

# Rozładować trudne emocje na poziomie frustracji

Blisko 50 osób wzięło udział w Programie Korekcyjno-Edukacyjnym dla stosujących przemoc w rodzinie w 2019 roku. Zajęcia prowadzone przez pracowników Ośrodka Interwencji Kryzysowej pomagają uczestnikom radzić sobie z emocjami i zrozumieć mechanizmy własnego postępowania.

*Przede wszystkim koncentrujemy się na tym, że to nie ludzie są źli a ich postępowanie – mówi Anna Domarecka z OIK. Nie oceniamy, nie ferujemy wyroków. Każdy ma prawo do trudnych emocji, tylko musi nauczyć się sobie z nimi radzić i jak je konstruktywnie wyrażać.*

Przekrój osób, które korzystają z porad terapeutów OIK-u jest bardzo zróżnicowany. To m.in. sprawcy przestępstw kierowani tu przez kuratorów sądowych, osoby, w stosunku do których wszczęto procedurę Niebieskiej Karty czy też klienci MOPR, często matki, u których asystent rodziny zauważył agresję wobec najbliższych. Wszystkich łączy jedno – brak kontroli nad emocjami.

*Zazwyczaj zaczyna się od tłumionej frustracji – tłumaczy Anna Domaracka. Później jest gniew, potem agresja, a potem – przemoc. Na zajęciach uczymy uczestników, że trudne emocje powinni rozładowywać już na poziomie frustracji. Dowiadują się, jak rozpoznawać sygnały, które daje im własne ciało, jak przygotować się do trudnej rozmowy i w jaki sposób komunikować się z otoczeniem, żeby rozwiązywać problemy bezkonfliktowo. Uczymy komunikacji bez przemocy.*

Program

korekcyjno-edukacyjny dla osób stosujących przemoc to wymóg, jaki

nakłada na powiaty Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. W

Bytomiu od dwóch lat realizowany jest przez Ośrodek Interwencji

Kryzysowej (wcześniej przez Centrum Interwencji Kryzysowej i Przeciwdziałania Uzależnieniom). Rocznie może uczestniczyć 52

osoby (3

edycjach po 14 uczestników). Zajęcia prowadzone są w systemie popołudniowym i weekendowym, żeby umożliwić udział w nim osobom

pracującym, nie tylko tym, które są kierowane przez pracowników socjalnych.

*Agresja dotyka nie tylko osoby dysfunkcyjne – zaznacza Marta Szmelcer, kierownik Ośrodka Interwencji Kryzysowej. Wiele osób spotyka się z nią w pracy czy szkole. Żyjemy coraz szybciej,*

*jesteśmy coraz bardziej zestresowani. Coraz częściej trafiają do nas*

*mieszkańcy Bytomia, którzy są tego świadomi i pytają, jak zaradzić*

*trudnym emocjom, żeby nie odbijały się one na relacjach rodzinnych.*

*Umawiają się na rozmowy z naszymi specjalistami. Zachęcamy ich wówczas*

*do udziału w programie korekcyjno-edukacyjnym, bo to program, w którym*

*każdy może wziąć udział.*

Chętni mogą skontaktować się z pracownikami Ośrodka Interwencji Kryzysowej osobiście (ul. Wrocławska 46) lub telefonicznie (533 302 078).

*Fot. Pixabay*