

## „Mówię... NIE przemocy!”



W dniu 04.02.2025 roku od godz. 10:00 do godz. 13:00 w ramach projektu socjalnego odbyły się zajęcia, które poprowadził Pan Andrzej Tarasewicz – pedagog, psychoterapeuta, terapeuta rodzinny.

Podczas spotkania omówiono różne aspekty przemocy, sposoby jej rozpoznawania oraz skuteczne metody reagowania.

### Główne zagadnienia:

- czym jest przemoc?
- definicja i rodzaje przemocy: fizyczna, psychiczna, ekonomiczna, seksualna, cyberprzemoc;
- jak rozpoznać przemoc w relacjach rodzinnych, szkolnych, zawodowych?
- skutki przemocy;
- konsekwencje psychiczne i emocjonalne dla ofiary;
- wpływ przemocy na relacje międzyludzkie i rozwój osobisty;
- jak reagować na przemoc?
- znaczenie asertywności i stawiania granic;
- gdzie szukać pomocy? (organizacje wspierające, telefon zaufania, policja);
- rola świadków – jak reagować, gdy widzimy przemoc?
- techniki radzenia sobie w sytuacjach przemocowych.

### Wnioski i refleksje:

- każdy ma prawo do szacunku i bezpieczeństwa;
- ważne jest, aby mówić głośno „NIE” wobec przemocy i nie pozostawać obojętnym;
- istnieją instytucje i specjaliści, którzy mogą pomóc w sytuacjach przemocowych;
- świadomość i edukacja to klucz do zapobiegania przemocy.

### Podjęte działania / Zalecenia na przyszłość:

- poszerzanie wiedzy na temat przemocy i metod jej przeciwdziałania;
- wspieranie osób doświadczających przemocy poprzez rozmowę i wskazywanie możliwych dróg pomocy;
- praktykowanie asertywności i obrony swoich granic.