

## STOP dla przemocy!

Przemoc jest zjawiskiem, o którym trudno mówić z różnych powodów. Czasem dlatego, że się wstydzimy i uważamy za słabych, czasem dlatego, że doświadczenia są tak trudne, że nie chcemy się mierzyć z emocjami, które wywołują. Często boimy się oprawcy i tego co może zrobić. Bywa też tak, że doświadczamy czegoś, co nas boli, ale nie umiemy tego nazwać, lub tłumaczymy czyjeś zachowanie własnym wpływem. Na zewnątrz trzymamy fason, w środku pojawia się rozsypka.

### Co jest przemocą?

Czasem trudno nam rozróżnić złość i agresję, a to nie jest to samo.

<b>Złość</b>	<b>Agresja</b>
Emocja	Reakcja na emocję, forma działania
mobilizuje energię przy napotkaniu np. przeszkody w osiągnięciu celu	Energia skierowana zostaje na cel: wyrządzenie krzywdy (fizycznej, psychicznej, materialnej)
Przeżywają ją wszyscy (niezależnie od woli)	Zastosowanie zależy od woli (obowiązkiem sprawcy jest ją hamować)
Nie mamy wpływu na jej pojawienie się	Mamy wpływ na jej zahamowanie przez wyrażenie złości w inny sposób
Emocja naturalna- ani dobra ani zła	Niszcząca, wymaga postawienia stanowczych granic.

Agresja jest często, lecz nie zawsze, sposobem wyrażania złości. W szczególnych warunkach (gdy jest długotrwała i się powtarza) agresja może przeradzać się w przemoc ([www.szkolabezprzemocy.pl](http://www.szkolabezprzemocy.pl)).

Przemoc związana jest z tworzeniem poczucia przewagi (fizycznej, emocjonalnej, społecznej, duchowej) nad drugim człowiekiem i wykorzystywaniem go. Przemoc to także każde zachowanie, które poniża, i powoduje psychiczne lub fizyczne cierpienie, ogranicza wolność zagwarantowaną w prawach człowieka i dziecka.

Podsumowując, o przemocy, w tym przemocy szkolnej mówimy wówczas, jeśli:

- podejmowane zachowania są celowe,
- powtarzalne w czasie
- ten, który przemoc stosuje, ma przewagę nad swoją ofiarą.

### **Rodzaje i formy przemocy:**

**Przemoc fizyczna** to każde agresywne zachowanie skierowane przeciwko ciału ofiary, mogące prowadzić do bólu lub fizycznych obrażeń. Do form przemocy fizycznej należą: popychanie, szczypanie, ściskanie, potrząsanie, szarpanie, gryzienie, plucie, policzkowanie, uderzanie pięścią, kopanie lub duszenie. Zaklasyfikujemy tu również wymuszanie pieniędzy, zabieranie przedmiotów, ale też zamykanie w pomieszczeniach. Przemoc fizyczną stanowi również rzucanie przedmiotami. Tego rodzaju zachowania często prowadzą do poważnych obrażeń ciała. Warto jednak pamiętać, że przemoc może przyjmować formy bardziej lub mniej drastyczne, niekiedy nie prowadzące do widocznych gołym okiem, obrażeń ciała.

**Przemoc psychiczna** to agresywne zachowania wywołujące emocjonalny ból lub cierpienie, mające na ogół charakter poniżający lub budzący poczucie zagrożenia. Należą tu: poniżanie, zastraszanie, prześladowanie, narzucanie własnych racji i norm, szydzenie, wyśmiewanie, wymuszanie czegokolwiek by osiągnąć wyłącznie własne korzyści.

Przemoc psychiczna może być wyrażana w formach:

- **Bezpośredniej przemocy słownej**- przezywanie, wyśmiewanie, wyszydzanie, grożenie, ośmieszanie, plotkowanie, namawianie się, szantażowanie, obrażanie.
- **Bezpośredniej przemocy bez słów i kontaktu fizycznego**- dokuczanie, rozpowszechnianie plotek i oszczerstw (również poprzez sms-y i internet), pokazywanie nieprzyzwoitych gestów, min, izolowanie, manipulowanie związkami przyjaźni.
- **Pośrednie formy przemocy** to namawianie innych do ataków fizycznych lub słownych, naznaczanie, wykluczanie i izolowanie z grupy.

Należy pamiętać o tym, że przemoc jest przestępstwem, zjawiskiem rozwijającym się i pogłębiającym, dlatego wymaga szybkiej interwencji na jakikolwiek jej przejaw. Brak reakcji powoduje u sprawcy poczucie bezkarności, zaś u ofiary wzmaga poczucie bezsilności.

Jeśli jesteś uczniem i doświadczasz opisanych wyżej sytuacji w relacjach możesz:

1. wykorzystać asertywny komunikat słowny:

Nie podoba mi się, kiedy Ty.... (wskazać zachowanie np. krzyczysz, przezywasz mnie itd.)

Jeżeli dalej tak będziesz robić To ja .... (zapowiadam konsekwencję np. przesiądę się do innej ławki, zgłoszę to nauczycielowi, pedagogowi itp.)

2. Jeżeli zachowanie się powtarza należy bezwzględnie spełnić wymienioną konsekwencję, aby sprawca nie czuł się bezkarny.
3. Jeśli przemoc nie ustaje zgłoś ją pedagogowi lub nauczycielowi

Jeśli jesteś rodzicem i masz informację, że twoje dziecko jest w przemocy, możesz:

1. Spotkać się z rodzicami ucznia, który jest sprawcą, opowiedzieć im o zaistniałych sytuacjach i poinformować (wykorzystanie asertywnego komunikatu słownego) o konsekwencjach np.: „Syn zgłosił mi przezywanie/ bicie, którego doświadczył od (podać imię). Proszę o interwencję w tej sprawie. Jeżeli sytuacja się powtórzy zgłoszę ją pedagogowi, a w wypadku dalszego występowania przemocy- policji”.
2. Jeżeli pojawia się przemoc ze strony drugiego rodzica wskaż, że jest to działanie karalne oraz konsekwencje powtórzenia się przemocy (np. zamieszkanie oddzielnie, zgłoszenie sprawy do instytucji pomocowych, założenie niebieskiej karty). Pamiętaj o ich spełnieniu, żeby sprawca nie czuł się bezkarny.
3. Jeśli zdarzył się akt przemocy fizycznej nie wahaj się- zrób obdukcję lekarską.
4. Jeżeli przemoc nie ustaje należy spełnić zapowiedziane konsekwencje- nikt nie ma prawa krzywdzić innych.

Ofiary przemocy mogą i powinny ubiegać się o pomoc i wsparcie. Zwykle czują się bezsilne i bezwartościowe, mają wrażenie, że nikt im nie uwierzy. Na te uczucia wpłynął prawdopodobnie jeden człowiek- sprawca przemocy, wcale nie wszechmocny ani lepszy od innych. Można się uwolnić od takiej osoby lub znacząco ograniczyć z nią kontakty. Wielu osobom to się udało! Jeśli te informacje to zbyt mało, więcej można uzyskać kontaktując się w Kielcach np. z pedagogiem szkolnym lub zależnie od potrzeb bezpośrednio z którąś z wymienionych placówek:

Dom dla Matek z Małoletnimi Dziećmi i Kobiet w Cięży	Kielce	Śloneczna 9	25-731	041 345-50-59
Dział Pracy Socjalnej i Poradnictwa Rodzinnego MOPR	KIELCE	ul. 1 MAJA 196	25-614	41 368-18-67
Komenda Miejska Policji	Kielce	ul. Wesola 43	25-100	41 349-33-10
Komenda Wojewódzka Policji - Wydział Prewencji	KIELCE	ul. Seminaryjska 12	25-372	41 349-23-30
Komisariat Policji I	KIELCE	os. Na Stoku 63B	25-435	41 349-31-10
Komisariat Policji II	KIELCE	ul. Kollątaja 4	25-716	41-349-31-60
Komisariat Policji III	KIELCE	ul. Paderewskiego 13	25-017	41 349-32-10
Komisariat Policji IV	KIELCE	ul. Śniadeckich 14	25-366	41 349-32-60
Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie	Kielce	Studzienna 2	25-554	
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej	KIELCE	ul. Studzienna 2	25-544	41-331-25-24
Miejski Zespół Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych	Kielce	Urzędnicza 16	25-314	41 249-59-99
OPOPP Caritas Diecezji Kieleckiej	KIELCE	ul. Urzędnicza 7B	25-729	41 366 48 47
Ośrodek Korekcyjno-Edukacyjny dla Osób Stosujących Przemoc w Rodzinie	Kielce	ul. Wiśniowa 3	25-552	41 362-89-73
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	KIELCE	Al. IX Wieków Kielc 3	25-516	41 347-93-79
Punkt Interwencji Kryzysowej- Świetlica 'Przystań' z pralnią i łaźnią	KIELCE	ul. Ogrodowa 3	25-020	41 242-45-44
Punkt Interwencyjno-Konsultacyjny dla Osób Doznających Przemocy w Rodzinie	Kielce	ul. Kollątaja 4	25-715	41 366-10-52
Punkt Konsultacyjny Pomocy Ofiarom Przepęstw Przy Komendzie Miejskiej Policji	Kielce	Mickiewicza 9	25-363	041 349-33-44
Sąd Okręgowy	Kielce	Seminaryjska 12 a	25-372	41-340-23-00
Sąd Rejonowy	Kielce	Warszawska 44	25-312	41-349-56-00
Schronisko dla Kobiet z dziećmi Caritas	Kielce	Urzędnicza 7B	25-729	041 366-48-47
Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie	Kielce	ul. 1-Go Maja 196	25-614	41 368-18-67
Świętokrzyski Zarząd PCK - Schronisko Dla Kobiet Ofiar Przemocy	Kielce	Olkuska 18	25-852	
Świętokrzyskie Centrum Profilaktyki I Edukacji	Kielce	ul. Nowaka Jeziorańskiego 65	25-432	41 331-53-13
Świętokrzyskie Centrum Psychoterapii - Przychodnia Terapii Uzależnień	Kielce	Jagiellońska 72	25-606	041 345-73-46
Świętokrzyskie Stowarzyszenie na Rzecz Aktywizacji Zawodowej i Pomocy Socjalnej Młodzieży	Kielce	Kozia 10b	25-514	041 345-28-32
Świętokrzyskie Stowarzyszenie Pomocy Ofiarom Przepęstw	Kielce	Solna 1	25-006	041 349-30-03
Zespół Psychologów Komendy Wojewódzkiej Policji w Kielcach	Kielce	Seminaryjska 12	25-372	

P. Płusa- Stolat

psycholog