



# POMOC DZIECIOM W SYTUACJI PRZEMOCY

Dzieci wychowujące się w rodzinie, w której występuje przemoc, narażone są na dwa rodzaje krzywdzących doświadczeń:

- gdy bezpośrednio doświadczają przemocy,
- kiedy są świadkami przemocy rodziców, opiekunów lub osób bliskich sobie.

**Uwaga!** Nawet jeśli Twoje dziecko nie jest bezpośrednim adresatem agresji, także doświadcza przemocy.

Dzieci w sytuacji przemocy doświadczają silnych emocji, tj. strachu o siebie i bliskich, lęku przed bólem, niepewności, bezradności. Często wchodzą w rolę, które bardzo je obciążają i narażają na atak, np.:

- obrońcy/opiekuna dla rodzeństwa (np. uspokajają czy fizycznie chronią rodzeństwo),
- obrońcy/opiekuna dla krzywdzonego rodzica (np. stają w jego obronie),
- kozła ofiarnego (np. swoim zachowaniem próbują odciągnąć uwagę osoby stosującej przemoc od drugiego rodzica czy rodzeństwa).

**Uwaga!** Dzieci często „chronią” rodziców, nie mówiąc im o swoich emocjach związanych z przemocą w rodzinie. W takiej sytuacji warto zadbać, aby mogły o tym opowiedzieć specjalistce pracującemu z dziećmi doświadczającymi przemocy.

Rodzice, próbując chronić dziecko przed trudnymi emocjami, często unikają rozmów o tym, co się dzieje w domu, tłumacząc zachowania osoby stosującej przemoc, zaprzeczają wydarzeniom, które miały miejsce. Taka postawa obniża, a nie podnosi poczucie bezpieczeństwa dziecka, ponieważ zwykle jest świadome, co się dzieje w domu i odczuwa napięcie panujące w rodzinie.

**Uwaga!** Rodzic, który wie jak i umie rozmawiać z dzieckiem o sytuacji domowej, może mu pomóc. Dlatego warto, aby szukał pomocy dla siebie w tym zakresie.

## MIEJSCA POMOCY DLA DZIECI I ICH RODZICÓW/OPIEKUNÓW:

### STOWARZYSZENIE OPTA

ul. Marszałkowska 85 lok. 34, 00-683 Warszawa,  
tel.: 22 626 05 00, 22 424 09 89

Oferta skierowana do rodzin zmagających się m.in. z problemem uzależnienia i przemocy. Pomocą objęte są dzieci w wieku szkoły podstawowej.

**Dzieci:** terapia indywidualna i grupowa.

**Rodzice/opiekunowie:** konsultacje wychowawcze,

konsultacje prawne, grupa edukacyjna, terapia rodzinna (spotkania w parze lub całą rodziną).

### SPECJALISTYCZNA PORADNIA PROFILAKTYCZNO-TERAPEUTYCZNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY OPTA

ul. Wiśniowa 56, 02-520 Warszawa (budynek B na terenie ZSLiT im. L. Staffa), tel.: 22 826 39 16, 506 399 683

Oferta skierowana do dzieci przedszkolnych i szkolnych,

młodzieży gimnazjalnej i ponadgimnazjalnej oraz ich rodziców/opiekunów.

**Dzieci:** grupy rozwojowo-terapeutyczne dla dzieci ze szkół podstawowych, młodzieży gimnazjalnej i ponadgimnazjalnej, grupy socjoterapeutyczne dla dzieci ze szkół podstawowych.

**Rodzice/opiekunowie:** (grupa dla par rozwodzących się, grupy dla rodziców dzieci w wieku 5-9 lat).

#### KOMITET OCHRONY PRAW DZIECKA

**ul. Oleandrów 6, 00-629 Warszawa (III piętro),  
tel.: 22 626 94 19**

Oferta skierowana do dzieci doświadczających przemocy, wykorzystywanych seksualnie oraz ich rodzin.

**Dzieci:** konsultacje diagnostyczne, wsparcie psychologiczne (także ofiary wykorzystywania seksualnego).

**Rodzice/opiekunowie:** porady prawne, wsparcie psychologiczne, warsztaty edukacyjne.

#### FUNDACJA MEDERI

**al. Dzieci Polskich 20, Warszawa, tel. 22 815 76 03 (02)  
filia: ul. Żłota 7/20, Warszawa, tel.: 22 111 00 36,  
505 576 189**

Oferta skierowana do dzieci doznających przemocy (również przemocy seksualnej) oraz ich rodziców/opiekunów.

**Dzieci:** pierwszy kontakt, diagnoza i wsparcie, grupa edukacyjna z elementami socjoterapii.

**Rodzice/opiekunowie:** konsultacje i interwencje specjalistyczne, konsultacje i interwencje prawne, grupa edukacyjna dla rodziców dzieci ofiar przemocy.

#### FUNDACJA DZIECI NICZYJE – CENTRUM POMOCY DZIECIOM IM. IRENY KORNATOWSKIEJ

**ul. Mazowiecka 12/25, 00-048 Warszawa,  
tel.: 22 826 88 62**

Oferta skierowana do dzieci i ich rodzin będących w procedurze karnej (do dzieci ofiar i świadków przemocy w rodzinie oraz ich niekrywdzących rodziców/opiekunów).

**Dzieci:** indywidualna pomoc psychologiczno-pedagogiczna, psychologiczna pomoc grupowa (dzieci i młodzież).

**Rodzice/opiekunowie:** indywidualna pomoc psychologiczno-pedagogiczna, pomoc prawna, psychologiczna pomoc grupowa.

#### POWIŚLAŃSKA FUNDACJA SPOŁECZNA

##### Poradnia Rodzinna

**ul. Mokotowska 55 lok. 4, 00-542 Warszawa,  
tel.: 22 622 99 09**

Oferta skierowana do młodzieży w wieku 15-24 lata i ich otoczenia.

#### TOWARZYSTWO POMOCY MŁODZIEŻY

**ul. Nowolipki 2, 00-160 Warszawa, tel.: 22 887 88 05,  
508 350 320**

Oferta skierowana do młodzieży w wieku 15-25 lat i ich rodziców.

**Młodzież:** pomoc psychologiczno-pedagogiczna,

konsultacje prawne, grupa wsparcia dla młodzieży.

**Rodzice/opiekunowie:** pomoc psychologiczno-pedagogiczna, konsultacje prawne.

#### STOWARZYSZENIE ASLAN

**ul. Nowolipie 17, 00-150 Warszawa,  
tel.: 22 636 49 04, 22 636 49 12**

Oferta skierowana do dzieci i młodzieży w wieku 7-18 lat mieszkających lub uczących się w Warszawie oraz ich rodziców/opiekunów.

**Dzieci:** indywidualna pomoc psychologiczna, grupy socjoterapeutyczne dla dzieci, grupy wsparcia dla młodzieży.

**Rodzice:** poradnictwo psychologiczne, grupy wsparciowo-edukacyjne, konsultacje prawne.

#### PORADNIA SPECJALISTYCZNA MŁODZIEŻOWY OŚRODEK PROFILAKTYKI I PSYCHOTERAPII „MOP”

**ul. Boryszewska 4, 00-781 Warszawa,  
tel.: 22 646 57 28, 22 646 57 25, 515 103 831**

Oferta skierowana do młodzieży powyżej 15 roku życia i ich rodziców.

**Młodzież:** grupa rozwoju osobistego (młodzież 16-18 lat), grupa terapeutyczna dla dziewczyn (15-19 lat).

**Rodzice/opiekunowie (młodzież 15-21 lat):** konsultacje psychologiczne, mediacje rodzinne, terapia rodzinna, grupa wsparcia dla matek, warsztaty wychowawcze.

#### SPECJALISTYCZNA PORADNIA RODZINNA DZIELNICY BIELANY M.ST. WARSZAWY

**al. Zjednoczenia 11, 01-829 Warszawa  
(wejście od ul. Daniłowskiego), tel.: 22 864 73 06**

**Rodzice/opiekunowie:** spotkania edukacyjne ukierunkowane na poradzenie sobie z konkretnymi trudnościami, np.: jak radzić sobie z agresją czy lękiem u dzieci, jak postępować wobec dziecka w sytuacji rozwodu rodziców.

#### SPECJALISTYCZNA PORADNIA RODZINNA DZIELNICY WAWER M.ST. WARSZAWY

**ul. Włókiennicza 54, 04-974 Warszawa, tel.: 22 612 77 97**

**Rodzina:** psychologiczne konsultacje dla osób doświadczających przemocy, terapia rodzinna.

#### SPECJALISTYCZNA PORADNIA RODZINNA DZIELNICY BEMOWO M.ST. WARSZAWY

**ul. gen. T. Pełczyńskiego 28e, 01-471 Warszawa,  
tel.: 22 664 13 42, 22 664 08 49**

**Rodzice/opiekunowie:** konsultacje indywidualne, rodzinne, małżeńskie, par, psychoterapia rodzinna, małżeńska, par, konsultacje prawne.

#### MAZOWIECKIE CENTRUM NEUROPSYCHIATRII:

**Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży  
ul. 3 maja 127, 05-420 Józefów, tel.: 22 468 25 99**

**Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży  
ul. Dzielna 7, 01-154 Warszawa, tel.: 22 468 25 47**

**Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży  
Zespół Psychosomatyczny  
ul. Niekańska 4/24, 03-924 Warszawa, tel.: 22 50 98 390**