

**DARBO SU ARTIMOJE APLINKOJE SMURTAUJANČIAIS VYRAIS
PROGRAMA**

VYKDOMA KAUNO APSKRITIES VYRŲ KRIZIŲ CENTRE

**PAGAL DANŲ DADV (DIALOGUE AGAINST DOMESTIC VIOLENCE)
ADAPTUOTA KAUNO APSKRITIES VYRŲ KRIZIŲ CENTRE**

PROGRAMĄ GALI TAIKYTI TIK APMOKYTI SPECIALISTAI

Darbas grupėje

1 tema. Grupės suformavimas

1 grupės susitikimas. Grupės darbo taisyklių sudarymas

Susitikimo tikslas:

Parengti sąlygas ir taisykles

Patarimai konsultantui:

Ši užduotis skirta abipusio įsipareigojimo sutarčiai (žodinei ar raštiškai) parengti, kad dalyviai ir konsultantai galėtų ramiai ir saugiai dirbti su grupe. Užduotis pradedama minčių lietuvių, siekiant aptarti įvairius sutarties punktus. Per minčių lietuvių dalyviams reikia suteikti galimybę pasiūlyti savo sąlygas ir taisykles, jų nevertinant. Jeigu dalyvis „Taisyklių“ dalyje nori įrašyti sąlygą, kad kiekvienas dalyvis turi teisę išeiti iš grupės susitikimo, jo pasiūlymą reikia užrašyti bloknote, o paskui su visa grupe aptarti tokios taisyklės pasekmes grupei. Svarbu, kad visi dalyviai aptartų sutarties sąlygas ir priimtų įsipareigojimus pagal tokią sutartį. Taikomas minčių lietaus metodas: kiekvienas grupės dalyvis aktyviai dalyvauja, siūlydamas sąlygas ir taisykles, kurioms esant grupėje dirbti bus saugu. Taisyklės yra surašomos raštu ir išdalinamos kiekvienam grupės dalyviui.

1. Atsipalaidavimo pratimas
2. Pokalbis „Čia ir dabar“
3. pratimas – Grupės darbo taisyklių (sutarties) sudarymas
4. Susitikimo įvertinimas

2 susitikimas. „Aš esu...!“

Užsiėmimo tikslas – prisistatyti, susipažinti su kitais grupės dalyviais.

- Dalyviai prisistato, papasakodami apie savo praeitį ir dabartį. Iš kur aš, kas aš?
- Grupė supažindinama su grupinių susitikimų ritualais.
- Aptariama:
 - A. Konfliktų valdymas nuo praėjusios susitikimo.
 - B. Grįžtamoji informacija.

1. Atsipalaidavimo pratimas
2. Pokalbis „Čia ir dabar“
3. Atvejo analizės pratimas
4. Susitikimo įvertinimas

3 susitikimas. Gyvenimo medžio ir sociogramos braižymas

Šio grupės susitikimo tikslas – nubraižyti kiekvieno grupės dalyvio gyvenimo medį ir sociogramą, kad visa grupė geriau pažintų kiekvieną grupės dalyvį.

1. Atsipalaidavimo pratimas
2. Pokalbis „Čia ir dabar“
3. Gyvenimo medis ir sociograma
4. 10 -15 minučių savarankiško darbo –užrašai asmeninėje knygoje.
5. Susitikimo įvertinimas

4 susitikimas Gyvenimo medžio ir sociogramos braižymas (tęsinys)

Susitikimo tikslas – toliau braižyti kiekvieno grupės dalyvio gyvenimo medį ir sociogramą, kad visi dar daugiau sužinotų apie kiekvieno dalyvio praeitį.

1. Atsipalaidavimo pratimas
2. Pokalbis „Čia ir dabar“
3. Gyvenimo medis ir sociograma
4. 10-15 minučių savarankiško darbo
5. Susitikimo įvertinimas

5 susitikimas. Skirtingi smurto aspektai ir pasekmės

Tikslas – parodyti smurtinio elgesio niuansus ir tokio elgesio pasekmes šeimos nariams. Bendras aptarimas apie smurtinio elgesio pasekmes kiekvienam šeimos nariui pradedamas minčių lietumi. Kiekvienas grupės narys gauna klausimyną apie smurtinio elgesio pasekmes. Klausimai atsakomi individualiai. Užpildytas klausimynas įsegamas į asmeninę knygą

1. Atsipalaidavimo pratimas
2. Pokalbis „Čia ir dabar“
3. Fizinio smurto pasekmės
4. Seksualinio smurto pasekmės
5. Ekonominio smurto pasekmės
6. Smurtavimo gadinant daiktus pasekmės
7. Aptarimas
8. 10-15 minučių savarankiško darbo
9. Susitikimo įvertinimas

2 tema. Savikontrolė/emocijų valdymas

6 susitikimas. Požiūris

Šio susitikimo tikslas:

- ❖ Pristatyti *savikontrolės* temą. Savikontrolę galima apibūdinti kaip „asmeninį požiūrį į tai, kaip aš sąveikauju su kitais asmenimis“. Čia kalbama apie tai, kaip žmogus kontroliuoja save ir savo vidines nuostatas santykiuose su kitais žmonėmis ir su pasauliu. Kita tema – *socialinių santykių įvaldymas*, kuris apima išorines nuostatas, sukoncentruotas į veiksmus ir elgesį.
- ❖ Ugdyti suvokimą apie pagrindines prielaidas ir kognityvines schemas bei jų įtaką elgesiui.
- ❖ Pristatyti *savianalizę* kaip faktų ir reikšmės, mąstymo (pažinimo) ir jausmų (reikšmės) atskaitos sistemą, o svarbiausia – kaip kognityvinio restruktūrizavimo priemonę.

1. Atsipalaidavimo pratimas
2. Pokalbis „Čia ir dabar“
3. Grupinis pratimas: Pauliaus situacija
4. Aptarimas
5. 10-15 minučių savarankiško darbo
6. Susitikimo įvertinimas

7 susitikimas. Emocijos, jausmai ir mintys

Šio susitikimo tikslas:

Toliau vystoma praėjusio susitikimo tematika, kai atliekant savianalizę buvo akcentuojami faktai ir nuomonė. Šiame susitikime savianalizės metodas nagrinėjamas akcentuojant emocijas ir mintis.

1. Atsipalaidavimo pratimas
2. Pokalbis „Čia ir dabar“
3. Grupinis pratimas: Emocijos ir mintys.
4. Aptarimas
5. 10-15 minučių savarankiško darbo
6. Susitikimo įvertinimas

8 susitikimas. Pyktis

Šio susitikimo tikslas:

Toliau vystoma praėjusio susitikimo tematika, kai savianalizės metodas nagrinėjamas akcentuojant emocijas ir mintis. Šio susitikimo metu akcentuojamas pyktis, jo reiškimas.

1. Atsipalaidavimo pratimas
2. Pokalbis „Čia ir dabar“
3. Pratimas raštu: Pyktis – apie save ir kitus praeityje ir dabar.
4. Aptarimas
5. 10-15 minučių savarankiško darbo
6. Susitikimo įvertinimas.

9 susitikimas. Pyktis (tęsinys)

Šio susitikimo tikslas:

Toliau vystoma praėjusio susitikimo tematika, kai savianalizės metodas nagrinėjamas akcentuojant pyktį, jo raišką, įtaką elgesiui.

1. Atsipalaidavimo pratimas
2. Pokalbis „Čia ir dabar“
3. Pratimas raštu: Pyktis – apie save ir kitus praeityje ir dabar.
4. Aptarimas
5. 10-15 minučių savarankiško darbo
6. Susitikimo įvertinimas

10 susitikimas. Vidinis dialogas

Šio susitikimo tikslas - pristatyti *vidinio dialogo* koncepciją. Grupė padalinama į du pogrupius ir dirbama su kortelėmis, kuriose aprašytos situacijos.

1. Atsipalaidavimo pratimas
2. Pokalbis „Čia ir dabar“
3. Grupinis pratimas: Vidinio dialogo kortelė
4. Bendras aptarimas

Iš grupės išrenkami du dalyviai, kurie per kitą susitikimą bus pagrindiniai veikėjai.

5. 10-15 minučių savarankiško darbo
6. Susitikimo įvertinimas

11 susitikimas. Pratybos.

Tikslas: Šiandien du grupės dalyviai gali daugiau padirbėti su savo probleminėmis sritimis. Šie du dalyviai vadinami „pagrindiniais veikėjais“. Kiti grupės nariai turi padėti pagrindiniams veikėjams nagrinėti jų problemines sritis. Jie gali „atrasti“ dalykų, kurie padės spręsti jų pačių problemas.

Naudojama metodika:

- ❖ Savianalizė
- ❖ Problemos analizė
- ❖ Situacijos analizė, atliekant vaidmenis

1. Atsipalaidavimo pratimas
2. Pokalbis „Čia ir dabar“
3. Pratybos
4. 10-15 minučių savarankiško darbo
7. Susitikimo įvertinimas

12 susitikimas. Pratybos (tęsinys)

Tikslas: Šiandien dar du grupės dalyviai gali daugiau padirbėti su savo probleminėmis sritimis. Šie du dalyviai vadinami “pagrindiniais veikėjais“. Kiti grupės nariai turi padėti pagrindiniams veikėjams nagrinėti jų problemines sritis. Jie gali “atrasti” dalykų, kurie padės spręsti jų pačių problemas. Naudojama metodika:

- ❖ Savianalizė
- ❖ Problemos analizė
- ❖ Situacijos analizė, atliekant vaidmenis

1. Atsipalaidavimo pratimas
2. Pokalbis „Čia ir dabar“
3. Pratybos
4. 10-15 minučių savarankiško darbo
5. Susitikimo įvertinimas

13 susitikimas. Pratybos (tęsinys)

Tikslas: Šiandien dar du grupės dalyviai gali daugiau padirbėti su savo probleminėmis sritimis. Šie du dalyviai vadinami “pagrindiniais veikėjais“. Kiti grupės nariai turi padėti pagrindiniams veikėjams nagrinėti jų problemines sritis. Jie gali “atrasti” dalykų, kurie padės spręsti jų pačių problemas. Naudojama metodika:

- ❖ Savianalizė
- ❖ Problemos analizė
- ❖ Situacijos analizė, atliekant vaidmenis

SVARBU: Reikia akcentuoti per savianalizės temai skirtus užsiėmimus pasireiškusių emocijų valdymą: „koks yra mano **esminis požiūris**, kuriuo vadovaujuosi sąveikaudamas su kitais ir su mane supančiu pasauliu“.

1. Atsipalaidavimo pratimas
2. Pratimas „Čia ir dabar“
3. Pratybos
4. 10-15 minučių savarankiško darbo.
5. Susitikimo įvertinimas

3 Tema. Socialiniai santykiai

14 susitikimas. Bendravimas su kitais

Šio susitikimo tikslas:

- ❖ Pristatyti socialinių santykių įvaidymą, nuo kurio priklauso mano **esminis požiūris**, kuriuo vadovaujuosi sąveikaudamas su kitais ir su mane supančiu pasauliu. Labiausiai akcentuojama verbalinė ir neverbalinė komunikacija.
- ❖ Paaiškinti, kas yra pozityvus elgesys ir kuo jis skiriasi nuo kitokio mūsų elgesio – nuolankumo arba pasyvumo ir agresijos.

1. Atsipalaidavimo pratimas
2. Pokalbis „Čia ir dabar“
3. Minčių lietus „Ką reiškia įžeisti“
4. Pratimas: Agresyvus – Pozityvus – Pasyvus elgesys (užduotis Priemonių knygoje).
5. 10-15 minučių savarankiško darbo
6. Susitikimo įvertinimas

15 susitikimas. Abipusiškai naudinga situacija

Šio susitikimo tikslas:

- ❖ Dirbama su dalyvių gyvenime pasitaikančiomis konfliktinėmis situacijomis. Dėmesys sutelkiamas į tai, kaip bendrauti pozityviai, t.y. abipusiškai naudingai.
- ❖ Supažindinti dalyvius su konflikto vystymosi scenarijais ir suteikti jiems galimybę rinktis – kasdieniniame gyvenime elgtis pagal konflikto scenarijų arba priešingai.

1. Atsipalaidavimo pratimas
2. Pokalbis „Čia ir dabar“
3. Konflikto modeliai. Konflikto laiptai
4. 10-15 minučių savarankiško darbo
5. Susitikimo įvertinimas

16 susitikimas. Abipusiškai naudinga situacija (tėsinys)

Šio susitikimo tikslas:

- ❖ Parodyti, kad žodžiai gali sustiprinti arba sušvelninti konfliktą. Pradžios taškas – būti savo kieme ir bendrauti asertyviai (abipusiškai naudingai).

1. Atsipalaidavimo pratimas
2. Pokalbis „Čia ir dabar“
3. Pratimas: Konfliktą stiprinantys arba švelninanti kalba arba žodžiai
4. 10-15 minučių savarankiško darbo.
5. Susitikimo įvertinimas

17 susitikimas. Savikontrolė

Šio susitikimo tikslas:

- ❖ Mokytis savikontrolės įvairiose dalyvių gyvenimo srityse.

1. Atsipalaidavimo pratimas
2. Pokalbis „Čia ir dabar“
3. Pratimas: Savikontrolės ir kontrolės formų pildymas
4. 10-15 minučių savarankiško darbo
5. Susitikimo įvertinimas

18 susitikimas. Iššūkis ir problema: skirtumas tarp jų

Šio susitikimo tikslas:

- ❖ Mokyti atskirti iššūkį nuo problemos. Gebėti iššūkį priimti ir įveikti, o problemą – spręsti.

1. Atsipalaidavimo pratimas
2. Pokalbis „Čia ir dabar“
3. Užduotis: Minčių lietus apie iššūkių ir problemų sąvokas
4. Diskusija: Asmeninė būsena iššūkių ir problemų požiūriu
5. 10-15 minučių savarankiško darbo
6. Susitikimo įvertinimas.

19 susitikimas. Atsakomybė už pyktį

Šio susitikimo tikslas:

- ❖ Priimti atsakomybę už tai, kaip išreiškiamas pyktis.

1. Atsipalaidavimo pratimas
2. Pokalbis „Čia ir dabar“
3. Diskusija apie pyktį
4. 10-15 minučių savarankiško darbo
5. Susitikimo įvertinimas

20 susitikimas. Simono atvejis

Šio susitikimo tikslas:

- ❖ Patyrinėti savo mąstymą. Pastebėti automatinį mąstymą, automatines mintis.

1. Atsipalaidavimo pratimas
2. Pokalbis „Čia ir dabar“
3. Užduotis: Simono atvejo aptarimas grupėje. Diskusija
4. 10-15 minučių savarankiško darbo
5. Susitikimo įvertinimas

21 susitikimas. Problemų sprendimo būdai

Šio susitikimo tikslas:

- ❖ Pateikti bendrą problemų sprendimo metodiką. Sudaryti dalyvių problemų sprendimo planą, rengiantis susitikimui „Mano naujasis gyvenimas“.

1. Atsipalaidavimo pratimas
2. Pokalbis „Čia ir dabar“
3. Užduotis: Problemų sprendimo planavimas.
4. 10-15 minučių savarankiško darbo
5. Susitikimo įvertinimas

4 tema. Mano naujieji gebėjimai

22 susitikimas. Gebėjimai ir savybės

Šio susitikimo tikslas:

- ❖ Padėti dalyviams išsiaiškinti tuos charakterio bruožus ir asmenines savybes, kurias reikia toliau ugdyti, kad jie taptų geru partneriu.

1. Atsipalaidavimo pratimas
2. Pokalbis „Čia ir dabar“
3. Namų darbo aptarimas. Diskusija Kaip sekėsi kurti problemų sprendimo planą? Kurie dalykai ėjosi lengvai, kurie sunkiai? Kokios mintys ir jausmai kilo?
4. Minčių lietus – svarbios ir vertingos savybės
5. Individualaus darbo pratimas
6. Vaidmenų atlikimas
7. 10-15 minučių savarankiško darbo
8. Susitikimo įvertinimas

23 susitikimas. Kaip sekėsi pokalbis su partnere?

Šio susitikimo tikslas:

- ❖ Dalyviams pasidalinti mintimis apie jų pokalbius su partnerėmis. Toliau mokytis kalbėti su partnere apie vertingas būdo savybes ir charakterio bruožus.

1. Atsipalaidavimo pratimas
2. Pratimas „Čia ir dabar“
3. Vaidmenų atlikimas – tęsinys nuo ankstesnio susitikimo
4. 10-15 minučių savarankiško darbo
5. Susitikimo įvertinimas

24 susitikimas. Kas svarbu gerai gyvenimo kokybei?

Šio susitikimo tikslas:

- ❖ Dalyviai turi suformuluoti, kaip jie supranta gerą gyvenimo kokybę.

1. Atsipalaidavimo pratimas
2. Pokalbis „Čia ir dabar“
3. Pratimas: minčių lietus apie mano naują gyvenimą
4. 10-15 minučių savarankiško darbo
5. Susitikimo įvertinimas

25 ir 26 susitikimas. Tikslų ir uždavinių formulavimas

Šio susitikimo tikslas – padėti dalyviams suformuluoti tikslus ir uždavinius svarbiose savo gyvenimo srityse. Tikslus reikia suformuluoti bent jau šiose srityse:

- ❖ Mano gyvenimas su partnere
- ❖ Mano gyvenimas su partnere ir vaikais (artima šeima)
- ❖ Mano gyvenimas su savimi (asmeniniai tikslai, pvz., vartoti mažiau alkoholio, nepavydėti, daryti tai, ką mėgstu, gyventi be smurto, kontroliuoti savo mintis ir veiksmus).

Uždavinius reikia suformuluoti bent jau ateinančių 3 mėnesių laikotarpiui, naudojant problemų sprendimo modelį.

1. Atsipalaidavimo pratimas
2. Pokalbis „Čia ir dabar“
3. Užduotis: tikslų ir uždavinių formulavimas
4. 10-15 minučių savarankiško darbo
5. Susitikimo įvertinimas

27 susitikimas. Kurso įvertinimas

Šio susitikimo tikslas:

- ❖ Įvertinti visą mokymosi kursą.

1. Atsipalaidavimo pratimas
2. Pokalbis „Čia ir dabar“
3. Užduotis: Grupė padalinama pusiau ir kiekviena grupelė gauna klausimus
4. Grupės susijungia bendram aptarimui ir aptaria atsakymus.
5. 10-15 minučių savarankiško darbo
6. Susitikimo įvertinimas

28 susitikimas. Grupės darbo užbaigimas

Šio susitikimo tikslas:

- ❖ Atsisveikinti su grupe, aptarti grupės patirtį ir jos darbą.

1. Atsipalaidavimo pratimas
 2. Pokalbis „Čia ir dabar“
 3. Pokalbis apie stipriąsias ir silpnąsias grupės puses.
 4. Būsimo susitikimo planavimas
- Kitas grupės susitikimas turi įvykti per 1,5 – 3 mėnesius po paskutinio grupės susitikimo.
5. 10-15 minučių savarankiško darbo
 6. Susitikimo įvertinimas

Naujų gebėjimų integravimas

Tikslas - išminktų dalykų savarankiškas integravimas į kasdieninį gyvenimą, padedant specialistui.

Individualūs pokalbiai

Integracijos etapui reikėtų skirti ne mažiau kaip 5 mėnesius. Šiame etape įtvirtinami grupės susitikimuose išmokti dalykai ir pradedamas dalyvių asmeninių strategijų įgyvendinimas. Stebėsena vykdoma individualių susitikimų metu. Reikia pastebėti, kad atsižvelgiant į klientų situaciją, šis etapas gali trukti ir dar ilgiau.

Individualių pokalbių turinys atitinka kiekvieno dalyvio asmeninę situaciją. Mūsų patirtis rodo, kad patartina ilginti laiką tarp susitikimų, kad dalyvis išminktų veikti savarankiškai vis ilgesnius laiko tarpus. Susitikimų data derinama iš anksto, kad dalyviui neatrodytų, jog ateiti į pokalbį su SEK programos konsultantu galima tik tuomet, kai jam blogai sekasi.

Būtina pasiekti, kad gyvenime dalyvis naudotų grupės susitikimuose išmokus metodus, ypač savianalizę, situacijos analizę ir problemų analizę.

- Per pirmuosius tris mėnesius pokalbiai su konsultantu turėtų būti bent kas 14 dienų.
- Kiekvienam dalyviui sudarykite susitikimų grafiką 5 mėnesių integracijos etapui. Toks grafikas parodys bendrą konsultanto darbo su dalyviu vaizdą ir suteiks dalyviui saugumo ir stabilumo.

Per individualius pokalbius reikia dirbti su toliau su toliau išvardintomis temomis.

Konsultantas pats nusprendžia, kiek individualių užsiėmimų skirti kiekvienai temai. Mes rekomenduojame vieną temą vienam užsiėmimui.

Du pirmieji individualūs pokalbiai

Tai pirmieji pokalbiai po intensyvaus mokymosi grupėje. Pirmiausia reikia pakalbėti, kaip asmuo jaučiasi be grupės paramos.

- Pradedama nuo uždavinių gyvenimo kokybei pagerinti. Reikia patikrinti, ar klientas turi susirašęs savo tikslus ir uždavinius asmeninėje knygoje todėl, kad asmeninė knyga yra konkretus praktinis įrankis, kuriuo galima remtis ateityje.
- Uždavinius visuomet galima peržiūrėti integracijos proceso eigoje, tad konsultantas turi nepamiršti paklausti, ar vyro suformuluoti uždaviniai tebėra aktualūs. Formuluojuant naujus uždavinius, konsultantas gali užimti partnerio vaidmenį. Svarbiausia, kad uždaviniai būtų formuluojami naudojant problemos analizę, kad jie būtų aiškūs ir pasiekiami.

Individualūs pokalbiai

- Pokalbiuose nagrinėjamos probleminės sritys, kurios išryškėdavo po kiekvienos kurso temos (jos turėtų būti asmeninėje knygoje; jeigu jų ten nėra, konsultantas turi padėti klientui jas įvardinti ir užrašyti).
- Toliau mokoma naudoti įrankius, su kuriais dalyviai buvo supažindinti mokantis grupėje. Reikia išsiaiškinti, ar neliko spragų įsisavinant pagrindines kurso temas. Pavyzdžiui, klientui turėtų būti visiškai aišku, ką reiškia būti savo kieme arba kas yra asertyvumas santykiuose su partneriu.

Paskutiniai pokalbiai

Pabaigoje parengiamas planas ateičiai ir numatomi vis retesni susitikimai su konsultantu. Dalyvis pats turi nuspręsti, kiek pagalbos jam reikės perkelti tai, ką sužinojo ir išmoko per grupės susitikimus ir pokalbius su konsultantu, į realų gyvenimą.

Šiuo laikotarpiu taip pat galima naudoti saugumo korteles.

Pokalbiai su pora

Šiame etape vyrą ir jo partnerę galima kartu konsultuoti apie grupiniuose susitikimuose naudotas priemones. Tai pat galima kalbėti apie tai, kaip partnerė galėtų geriausia padėti vyrui ateityje.

- Poros konsultavimas yra siūlomas integracijos etapo pabaigoje, nes įtraukti partnerę anksčiau nei vyras pereina visus kognityvinio restruktūrizavimo ir emocijų valdymo etapus būtų rizikinga.