

# PRZEMOC TO NIE MOC



## CZY WIESZ, ŻE PRZEMOC...

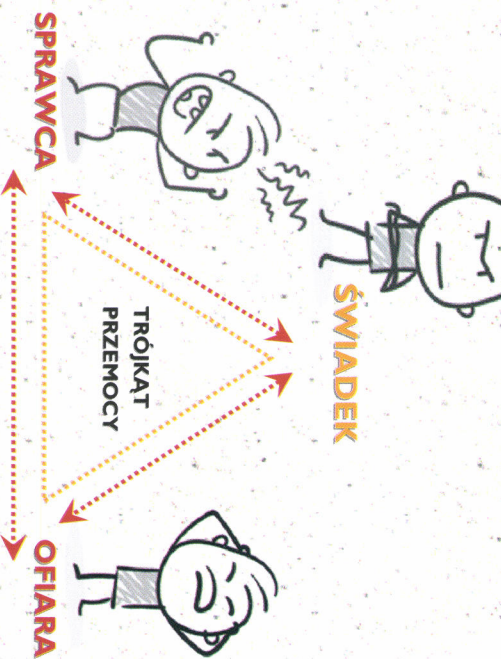
**TO NIE TYLKO:  
BICIE, POPYCHANIE, SZARPANIE?**

**TO TAKŻE:**

- Ośmieszanie, straszenie, groźby
- Wyzwiska
- Zmuszanie do różnych zachowań
- Złośliwe komentarze w Internecie
- Nagrywanie i udostępnianie zdjęć, filmów bez Twojej zgody
- Zaniędywanie ze strony rodziców
- Wymuszanie pieniędzy
- Płokowanie
- Przywłaszczanie sobie cudzej własności
- Szantażowanie
- Izolowanie, wykluczenie z grupy

## ŚWIADEK, OFIARA, SPRAWCA PRZEMOCY

**CZY JESTEŚ JEDNYM Z NICH?**



### OFIARA

- Ofiara przemocy to bardzo często osoba samotna, czująca strach, smutek, wstyd i zaskoczenie, dlatego akurat ją to spotkało.
- **Jeśli to właśnie Ty doświadczasz przemocy** w szkole, domu, w Internecie, wiedź, że trzeba to jak najszybciej przetrwać!
- Nie jesteś z tym sam. Nie możesz czuć się gorszy od innych, zamykać się w sobie lub uciekać od problemów. Nawet jeśli brakuje Ci pewności siebie, naucz się udawać, że ją masz, to zniechęca agresora.
- Zamieniaj w dowcip uszczypliwie komentarze i docinki.
- Trzymaj się tłum. Staraj się unikać bezpośredniego kontaktu.
- Miej w sobie odwagę, by powiadzić kogoś o swoim problemie. Najlepiej dorosłej, zaufanej osobie. Ona będzie wiedziała co zrobić dalej.



### SPRAWCA

- Kim jest sprawca przemocy? Co nim kieruje, że dopuszcza się czynów zabronionych i karalnych? Sprawca to najczęściej osoba o silnej pozycji. Akt agresji! traktuje jako żart, czy niewinną zabawę. Nie ma lub nie chce mieć świadomości konsekwencji swoich zachowań, a takowe oczywiście są. **Zatem jeśli to właśnie Ty wyrażasz krzywdę drugiej osobie, pamiętaj, że za takie zachowanie grozi Ci kara.** W zależności od tego jaki czyn popełniłeś, jej charakter i rozmiar będzie różny. Nikt i nie daje Ci prawa do stosowania przemocy.



### ŚWIADEK

- Czasami tylko świadek przemocy może ją przetrwać. Jeśli jesteś taką osobą:
- Nie możesz patrzeć na to zdarzenie w sposób bierny, bez reakcji!
- Spróbuj porozmawiać z ofiarą, przemocy, wysłuchać jej, uwierzyć w to co mówi, zapewnić o pomocy ze swojej strony, jak i osób dorosłych
- Skontaktuj się z wychowawcą, Pedagogiem lub Psychologiem szkolnym, powiedz o zdarzeniu rodzicom, Policji



### PAMIĘTAJ!

- Jeśli ofiara przemocy nie prosi Cię o pomoc, nie oznacza to, że jej nie potrzebuje. Ona może się wstydzić, bać lub nie wierzyć w to, że przemoc się kiedyś skończy
- Brak Twojej reakcji może doprowadzić do tragedii!



## ZŁOŚĆ, AGRESJA I PRZEMOC PODOBIEŃSTWA I RÓŻNICE



### ZŁOŚĆ

- emocja
- coś naturalnego, przeżywają ją wszyscy
- nie jest szkodliwa do momentu dopóki nie przerodzi się w coś innego
- można ją wyrazić w sposób asertywny lub agresywny
- jest związana z mobilizacją energii i pojawia się zazwyczaj w sytuacjach, w których napotykamy na przeszkodę
- odraogowywanie
- utrata kontroli
- efekt nadmiernego stresu i frustracji
- można ją wyrazić krzykiem, gestami, rękoczynami
- charakteryzuje osoby impulsywne
- sposób wyrażania: pasywny, konstruktywny, agresywny



### AGRESJA

- świadome i zamierzone działanie, które w konsekwencji doprowadza do wyrządzenia komus bądź czemuś bólu, szkody czy straty
- osoba konfliktowa, złośliwa
- osoba, która nie szanuje innych ludzi, narzuca im swoje poglądy
- zachowanie zawierające intencję, np. „popamiętasz mnie!”, „zaraz Ci dolożę”,
- używanie przez kogoś siły fizycznej lub psychicznej wobec osoby o zbliżonych możliwościach
- może przetrzącać się w przemoc
- zjawisko incydentalne

### PRZEMOC

- wykorzystanie swojej przewagi nad inną osobą
- „sztynne role”: świadek, ofiara, sprawca
- może być np: fizyczna, psychiczna, ekonomiczna
- proces długofalowy, często się powtarza
- może stać się formą uzależnienia
- wymaga interwencji z zewnątrz, bo sama się nie skończy

## AGRESJA I PRZEMOC W ŚRODOWISKU SZKOLNYM

Jak rozpoznać ofiarę przemocy w szkole? Dana osoba:

- ◆ Jest przezywana, wyśmiewana
- ◆ Jest zastraszana, szantażowana
- ◆ Jest popychana, bita
- ◆ Jest odrzucana przez grupę, samotnie spędza czas na przerwach
- ◆ Na ataki agresora reaguje płaczem, ucieczką
- ◆ Nosi brudne, zniszczone ubrania
- ◆ Do pracy w grupach, grach zespołowych wybierana jako jedna z ostatnich osób
- ◆ Jest wstydliva, usuwa się w cień, ma problemy z wypowiadaniami się na forum klasy
- ◆ Spóźnia się do szkoły lub wagaruje

## AGRESJA I PRZEMOC W ŚRODOWISKU DOMOWYM

Czy w Twoim domu zdarza się, że ktoś:

- ◆ Wyzywa Cię, poniża, obwinia za wszystko
- ◆ Poddaje surowej dyscyplinie
- ◆ Popycha, bije
- ◆ Nie interesuje się Twoimi problemami
- ◆ Odrąca Cię
- ◆ Zaniędbuje Cię i nie zabezpiecza podstawowych potrzeb do życia takich jak: jedzenie, ubrania, leki, rozrywka
- ◆ Nadużywa alkoholu lub narkotyków

**TO ZNACZY, ŻE STOSUJE WZGLEDĘM  
CIEBIE PRZEMOC**

## BRAK MOCY? POTRZEBA POMOCY



**W przypadku doświadczania przemocy lub bycia świadkiem niezwłocznie powiedz o tym rodzicom, nauczycielom, Pedagogowi lub Psychologowi szkolnemu.**

**Pamiętaj także o lokalnych instytucjach świadczących pomoc osobom poszkodowanym (np. Ośrodek Pomocy Społecznej).**

**Możesz także skorzystać z pomocy w sposób pośredni, poprzez kontakt telefoniczny:**

**112**

**Nr alarmowy (interwencja Policji, Straży Pożarnej lub Pogotowia Ratunkowego)**

**116 111**

**Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**

**800 120 002**

**Telefon dla ofiar przemocy w rodzinie**

**800 12 12 12**

**Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka**

# STOP PRZEMOCY