



Temat: Przemoc – wyzwanie dla świata.

Dzień dobry!

Dzisiejszy temat lekcji wychowawczej poświęcimy przemocy. Choć jest to zjawisko dość często występujące w naszych czasach, często bywa bagatelizowane i wręcz pomijane w społeczeństwie. Czym jest przemoc, jakie są jej rodzaje i jak się przed nią bronić? Zaraz się dowiemy!

Z przemocą spotykamy się codziennie – widzimy bite przez rodziców dzieci, przepychających się nastolatków, słyszymy kłótnie u sąsiadów... Czy zastanawiamy się nad tym skąd się bierze tak duża ilość agresji? Czy nasza obojętność na krzywdę ludzką jest pierwszym krokiem do tego aby tolerować przemoc, a nawet ją stosować?

Nie ma kraju czy społeczności nie dotkniętej przemocą - przenika ona media, jest obecna w domach, szkołach, w pracy i instytucjach. Jest uniwersalnym problemem, który zagraża życiu, zdrowiu i szczęściu nas wszystkich. Profesjonaliści zajmujący się zdrowiem są przyzwyczajeni do zajmowania się skutkami przemocy. Te przyzwyczajenia jednak zmieniają się - coraz częściej mówi się o przyczynach i potrzebie zapobiegania temu zjawisku. Jednocześnie wysiłki policji, sądów i kryminologów są wspierane przez wkład innych instytucji oraz dyscyplin - od psychologów dziecięcych aż po epidemiologów. Przemoc staje się więc problemem interdyscyplinarnym.

**Przemoc** - wywieranie wpływu na proces myślowy, zachowanie lub stan fizyczny osoby pomimo braku przyzwolenia tej osoby na taki wpływ w celu uzyskania jakiegoś istotnego zasobu. W odróżnieniu od agresji cechuje się intencjonalnością, racjonalnością i jest działaniem przemyślanym, a często także grupowym. Stosowana jest zarówno przez ludzi, jak i inne zwierzęta społeczne o dużym mózgu.



## Rodzaje przemocy

### Fizyczna - naruszenie nietykalności fizycznej.

Przemoc fizyczna jest intencjonalnym zachowaniem powodującym uszkodzenie ciała lub niosącym takie ryzyko, np.: popychanie, szarpanie, ciągnięcie, szturchanie, klepanie, klapsy, ciągnięcie za uszy, włosy, szczypanie,, kopanie, bicie ręką, pięścią, uderzenie w twarz - tzw. "policzek", przypalanie papierosem, duszenie, krępowanie ruchów, itp.;



### Psychiczna - naruszenie godności osobistej.

Przemoc psychiczna zawiera przymus i groźby np.: obrażanie, wyzywanie, osądzanie, ocenianie, krytykowanie, straszenie, szantażowanie, grożenie, nieliczenie się z uczuciami, krzyczenie, oskarżanie, obwinianie, oczernianie, krzywdzenie zwierząt, czytanie osobistej korespondencji, ujawnianie tajemnic, sekretów, wyśmiewanie, lekceważenie, itp.;

### Seksualna - naruszenie intymności.

Przemoc seksualna polega na zmuszanie osoby do aktywności seksualnej wbrew jej woli, kontynuowaniu aktywności seksualnej, gdy osoba nie jest w pełni świadoma, bez pytania jej o zgodę lub gdy na skutek zaistniałych warunków obawia się odmówić. Przymus może polegać na bezpośrednim użyciu siły lub emocjonalnym szantażu. Np.: wymuszanie pożycia, obmacywanie, gwałt, zmuszanie do niechcianych praktyk seksualnych, nieliczenie się z życzeniami partnerki/partnera, komentowanie szczegółów anatomicznych, ocenianie sprawności seksualnej, wyglądu, itp.;



### Ekonomiczna - naruszenie własności.

Przemoc ekonomiczna wiąże się celowym niszczeniem czyjejs własności, pozbawianiem środków lub stwarzaniem warunków, w których nie są zaspokajane niezbędne dla przeżycia potrzeby. Np.: niszczenie rzeczy, włamanie do zamkniętego osobistego pomieszczenia, kradzież, używanie rzeczy bez pozwolenia, zabieranie pieniędzy, przeglądanie dokumentów, korespondencji, dysponowanie czyjąs własnością, zaciąganie pożyczek "na wspólne konto", sprzedawanie osobistych lub wspólnych rzeczy bez zgody, zmuszanie do spłacania długów, itp.

### Zaniedbanie - naruszenie obowiązku do opieki ze strony osób bliskich.

Jest formą przemocy ekonomicznej i oznacza np.: nie dawanie środków na utrzymanie, pozbawianie jedzenia, ubrania, schronienia, brak pomocy w chorobie, nie udzielenie pomocy, uniemożliwianie dostępu do miejsc zaspokojenia podstawowych potrzeb: mieszkania, kuchni, łazienki, łóżka, itp.



## Przemoc rówieśnicza

Dlaczego warto o tym mówić?

Przemoc rówieśnicza zwana także mobbingiem lub dręczeniem jest zjawiskiem powszechnym w środowisku szkolnym.

Irena Pospiszyl definiuje przemoc rówieśniczą jako „wszelkie nieprzypadkowe akty godzące w wolność osobistą jednostek lub przyczyniające się do fizycznej, a także psychicznej szkody osoby, wykraczające poza społeczne zasady wzajemnych relacji”. Coraz powszechniejszym rodzajem agresji rówieśniczej jest dręczenie (ang. bullying) jednych uczniów przez drugich. Sprawcą może być pojedyncza osoba lub grupa.



## Formy przemocy rówieśniczej

Formy bezpośrednie:

- Fizyczna (bicie, szarpanie, popychanie, niszczenie rzeczy, zabieranie i wymuszanie pieniędzy, plucie, kopanie, zmuszanie do wykonywania poniżających, ośmieszających czynności, w tym seksualnych).

- Słowna (przezywanie, ubliżanie, wyśmiewanie, grożenie, prowokowanie poprzez np. robienie min lub wyrażanie różnych opinii).



Formy pośrednie:

- Relacyjna (wykluczenie z grupy rówieśniczej, namawianie innych do odrzucenia ofiary, rozpowszechnianie plotek).

- Cyberprzemoc (nękanie, straszenie, ośmieszanie poprzez wysyłanie sms-ów, e-maili, wiadomości na czatach, umieszczanie lub rozpowszechnianie kompromitujących treści, zdjęć, filmów w Internecie).

## Uczeń, który łatwo może stać się ofiarą agresji ze strony rówieśników to:

- „lizus”, osoba, która za bardzo przymiła się nauczycielowi,
- „ofiara”, osoba, która słabo radzi sobie ze wszystkim,
- „tchórz”, osoba, która wszystkiego się boi, słabszy fizycznie, mniej sprawny,
- „inny”, odróżniający się,
- „kujon”, za bardzo przykłada się do nauki,
- uczeń pierwszej klasy,
- dziwnie ubrany,
- biedniejszy,
- nowy w grupie.



## Przemoc wobec samego siebie

Autoagresja przybiera bardzo różne formy, od samookaleczeń po zaniżanie samooceny. Każda z nich może być bardzo niebezpieczna. 1 marca jest Światowym Dniem Świadomości Autoagresji. Ten typ zachowań możemy podzielić na werbalne i niewerbalne. Samookaleczenia i inne działania destrukcyjne względem samego siebie są łatwiejsze do zdiagnozowania, bo ich przejawy są widoczne. Tymczasem równie niebezpieczna dla człowieka jest autoagresja werbalna, która przejawia się w zaniżaniu samooceny, obarczaniu winą, samokrytyce.

To poważny problem, z którym spotyka się współczesna psychologia i psychiatria, moda na takie zachowanie promowana jest w mediach społecznościowych, młodzi ludzie podejmują próby wzorowania się na idolach podejmujących zachowania. Szczególnie niepokojące są myśli samobójcze, jakie towarzyszą okaleczającym się adolescentom.

### Formy autoagresji:

- bezpośrednia – osoba chora sama doprowadza do uszkodzeń fizycznych swojego ciała, głównie poprzez samookaleczanie, głodzenie się lub próby samobójcze. Ponadto zaniża swoją wartość, jawnie krytykując własne zachowanie niezależnie od tego, czy jest ono dobre czy złe,

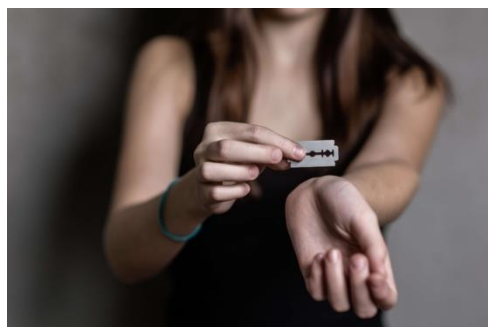
- pośrednia – autoagresja o tym charakterze przejawia się najczęściej w podejmowaniu ryzykownych zachowań, takich jak zbyt szybka jazda samochodem, nadużywanie alkoholu i innych środków odurzających oraz niepodjęcie leczenia w przypadku choroby. Może objawiać się także w formie drobnej przestępczości lub częstego wdawania się w bójki,

- jawna – mówi się o niej, kiedy pacjent otwarcie ekspozuje blizny i rany, które tworzy na swoim ciele. Taka osoba nie ma problemu z wypowiedaniem się na temat choroby, wręcz opowiada o niej bardzo często, nawet wśród ludzi, których dobrze nie zna,

- ukryta – w przeciwieństwie do autoagresji jawnej, ukryta przejawia się tym, że chory nie mówi otwarcie o swoich problemach i nie pokazuje nikomu fizycznych skutków samookaleczania, ponieważ budzi to w nim wstyd, który bardzo często dodatkowo pogłębia chorobę.

Autoagresję podzielić można również na werbalną i niewerbalną. Werbalna charakteryzuje się tym, że pacjent nieustannie obarcza się winą za wszelkie niepowodzenia, które go spotykają. Jest bardzo krytyczny wobec samego siebie i zaniża własną samoocenę poprzez ciągłe samooskarżanie.

Autoagresja niewerbalna natomiast to celowe uszkodzanie swojego ciała, np. wyrywanie włosów, obgryzanie paznokci do krwi, cięcie się lub przypalanie sobie skóry.



## Przemoc domowa

Dom rodzinny, spostrzegamy jako środowisko miłości i opieki, bezpieczne i ciepłe miejsce domowego ogniska, schronienie przed całym złem zewnętrznego świata. Jednak dla wielu ludzi dom rodzinny jest miejscem terroru i cierpienia, zagrożenia i poniżenia, lęku i rozpacz. Do niedawna niewiele o tym mówiono i pisano, z wyjątkiem koszmarnych opowieści o "rodzinach z marginesu", stanowiących w świadomości społecznej znikomy ułamek populacji.

Od kilkunastu lat w Polsce coraz częściej posługujemy się terminem "przemoc w rodzinie" lub nieco łagodniejszym "przemoc domowa". W większości zaawansowanych cywilizacyjnie krajów zachodnich pojęcia te wprowadzono do życia publicznego kilkanaście lat wcześniej.

Przemoc w rodzinie to wszelkie działania, które mają na celu wykorzystywanie przewagi sił i skierowanie ich przeciw bliskiej osobie. Powoduje zmiany psychiczne i fizyczne u ofiary. Przeprowadzone badania wykazały, że to zjawisko nieustannie się nasila. Przemoc nad dziećmi może wpływać destruktywnie na całą rodzinę.

Przemoc w rodzinie to nie tylko znęcanie się fizyczne nad członkiem rodziny, ale także dręczenie psychiczne, wykorzystywanie seksualne i ekonomiczne. Ofiary przemocy w rodzinie stanowią przede wszystkim kobiety, które wstyd oraz wyuczona bezradność często powstrzymują przed zerwaniem toksycznej relacji.

Przemoc w rodzinie zachodzi wówczas, gdy mąż, żona lub inny członek rodziny wyrządza krzywdę fizyczną lub psychiczną najbliższym, z którymi mieszka pod jednym dachem. Sprawca przemocy domowej, wykorzystując swoją przewagę nad ofiarą, próbuje ją zdominować, zastraszyć, poniżyć i wymusić na niej określone zachowania. Jeśli osoba doświadczająca pomocy domowej w porę nie zareaguje i nie uwolni się od tyranii partnera, z czasem będzie jej coraz trudniej przerwać błędny krąg przemocy. Miesiące, a czasem nawet całe lata upokorzeń zmieniają u ofiary postrzeganie samej siebie – zaczyna ona stopniowo przejmować taki obraz własnej osoby, jaki wmawia jej oprawca. Wówczas jedynym wyjściem jest zwrócenie się do instytucji, które dysponują środkami prawnymi pomagającymi karać sprawców przemocy.



## Gdzie po ratunek

Coraz więcej wolontariuszy, profesjonalistów, psychologów, pedagogów szkolnych, specjalistycznych instytucji i organizacji pozarządowych angażuje się na rzecz poszukiwania skutecznych form przeciwdziałania przemocy w rodzinie i pomagania jej ofiarom. Nie jest to jednak łatwe, ponieważ rodzina to środowisko, które poprzez swoje naturalne granice chroni się przed wpływami z zewnątrz. Interwencje powinny jednak polegać na osłabieniu sprawcy i wzmocnieniu ofiary, która niejednokrotnie ma obniżone poczucie własnej wartości, czuje się bezsilna i bezradna. Skutkiem przemocy jest też często depresja i myśli samobójcze czy chęć dokonania zemsty na kacie w akcie desperacji.



Istnieje wiele instytucji, które specjalizują się w ochronie ofiar przemocy. Jeżeli znajdujesz się w takiej sytuacji lub jesteś świadkiem okrucieństwa w domu, nie wstydź się prosić o pomoc. Niżej znajduje się kilka numerów telefonów, pod którymi możesz otrzymać wsparcie psychologiczne, wskazówki prawne albo zgłosić przestępstwo znęcania się nad rodziną.

Nawet po wielu latach osoba doznająca przemocy może przerwać tyranie. Nie można godzić się na bicie, poniżanie i zniewagi. Każdy ma prawo do godności, szacunku i autonomii. Nigdy nie jest za późno, aby powiedzieć NIE! Należy pamiętać, że uczestnikami, świadkami, a często też ofiarami przemocy domowej są dzieci. Mogą być bezpośrednio maltretowane, drastycznie zaniedbywane, a na pewno doświadczają olbrzymich ran psychicznych, których konsekwencje będą widoczne długo w życiu dorosłym, np. istnieje ryzyko, że będą powielać autorytarny wzorzec wychowania albo odreagowywać stres agresją i złością na swojej rodzinie.

### **Instytucje i organizacje zajmujące się pomocą ofiarom przemocy:**

- Centrum Praw Kobiet: (22) 621-35-37
- Niebieska Linia: (22) 668-70-00, 801-120-002
- Pomoc ofiarom przemocy: (22) 666-00-60
- Policijny telefon zaufania: 800-120-226.
- Telefon zaufania „Zatrzymaj przemoc” 0-800-120-148

Zachęcam do zgłębienia tematu i obejrzenia ciekawych materiałów:

<https://wideo.wp.pl/przemoc-to-nie-tylko-bicie-6355826694104705v>

<https://www.youtube.com/watch?v=as3CJMK1E7w>

<https://www.youtube.com/watch?v=hLZgu8z5lk>

W razie pytań proszę o kontakt przez e-dziennik.

Pozdrawiam,  
Artur Paterek

