

Przemoc charakteryzuje się tym, że:

1. JEST INTENCJONALNA

Przemoc jest zamierzonym i świadomym działaniem człowieka. Ma na celu kontrolowanie i podporządkowanie drugiej osoby.

2. SIŁY SĄ NIERÓWNOMIERNE

W relacji jedna ze stron ma przewagę nad drugą. Osoba doświadczająca przemocy jest słabsza a osoba ją stosująca - silniejsza.

3. NARUSZA PRAWA I DOBRA OSOBISTE

Osoba stosująca przemoc wykorzystuje przewagę siły, narusza podstawowe prawa drugiej strony (np. prawo do nietykalności fizycznej, godności, szacunku itd.).

4. POWODUJE CIERPIENIE I BÓL

Osoba stosująca przemoc naraża zdrowie i życie drugiej strony na poważne szkody. Doświadczanie bólu i cierpienia sprawia, że będąc poddaną takiemu oddziaływaniu ma mniejszą zdolność do samoobrony.

PRZEMOC A AGRESJA

Zjawisko przemocy domowej jest rodzajem relacji, w której jedna ze stron podporządkowana jest drugiej; osoba wykorzystuje swoją przewagę na każdym polu, by zdominować drugą szeregiem powtarzających się zachowań agresywnych lub zaniechaniem zachowań pozytywnych. Ważna jest powtarzalność zachowań. Relację przemocową definiujemy, gdy tych zachowań było wiele i trwały przez pewien czas.

PRZEMOC A KONFLIKT

O konflikcie w relacji mówimy wtedy, gdy są zachowane tylko trzy z czterech filarów definiujących przemoc: tj. są to agresywne zachowania świadome, zamierzone, mające za cel naruszenie dobra i praw osobistych osoby, powodujące ból i cierpienie ale powstałe w sytuacji równowagi sił w relacji. Żadna z osób nie ma przewagi siły a zachowania agresywne występują często z obu stron.

Więcej informacji www.niebieskalinia.pl

RODZAJE PRZEMOCY

1. Przemoc werbalna i emocjonalna

Przemoc werbalna to nie tylko wyzwiska czy obraźliwe komentarze, ale również subtelne formy wykluczania, ośmieszania lub umniejszania wartości drugiej osoby. Na przykład, żarty o wyglądzie, inteligencji lub pochodzeniu mogą pozornie wydawać się „niewinne”, ale ich powtarzalność i celowe skierowanie przeciwko konkretnej osobie, staje się formą przemocy emocjonalnej. Przemoc ta może mieć długotrwałe skutki dla samooceny ucznia, jego poczucia własnej wartości i zdolności do budowania zdrowych relacji.

2. Przemoc relacyjna (społeczna)

Przemoc relacyjna, zwana również agresją społeczną, polega na celowym manipulowaniu relacjami międzyludzkimi w celu zaszkodzenia drugiej osobie. Przykładami mogą być wykluczanie z grupy, szerzenie plotek, celowe ignorowanie, organizowanie bojkotu społecznego czy grożenie zerwaniem przyjaźni. Tego typu działania mogą być bardzo destrukcyjne, prowadząc do izolacji społecznej, problemów emocjonalnych i zaburzeń lękowych. Przemoc relacyjna jest często trudniejsza do zauważenia, ponieważ jej przejawy nie są tak oczywiste jak w przypadku przemocy fizycznej czy werbalnej.

3. Przemoc cyfrowa (cyberprzemoc)

W dobie nowoczesnych technologii, cyberprzemoc staje się coraz bardziej powszechna. Może przyjmować formy takie jak obraźliwe wiadomości, udostępnianie kompromitujących zdjęć, rozprzestrzenianie plotek w sieci czy tworzenie fałszywych profili. Cyberprzemoc jest o tyle niebezpieczna, że może się zdarzyć w dowolnym miejscu i czasie, a jej skutki są często trudne do naprawienia. Uczniowie dotknięci tego typu przemocą mogą cierpieć na depresję, lęki, a nawet myśli samobójcze. Ważne jest, aby nauczyciele byli świadomi tego, co dzieje się w świecie online ich uczniów i umieli reagować na przejawy cyberprzemocy.

4. Przemoc strukturalna

Przemoc strukturalna to forma przemocy, która wynika z nierówności i niesprawiedliwości w strukturach społecznych i instytucjonalnych. W kontekście szkoły może to obejmować faworyzowanie jednych uczniów kosztem innych, niedostosowanie programu nauczania do różnorodnych potrzeb uczniów czy brak reagowania na dyskryminację i nierówne traktowanie. Takie formy przemocy mogą być trudne do zauważenia, ale mają długofalowy wpływ na uczniów, którzy mogą czuć się marginalizowani lub niesprawiedliwie traktowani.

5. Przemoc symboliczna

Przemoc symboliczna jest subtelna i często niewidoczna, a jednak niezwykle wpływowa. Polega na narzucaniu pewnych norm, wartości czy symboli, które mogą deprecjonować lub dyskryminować inne grupy. W szkole może to obejmować promowanie jednego zestawu wartości kulturowych, ignorowanie różnorodności kulturowej czy religijnej albo narzucanie stereotypów płciowych. Uczniowie, którzy nie pasują do dominującego wzorca, mogą czuć się wykluczeni i nieakceptowani.

6. Przemoc pasywno-agresywna

Przemoc pasywno-agresywna to kolejna forma subtelnej agresji, która często jest niedoceniana. Polega na wyrażaniu negatywnych uczuć w sposób niebezpośredni. W szkole może to obejmować ignorowanie uczniów, którzy potrzebują pomocy, udawanie, że się nie słyszy ich głosu, albo stosowanie sarkazmu, który maskuje prawdziwą krytykę. Tego typu przemoc jest trudna do zidentyfikowania i może prowadzić do narastającej frustracji i poczucia niesprawiedliwości wśród uczniów.

Jak reagować na przemoc?

Przemoc jest zjawiskiem, które rozwija się tam, **gdzie nie ma reakcji. Świadczenie przemocy odgrywają kluczową rolę w przeciwdziałaniu jej.** Brak reakcji otoczenia pozwala sprawcy działać bez konsekwencji.

Jeśli jesteś świadkiem przemocy – zareaguj. Zapytaj osobę pokrzywdzoną jak możesz jej pomóc – to już jest reakcja. Zareaguj tak, jak możesz. Jeśli nie wiesz co zrobić porozmawiaj z kimś dorosłym (w domu, szkole lub telefonie zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111).

Jeśli słyszysz krzyki, awantury, płacz dzieci, nietypowe hałasy lub zauważasz u kogoś siniaki czy inne niepokojące oznaki przemocy, możesz podjąć następujące działania:

- **Porozmawiaj z osobą poszkodowaną.** Wyraź swoje obawy i powiedz, że zauważyłeś/aś niepokojące sytuacje. Zapytaj, czy potrzebuje pomocy.
- **Zaoferuj pomoc,** taką jak wezwanie policji lub zgłoszenie sytuacji odpowiednim służbom.
- **Porozmawiaj z osobą stosującą przemoc,** jeśli czujesz się na siłach. Pokaż, że jej zachowanie jest niedopuszczalne.
- **Jeśli wolisz pozostać anonimowy,** zgłoś sytuację na policję lub do odpowiednich służb z zastrzeżeniem swoich danych.
- **Skontaktuj się z infolinią "Niebieskiej Linii"** i przekaz informacje służbom.

Pamiętaj, że osoby doświadczające przemocy mogą być zastraszone, wstydzić się lub nie wierzyć, że mogą otrzymać pomoc. Nie poddawaj się, nawet jeśli początkowo spotkasz się z odmową.

2. Jeśli jesteś kolegą, przyjacielem lub dobrą znajomą:

Jeśli jesteś bliską osobą dla ofiary lub sprawcy przemocy, Twoja rola jest kluczowa. Co możesz zrobić?

- **Reaguj na każde przejawy przemocy.** Pokaż, że nie akceptujesz takich zachowań, np. kiedy na spotkaniu towarzyskim ktoś obraża lub szarpie partnera.
- **nie próbuj rozmawiać jednocześnie z osobą pokrzywdzoną i sprawcą.** Nie próbuj ich godzić. Za przemoc odpowiedzialny jest sprawca i powinien ponieść konsekwencje swoich działań. Osobę pokrzywdzoną należy chronić i wspierać.
- **Wysłuchaj osoby krzywdzonej** i zaoferuj wsparcie – od pomocy finansowej, przez schronienie, po towarzyszenie podczas wizyt w urzędach czy na policji.
- **Pomóż wezwać policję** lub być świadkiem na policji czy w sądzie.

Twoje wsparcie może przyspieszyć wyjście osoby krzywdzonej z trudnej sytuacji. Działania przyjaciół i bliskich mogą sprawić, że sprawca poczuje się mniej pewnie.

3. Jeśli jesteś członkiem najbliższej rodziny:

Rodzina często jest pierwszą linią wsparcia. Jeżeli zauważysz oznaki przemocy w swojej rodzinie, oto co możesz zrobić:

- **Wysłuchaj i uwierz osobie poszkodowanej,** nawet jeśli jej historia wydaje się nieprawdopodobna.
- **Unikaj osądzania.** Nie wypominaj przeszłych decyzji, takich jak wybór partnera, ani nie obwiniaj ofiary.
- **Zapoznaj się z tematem przemocy domowej** i spróbuj przełamać stereotypy, np. „W mojej rodzinie przemoc? Niemożliwe!”.
- **Wyraź swoją negatywną opinię na temat przemocy** w obecności sprawcy, aby pokazać, że nie jest to akceptowane.

- **Pomóż wezwać policję** i bądź gotów do wsparcia, gdy sytuacja się zaostrzy.

Dlaczego Twoja reakcja jest tak ważna?

Twoje działanie może pomóc w przełamaniu cyklu przemocy i zapewnić bezpieczeństwo osobie poszkodowanej. Sprawcy często działają pewnie, gdy widzą, że otoczenie milczy. Reagowanie, nawet w mały sposób, może przynieść dużą zmianę. Im więcej osób decyduje się na działanie, tym większe są szanse na zatrzymanie przemocy.