraszane są osoby dorosłe, które przyznają się do stosowania zachowań agresywnych wobec członków rodziny, chcą się zmienić i zainteresowane są uzyskaniem pomocy.

24 -dwugodzinne spotkania obejmą między innymi takie tematy, jak: uświadomienie sobie czym jest przemoc, uzyskanie świadomości własnych zachowań przemocowych, a także rozpoznanie „sygnałów ostrzegawczych” zapowiadających zachowania przemocowe. Podczas programu opracowany zostanie „ plan bezpieczeństwa” zapobiegający użyciu siły i przemocy. Spotkania będą również okazją do nabycia nowych umiejętności służących rozwiązywaniu konfliktów, nauki umiejętności partnerskiego układania stosunków w rodzinie, uczenia się korzystania z pomocy innych, a także konstruktywnego wyrażania uczuć.

Program jest szansą na wyeliminowanie negatywnych zachowań sprawcy i poprawę życia rodzin borykających się z problemem przemocy domowej. Szczegółowe informacje można uzyskać pod numerem telefonu 33 4795455.

*- Nawet jeśli obiecujesz sobie i innym, że nie dopuścisz się już agresji, to jak doświadczenia pokazują, dobra wola nie zawsze wystarczy, potrzebna jest pomoc z zewnątrz. Jeśli w przeszłości użyłeś przemocy wobec osoby bliskiej, istnieje duże ryzyko że powtórzysz takie zachowanie w sytuacji frustracji, o ile nie nauczysz się kontrolować swojej agresji i wyrażać emocji w sposób nie raniący innych. Nie podejmując zmiany swojego zachowania, oprócz poniesienia konsekwencji karnych ze stosowania przemocy, możesz zniszczyć relacje z innymi osobami, powodując swoje i ich cierpienie – czytamy na stronie Stowarzyszenia Pomocy Wzajemnej „Być Razem”.*

Barbara Stelmach-Kubaszczyk