MIEJSKI OŚRODEK
POMOCY RODZINIE W SUWAŁKACH
Dział Pomocy Kryzysowej
16-400 Suwałki, ul. Filipowska 20
tel. 87 565 23 91; 562 89 70; fax 87 562 89 71
e-mail: biuro@mopr.suwalki.pl; http://mopr.suwalki.pl
NIP 844-10-28-005 REGON 790191985

# INFORMATOR

Zgodnie z działaniem 3.1.1. i 3.1.2 Rządowego Programu Przeciwdziałania Przemocy Domowej na lata 2024 - 2030 niniejszy informator zawiera wykaz instytucji samorządowych, podmiotów oraz organizacji pozarządowych, które realizują wszelkie działania adresowane do osób stosujących przemoc domową.

| Wykaz instytucji/ organizacji | Nazwa zadania |
|---|---|
| **Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Suwałkach**<br><br>Dział Pomocy Kryzysowej<br><br>16-400 Suwałki, ul. Filipowska 20 B, tel.87/5652891, fax 87/5628970 | **1. PROGRAM KOREKCYJNO-EDUKACYJNY DLA OSÓB STOSUJĄCYCH PRZEMOC DOMOWĄ**<br><br>**Zakres tematyczny programu:**<br><br>**Część edukacyjna:**<br><br>• Definicja przemocy domowej – rodzaje przemocy (fizyczna, psychiczna, ekonomiczna, seksualna, zaniedbanie).<br>• Mechanizmy przemocy – cykl przemocy, eskalacja.<br>• Skutki przemocy dla ofiar, w tym dzieci.<br>• Odpowiedzialność sprawcy za przemoc.<br>• Rola stereotypów i uprzedzeń (np. w relacjach mężczyzna–kobieta).<br>• Przemoc a prawo – konsekwencje prawne.<br><br>**Część korekcyjna (trening umiejętności):**<br><br>• Nauka konstruktywnego wyrażania emocji.<br>• Rozpoznawanie sygnałów złości i agresji oraz techniki ich kontroli.<br>• Komunikacja bez przemocy (NVC), aktywne słuchanie.<br>• Umiejętność rozwiązywania konfliktów.<br>• Budowanie empatii wobec partnera/partnerki i dzieci.<br>• Kształtowanie odpowiedzialności osobistej.<br>• Wzmacnianie pozytywnych wzorców ról w rodzinie. |

**Indywidualna praca uczestnika:**

- Refleksja nad własnymi przekonaniami i zachowaniami.
- Praca z historią osobistą – możliwe wzorce przemocy z dzieciństwa.
- Formułowanie planu zmiany zachowań.

**2. PROGRAM PSYCHOLOGICZNO – TERAPEUTYCZNY DLA OSÓB STOSUJĄCYCH PRZEMOC DOMOWĄ**

**Zakres tematyczny programu:**

- Wzbudzanie motywacji wewnętrznej do zmiany zachowania poprzez analizę przyczyn i mechanizmów własnych działań.
- Nabycie umiejętności powstrzymywania się od zachowań przemocowych.
- Nauka rozwiązywania konfliktów bez przemocy.
- Rozwijanie umiejętności prospołecznych: empatii, asertywności, rozpoznawania i wyrażania emocji, radzenia sobie w stresie, lęku i złości.
- Poszerzanie samoświadomości w kontekście własnych zasobów i ograniczeń.
- Doskonalenie umiejętności wychowawczych i rodzinnych bez przemocy.
- Rozwój umiejętności budowania relacji rodzinnych i partnerskich.
- Pogłębianie wiedzy na temat wpływu przemocy na relacje społeczne i sposobów jej przeciwdziałania.
- Diagnozowanie potrzeb i dobieranie właściwych strategii w ich zaspokajaniu.
- Wzmacnianie postawy odpowiedzialności wobec siebie i innych.

**3. INDYWIDUALNE PORADNICTWO SPECJALISTYCZNE: PRAWNE, SOCJALNE I PSYCHOLOGICZNE**

DYREKTOR
Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie
w Suwałkach
mgr Leszek Lewoc