



FUNDACJA PRAESTERNO

Fundacja Praesterno
*organizacja pożytku publicznego,
działająca w obszarze zapobiegania wykluczeniu społecznemu*

Program
Animacja samopomocowego środowiska szkolnego

Scenariusz zajęć dla klas szkolnych – część I
Przemoc w szkole
Podręcznik trenera



Współfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności ze środków
Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich na lata 2021-2030



Spis treści

WPROWADZENIE.....	3
CO TO JEST AGRESJA/PRZEMOC?.....	3
FORMY AGRESJI/PRZEMOCY.....	4
POWODY ZACHOWAŃ AGRESYWNYCH – DLACZEGO ZACHOWUJEMY SIĘ AGRESYWNIE?.....	6
ZASTĘPOWANIE ZACHOWAŃ AGRESYWNYCH/PRZEMOCOWYCH. DIAGNOZA MOŻLIWYCH TYPÓW REAKCJI NA AGRESJĘ.....	7
KROK 1: ZATRZYMAJ SIĘ, PRZERWIJ AKTYWNOŚĆ.....	9
KROK 2: ODETCHNIJ, ZMNIEJSZ INTENSYWNOŚĆ PRZEŻYWANEJ ZŁOŚCI.....	10
KARTA TECHNIK KONTROLOWANIA ZŁOŚCI ATRAMENT.....	10
AKCEPTACJA.....	10
TECHNIKI RELAKSACYJNE.....	10
ROZWIĄŻ LUB ZOSTAW.....	10
ASERTYWNOŚĆ.....	10
MUZYKA.....	11
EKSTRA MIEJSCE.....	11
NUMEROWANIE.....	11
TRENING.....	11
KROK 3: POMYŚL CO MOŻESZ ZROBIĆ W TEJ SYTUACJI.....	12
KROK 4: ODPOWIEDZ NA ZŁOŚĆ W SPOSÓB ŚWIADOMY, NIE REAGUJ IMPULSYWNIEM.....	13
ZAŁĄCZNIKI. MATERIAŁ POMOCNICZY DLA PROWADZĄCYCH PROGRAM ANIMACJA SAMOPOMOCOWEGO ŚRODOWISKA SZKOLNEGO.....	16
Dlaczego uczniowie zachowują się agresywnie i stosują przemoc?.....	17
Mobbing i bullying.....	22
Przemoc w szkole definicje.....	24
Co to znaczy być asertywnym.....	25
Istota agresji.....	26
Przemoc w szkole.....	28
CZYM JEST ZJAWISKO AGRESJI I PRZEMOCY?.....	28
JAKIE FORMY PRZEMOCY MOŻNA SPOTKAĆ W KLASIE?.....	28
PRZYCZYNY TKWIĄCE W RODZINIE.....	30
PRZYCZYNY ISTNIEJĄCE W SZKOLE.....	30
PRZYCZYNY MAJĄCE MIEJSCE W GRUPIE RÓWIEŚNICZEJ.....	31
WPŁYW MEDIÓW.....	31
PORTRET OFIARY.....	32
OFIARA PASYWNA:.....	32
OFIARA PROWOKUJĄCA:.....	32
NAJCZĘŚCIEJ SPOTYKANY MIT NA TEMAT OFIAR:.....	33
PORTRET SPRAWCY.....	33
AKTYWNY SPRAWCA PRZEMOCY – „LIDER”.....	33
PASYWNY SPRAWCA PRZEMOCY - "ASYSTENT ".....	33
Cyberprzemoc.....	35
Najczęstsze formy cyberprzemocy.....	35
Kim są ofiary i sprawcy cyberprzemocy?.....	35
Przyczyny cyberprzemocy.....	35
Jak nie zostać ofiarą agresji w internecie?.....	35
Odpowiedzialność prawna.....	36

Wprowadzenie

Zmiana struktury – posadzenie klasy w kręgu.

Informacja wstępna:

- ✓ przedstawienie się,
- ✓ poinformowanie, że to 2 lekcje zajęć mających na celu zwiększenie umiejętności uczniów konstruktywnego radzenia sobie z agresją własną i rówieśników,
- ✓ informacja, że materiałem pracy będą wypowiedzi i emocje uczniów, odwołanie się do osobistego doświadczenia,
- ✓ deklaracja, że to, co będzie się działo na zajęciach nie zostanie przez prowadzącego wyniesione na zewnątrz.

Co to jest agresja/przemoc?



Rozdać **Zeszyty ucznia**. Podzielić klasę na 3-4 osobowe grupy, poprosić o wypełnienie w grupach arkusza „Co to jest agresja” (**Z1 – Zeszyt ucznia**)¹

Dyskusja na forum klasy dotycząca kwalifikowania poszczególnych zachowań z arkusza; dookreślanie zachowań z niejednoznacznymi wynikami.

Ustalenie definicji agresji na forum klasy.

Wskazówka dla prowadzącego. Definicja powinna uwzględniać następujące cechy agresji:

- ☛ agresja to działanie przeciwko osobie lub grupie
- ☛ agresja o działanie umyślne, którego celem jest wyrządzenie szkody drugiej osobie
- ☛ w wyniku działania agresywnego osoba/grupa ponosi szeroko rozumiane szkody – cierpi fizycznie lub psychicznie

¹ Symbol „” wskazuje, że dany materiał znajduje się w *Zeszycie ucznia*

Formy agresji/przemocy

Zainicjowanie rozmowy na temat form agresji/przemocy.

Jakie formy agresji znacie?

Jakie zachowania zaklasyfikowałibyście jako agresywne?

Wskazówka dla prowadzącego. Formy agresji/przemocy:

przemoc fizyczna:

- ☛ bicie,
- ☛ popchnięcia,
- ☛ podcinanie nóg,
- ☛ wymuszanie pieniędzy,
- ☛ zamykanie,
- ☛ niszczenie własności,
- ☛ kopanie,
- ☛ plucie,

przemoc

psychiczna

przemoc

słowna:

- ☛ degradacja werbalna (przezywanie, wyśmiewanie, zawstydzanie, poniżanie, obrażanie, ośmieszanie),
- ☛ grożenie,
- ☛ plotkowanie,
- ☛ namawianie się,
- ☛ szantaż,
- ☛ oszczerstwa,
- ☛ domaganie się posłuszeństwa,
- ☛ narzucanie własnych poglądów,
- ☛ karanie przez odmowę uczuć (także zainteresowania, szacunku), stała krytyka

przemoc bez użycia słów i kontaktu fizycznego

- ☛ wrogie gesty, miny,
- ☛ izolowanie społeczne (wyobcowanie ofiary od grupy, manipulowanie związkami).

Dopytać o zachowania agresywne stanowiące przemoc bez użycia słów i kontaktufizycznego.

Powody zachowań agresywnych – dlaczego zachowujemy się agresywnie?



Rozdać pakiet 8 opisów sytuacji, w których pojawia się agresja – **Arkusz Diagnoza powodów zachowań agresywnych (Z2 – Zeszyt ucznia)**.

Poprosić o zapoznanie się z opisami 9 sytuacji i dokonanie samodzielnej diagnozy powodów zachowań agresywnych. Przyczyny agresji należy wpisać w arkuszu (pod każdym opisem sytuacji).

Dyskusja na forum klasy na temat powodów agresji w poszczególnych zdarzeniach.

Klucz dla prowadzącego. Przyczyny opisywanych zachowań agresywnych:

- ☛ **sytuacja 1** - chęć zdobycia atrakcyjnego dobra bez liczenia się z krzywdą (kosztami) innych
- ☛ **sytuacja 2** - potrzeba bycia akceptowanym przez grupę osiągnięta poprzez zachowania agresywne (krzywdzenie) innych
- ☛ **sytuacja 3** - agresja jako skutek przeżywanej frustracji
- ☛ **sytuacja 4** - agresja jako metoda podwyższania własnej wartości poprzez krzywdzenie innych
- ☛ **sytuacja 5** - agresja jako metoda karania innych
- ☛ **sytuacja 6** - agresja jako zachowanie dające przyjemność, poczucie siły
- ☛ **sytuacja 7** - agresja jako metoda wywierania wpływu na innych, uzyskiwania czyjegoś pożądanego zachowania
- ☛ **sytuacja 8** - agresja jako zachowanie będące konsekwencją utraty kontroli
- ☛ **sytuacja 9** - agresja jako reakcja na atak

Dyskusja na temat:

alternatywa a/: Czy w naszej klasie zdarzają się zachowania agresywne?; jeśli tak, z jakich powodów?

alternatywa b/: Czy ja zachowuję się agresywnie?; jeśli tak, z jakich powodów?

Czy te powody dają się zaklasyfikować do którejś z kategorii zdefiniowanych wcześniej?

Jeśli nie, dookreślamy nowe kategorie powodów zachowań agresywnych.

Zastępowanie zachowań agresywnych/przemocowych. Diagnoza możliwych typów reakcji na agresję

Przypomnijcie sobie sytuację, w której spotkaliście się z agresją kierowaną w waszą stronę. Przypomnijcie sobie jak zareagowaliście. Czy ta reakcja była wyjątkowa, czy na ogół tak reagujecie spotykając się z agresją?

Dyskusja: Jak reaguję na agresję kierowaną wobec mnie?

Możliwe typy reakcji na agresję.



Rozdajemy zestawienie: **Możliwe typy reakcji na agresję**
(Z3 – Zeszyt ucznia)

- ◆ reakcja agresywna
- ◆ reakcja uległa
- ◆ odpowiedź asertywna

Omówienie zaprezentowanych możliwych sposobów reagowania na agresję.



Wypełnienie kwestionariusza: **Rozpoznajemy zachowania asertywne**
(Z4 – Zeszyt ucznia)

Powrót do dyskusji dotyczącej reagowania uczniów na agresję.

Czy któryś z tych sposobów jest bliski temu, jak każde z was reaguje na agresję?

Czy sugestia, by starać się reagować na agresję asertywnie wydaje się wam sensowna? Kto ma zamiar w taki właśnie sposób radzić sobie w przyszłości z agresją otoczenia?

W dalszej części naszego spotkania przybliżymy sobie konstruktywne sposoby reagowania na agresję.

Uwaga: W tym miejscu ewentualnie zadania dodatkowe 1 i/lub 2 (załącznik 1)

Cztery kroki pierwszej pomocy w sytuacji złości



Rozdajemy kartę **Cztery kroki pierwszej pomocy w sytuacji złości**
(Z5 – Zeszyt ucznia)

Treść karty:

Do tego momentu nauczyłeś się/nauczyłaś się, że agresja przybiera różne formy. Przyjrzeliśmy się też temu, skąd bierze się agresja. Nadszedł czas, żeby skupić się na tym, co można zrobić, żeby jej przeciwdziałać.

Decyzja poczynienia pewnych zmian w życiu wymaga determinacji i wytrwałości. Musisz pamiętać, że **możliwe jest nauczenie się reagowania na złość bez agresji**. Możesz nauczyć się kilku technik, które naprawdę pomogą ci na resztę życia zmienić sposób myślenia i reagowania. Pod warunkiem, że naprawdę będziesz tego chcieć i nie spocznieś w doskonaleniu się.

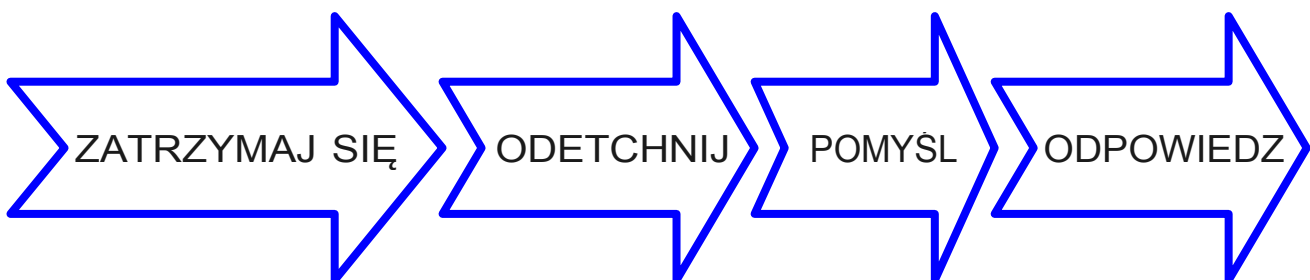
Poniżej opisano cztery kroki pierwszej pomocy w sytuacji złości. Poradzenie sobie z nią wymaga wykonania w podanej kolejności każdego z nich.

Krok 1. ZATRZYMAJ SIĘ, przerwij aktywność – jeśli zauważyłeś, że zaraz stracisz panowanie nad sobą, przerwij aktywność – wszystko co robisz – i uruchom świadomość: zwróć uwagę na to, jak się czujesz. Bądź świadom swojej złości.

Krok 2. ODETCZNIJ, zmniejsz intensywność przeżywanej złości – postaraj się zmniejszyć intensywność przeżywanej złości poprzez zdystansowanie się fizyczne (odsunięcie się od sytuacji na jakiś czas, pójście na spacer) lub psychiczne (zajęcie umysłu czymś innym – myślenie o spokojnym miejscu, głębokie oddychanie).

Krok 3. POMYŚL, co możesz zrobić w tej sytuacji – zastanów się, jak najlepiej możesz zareagować w tej sytuacji; przeanalizuj możliwe reakcje i ich skutki

Krok 4. ODPOWIEDZ na złość w sposób świadomy, nie reaguj impulsywnie – kluczem do sukcesu jest odpowiedzieć na złość w sposób świadomy a nie reagować „automatycznie” i impulsywnie. Jeśli odpowiadasz na złość, to ty jesteś osobą, która w tej sytuacji ma kontrolę i możesz spróbować poszukać rozwiązania problemu. Odpowiedź wymaga kontrolowania swojego zachowania i trzeźwego myślenia.



Przejdźmy do szczegółowej pracy nad kolejnymi krokami pierwszej pomocy w sytuacji złości...

Krok 1: Zatrzymaj się, przerwij aktywność

Poprosić, żeby każdy indywidualnie wypisał na kartce kilka znaków ostrzegawczych stanowiących wskaźniki, że komuś za chwilę złość wymknie się spod kontroli.

Poprosić o przeczytanie i przedyskutowanie jakie znaki ostrzegawcze informują nas, że ktoś przeżywa silną złość.

Podsumować dyskusję wskazując, czego dotyczą wskaźniki:

- ★ ciała
- ★ głosu, sposobu mówienia
- ★ oddechu
- ★ sposobu poruszania się
- ★ inne kategorie

Każdy ma swoje własne serie czerwonych flag lub znaków ostrzegawczych, wskazujących, że zaraz straci nad sobą panowanie. Jakie są twoje? Wypisz na kartce.

Zaproponować kategorie, których te znaki mogą dotyczyć. Kategorie powinny być więcej niż tych, wg których szacujemy stan innej osoby, bo dochodzi odczuwanie własnych emocji i ocena sposobu myślenia (odczucia z ciała, brzmienie głosu, sposób mówienia, oddech, poruszanie się, odczuwane emocje, sposób myślenia).

Dyskusja dotycząca tych wskaźników.

Przypomnienie treści kroku 1.

1 krok pierwszej pomocy w przypadku złości:

Zatrzymaj się – jeśli zauważyłeś, że zaraz stracisz panowanie nad sobą, przerwij aktywność – wszystko co robisz – i uruchom świadomość: zwróć uwagę na to, jak się czujesz. Bądź świadom swojej złości

Krok 2: Odetchnij, zmniejsz intensywność przeżywanej złości

Dyskusja klasy na temat: Jakie są skuteczne sposoby radzenia sobie ze złością?

Pytanie pomocnicze: Co ci pomaga w pozbyciu się złości?



Wskazanie w zeszycie ucznia karty technik kontrolowania złości „**ATRAMENT**” (akronim od pierwszych liter poszczególnych technik)
Z6 – Zeszyt ucznia.

Treść karty:

Karta technik kontrolowania złości **ATRAMENT**

Krok 2: Odetchnij, zmniejsz intensywność przeżywanej złości

W tym arkuszu znajduje się kilka pomysłów, które mogą ci pomóc radzić sobie w denerwującej sytuacji. Nazywa się je **technikami kontrolowania złości**. Zapamiętaj, żeby te techniki przywołać. Każda litera w wyrazie **ATRAMENT** odnosi się do innego sposobu przerywania cyklu złości.

AKCEPTACJA

Czasami popełniamy błędy, których logicznym następstwem są konsekwencje. W niektórych przypadkach zaakceptowanie konsekwencji bez zniechęcania się jest najlepszą reakcją.

TECHNIKI RELAKSACYJNE

Nauczenie się relaksowania jest umiejętnością, której wielu ludzi może używać. Niektóre popularne techniki to: głębokie oddychanie, napinanie mięśni od palców u nóg do głowy, a następnie rozluźnianie ich lub wyobrażanie sobie różnych rzeczy. Sportowcy często używają tych technik przed zawodami, żeby się zrelaksować i skoncentrować.

ROZWIĄŻ LUB ZOSTAW

Czasami po prostu odsunięcie się od sytuacji jest najlepszą rzeczą, jaką można zrobić, ponieważ może to nie być najlepszy moment na poradzenie sobie z nią. Dzięki temu możemy znaleźć rozwiązanie problemów lub sposób negocjacji z drugą osobą.

ASERTYWNOŚĆ

Jest kilka metod na to, by zachować się asertywnie. Jedną z najbardziej znanych jest stosowanie komunikatu „ja”. Formuła wygląda tak:

Kiedy ty....., ja czuję się..... Ja potrzebuję.....

MMUZYKA

Muzyka może pomóc ci zmienić nastrój. Żywa muzyka sprawia, że czujesz się pełen energii, wolniejsza muzyka może pomóc ci w uspokojeniu się. Muzyka może także pomóc w pozbyciu się negatywnych uczuć i zmianie samopoczucia na bardziej pozytywne.

EEKSTRA MIEJSCE

Wyobrażenie sobie przyjemnego miejsca i myślenie o nim może mieć pozytywny wpływ na twoje ciało. Najlepszą stroną tej techniki jest to, że może to być gdziekolwiek sobie wymarzysz.

NUMEROWANIE

Wolne i spokojne liczenie do tyłu od 20 może ci pomóc odzyskać nad sobą kontrolę. Daje ci to czas na ZATRZYMANIE SIĘ... POMYŚLENIE... I DZIAŁANIE.

TTRENING

Ćwiczenia nie tylko pomogą ci się uspokoić, ale pozwolą ci także mniej się denerwować.

Przejsć całą grupą przez pakiet technik. Po wyjaśnieniu każdej techniki poprosić na koniec o stosowanie ich przez następny miesiąc.

Dyskusja na temat:

Czy stosowaliście któreś z tych technik dotychczas?, które?, z jakim skutkiem?

Jak sądzicie, które z tych technik są dla was najlepsze, dlaczego?

Która technika nie będzie w waszym przypadku działać, dlaczego?

Zainscenizować odegranie scenek, w których uczniowie pokażą, jak być asertywnym, posługując się komunikatem „ja”.

Podzielić klasę na pary. Każda para inscenizuje dialog: osoba A mówi coś przykrego, osoba B reaguje zwrotem wg schematu:

Kiedy ty....., ja czuję się....., ja potrzebuję.....

Powtórka dialogu w parach po zmianie ról.



Wskazać w zeszycie ucznia **Kartę wydarzeń**. Poprosić o zastosowanie 6 dowolnie wybranych technik z listy **ATRAMENT** w ciągu najbliższego miesiąca i o ocenienie ich zgodnie z propozycją zaproponowaną w tej karcie (**Z7 – Zeszyt ucznia**).

Wyjaśnić wątpliwości.

Treść karty:

Technika której użyłem:.....
Sytuacja, w której użyłem tej techniki:.....
Ocena skuteczności (od **1** do **5** – ocena najwyższa) - zakresł: **1** **2** **3** **4** **5**
Jaki był rezultat?.....

Przypomnienie treści kroku 2.

2 krok pierwszej pomocy w przypadku złości:

Odetchnij – postaraj się zmniejszyć intensywność przeżywanej złości poprzez zdystansowanie się fizyczne (odsunięcie się od sytuacji na jakiś czas, pójście na spacer) lub psychiczne (zajęcie umysłu czymś innym – myślenie o spokojnym miejscu, głębokie oddychanie).

Krok 3: Pomyśl co możesz zrobić w tej sytuacji

Wprowadzenie:

Czasem złość jest naturalną reakcją na zaistniałą sytuację. Np. jeśli ktoś został okłamany lub potraktowany niesprawiedliwie. Ważne, żeby odczuwając złość zareagować konstruktywnie. To, że twoja złość jest uzasadniona nie daje ci prawa do „odegrania się” i krzywdzenia innej osoby.

Złość nie jest uczuciem złym, ale to, co zrobisz może mieć złe skutki. Czując złość powinieneś wyrazić ją w sposób konstruktywny. Jeśli twoją reakcją będzie agresja, przeklinanie czy krzyk, twoja złość wcześniej czy później obróci się przeciwko tobie (bo doprowadzisz do eskalacji i druga strona będzie z kolei chciała wziąć odwet, bo zostaniesz uznany za rówieśników za osobę agresywną a takich się nie lubi).

Prośba do klasy: Niech każdy napisze po 3 reakcje konstruktywne i destrukcyjne, które mogłyby zdarzyć się w następującej sytuacji:

Dowiadujesz się, że twój przyjaciel obgaduje cię za twoimi plecami.

Odczytanie reakcji wymyślonych przez uczniów (najpierw konstruktywne, potem destrukcyjne). Wspólne zastanowienie się, jakie intencje mogą stać za każdą z nich i do czego każda z nich może doprowadzić.

Gra grupowa. Klasa dzieli się na dwie drużyny. Każda osoba opisuje na kartce wydarzenie wywołujące złość. Kartki z opisami trzeba wrzucić do pojemnika. Po kolei, na przemian z każdej drużyny, każdy losuje jedną sytuację i w ciągu 10 sekund podaje pomysł reakcji. Jeśli jest konstruktywna, drużyna uzyskuje 1 punkt, jeśli destrukcyjna lub brak odpowiedzi – 0 punktów.

Przypomnienie treści kroku 3.

3 krok pierwszej pomocy w przypadku złości:

Pomyśl – zastanów się, jak najlepiej możesz zareagować w tej sytuacji; przeanalizuj możliwe reakcje i ich skutki. Unikaj reakcji destrukcyjnych. Stosuj reakcje konstruktywne.

Krok 4: Odpowiedz na złość w sposób świadomy, nie reaguj impulsywnie

Dyskusja grupy: jaka jest różnica między reakcją a odpowiedzią?

Wskazówka dla prowadzącego. Podkreślić istotę różnicy: odpowiedź jest świadomym wyborem spośród różnych możliwości branych pod uwagę, reakcja jest spontaniczna, „automatyczna”, wynika z impulsu a nie przemyślenia.



Rozdać kartę „**CIERPLIWY**” (akronim od pierwszych liter zasad odpowiadania na złość) - **Zasady radzenia sobie ze złością w pozytywny i asertywny sposób (Z8 – Zeszyt ucznia)**

Aby rozwiązywać konflikty i radzić sobie ze złością w pozytywny i asertywny sposób, warto wiedzieć, jak odpowiadać. Odpowiedź powinna być cierpliwa i twórcza.

Treść karty:

Taka odpowiedź pozwoli ci efektywnie komunikować się. Stosuj poniższe zasady „**CIERPLIWY**” (akronim). Pomogą one zapamiętać praktyczne reguły asertywnego wypowiedzenia się.

C – Czas i miejsce na rozmowę powinny być dobrze wybrane.

I – Informuj o swoich uczuciach, stosując komunikat „ja”. To przynosi bardzo dobre efekty. Powiedz na przykład: „*Jest mi przykro i smutno, że zapomniałeś zadzwonić*”.

E – Eliminuj słowa generalizujące, takie jak *nigdy* czy *zawsze*. Nie mów na przykład: „*Ty zawsze mi przerywasz, nigdy mnie nie słuchasz*”.

R – Rozpatrz i przeanalizuj inne punkty widzenia, poszukaj innych

opinii. **P** – Przerwanie rozmowy czy obrażanie rozmówcy są

niedopuszczalne. **L** – Lepiej omawiać sprawy po kolei.

I – Informuj rozmówcę, jak rozumiesz jego słowa.

W – Wyjaśniaj, co chcesz przekazać drugiej osobie.

Y – wYolbrzYmianie i krYtYka powinnY bYć wYeliminowane.

Dodatkowa dyspozycja:

Pamiętaj, że jeśli kiedykolwiek poczujesz, że tracisz panowanie nad sobą, odłóż rozmowę na później. Czasami lepiej jest odczekać, aż ty lub twój rozmówca uspokojicie się i będziecie gotowi stawić czoła problemowi w sposób racjonalny a nie impulsywny. Może to potrwać godzinę, ale są i takie sytuacje, że potrzeba dużo więcej czasu – czasem kilka dni lub nawet kilka tygodni. Jeśli nie dasz się wyprowadzić z równowagi i wykażesz się cierpliwością i opanowaniem masz też szansę zyskania szacunku rozmówcy.

Zadanie dla klasy:

Zadanie 1. Wyobraź sobie, że jesteś na przyjęciu a twoja sympatia zaczyna podrywać i narzucać się jednemu z twoich przyjaciół. Zapisz na kartce: Co powiesz? Co zrobisz później? **Użyj zasad „CIERPLIWY”**.

Dyskusja nad reakcjami zaprojektowanymi przez uczniów.

Zadanie 2. Przychodzisz do szkoły w nowej fryzurze. Trzech twoich kolegów (w odniesieniu do chłopców)/trzy twoje koleżanki (w odniesieniu do dziewcząt) naśmiewa się i zawstydzają cię przed całą klasą. Zapisz na kartce Co zrobisz? Co powiesz? Kiedy to powiesz? używając zasad „CIERPLIWY”.

Dyskusja nad reakcjami zaprojektowanymi przez uczniów.

Przypomnienie treści kroku 4.

4 krok pierwszej pomocy w przypadku złości:

Odpowiedz – kluczem do sukcesu jest odpowiedzieć na złość w sposób świadomy a nie reagować „automatycznie” i impulsywnie. Jeśli odpowiadasz na złość, to ty jesteś osobą, która w tej sytuacji ma kontrolę i możesz spróbować poszukać rozwiązania problemu. Odpowiedź wymaga kontrolowania swojego zachowania i trzeźwego myślenia.

Załączniki. Materiał pomocniczy dla prowadzących program Animacja samopomocowego środowiska szkolnego

Przemoc stanowi szczególną formę zachowań agresywnych. Pojęcia „agresja” i „przemoc” często używane są zamiennie; te zjawiska bywają też trudne do odróżnienia w praktyce.

Agresję definiuje się najczęściej jako świadome, zamierzone działanie, mające na celu wyrządzenie komuś szeroko rozumianej szkody – fizycznej, psychicznej lub materialnej. Jej charakterystyczną cechą jest używanie przez kogoś siły fizycznej lub psychicznej wobec osoby o zbliżonych możliwościach, mającej zdolność skutecznej obrony.

Zachowania agresywne zdarzają się wszystkim ludziom, ale najczęściej bywają jednorazowe bądź incydentalne. Charakterystyczną cechą agresji jest więc to, że jej sprawca i ofiara nie pozostają nimi na zawsze, często „zamieniając się” swoimi rolami.

Agresja może być związana z uczuciem złości i stanowić jeden ze sposobów jej wyrażania. Jednak złość to nie to samo, co agresja. Złość jest naturalnym uczuciem, które można wyrażać na różne sposoby, również konstruktywnie, np. rozmawiając z kimś na ten temat, podejmując próby rozwiązania konfliktowej sytuacji itp.

W szczególnych warunkach agresja może przeradzać się w przemoc. Przemoc to wykorzystanie swojej przewagi nad drugim człowiekiem (fizycznej, emocjonalnej, społecznej, duchowej). Mamy z nią do czynienia wówczas, gdy osoba słabsza (ofiara) poddana jest przez dłuższy czas negatywnym działaniom osoby lub grupy osób silniejszych (sprawcy przemocy).

Odróżnienie agresji od przemocy bywa trudne. Najczęściej przyjmuje się następujące kryteria, pozwalające na stwierdzenie, że mamy do czynienia z przemocą:

- ★ istnienie nierównowagi sił pomiędzy sprawcą a ofiarą,
- ★ długofalowy charakter zjawiska (w odróżnieniu od incydentalnego),
- ★ cykliczność zachowań (okresy nasilenia się zachowań agresywnych na przemian z okresami względnego spokoju),
- ★ występowanie „sztywnych” ról – sprawcy, ofiary i świadka (w odróżnieniu od agresji osoby te nie „zamieniają się” rolami).

Przemocy towarzyszy zazwyczaj niska świadomość istoty problemu, cechująca wszystkich jej uczestników. To oznaczać może na przykład, iż sprawca nie jest świadomy tego, że przezywając lub stosując „fałę” robi komuś krzywdę, ofiara może nie być świadoma, że wykluczenie jej z grupy to przemoc i może obwiniać o to siebie samą, a świadkowie, obserwując wydarzenia, mogą nie wiedzieć, że mają do czynienia z przemocą lub mogą mieć trudności z jednoznaczną oceną tego zjawiska. Przemoc może stać się formą uzależnienia, jeśli jest stosowana jako forma rozładowania napięcia emocjonalnego, ponieważ jej sprawcy doznają wyraźnej ulgi, i dlatego powtarzają podobne zachowania. Między innymi z tego względu przemoc sama się nie kończy – potrzebna jest interwencja z zewnątrz.

Źródło: Jak radzić sobie z agresją i przemocą? Niezbędnik nauczyciela. Profile sp. z o.o. Warszawa, październik 2006

Dlaczego uczniowie zachowują się agresywnie i stosują przemoc?

Wiele osób zadaje sobie pytanie, dlaczego niektórzy uczniowie częściej niż inni zachowują się agresywnie lub stosują przemoc. Mechanizmów i przyczyn tego zjawiska można szukać w kilku obszarach.

1. Czynniki biologiczne

Wyróżnia się kilka czynników biologicznych, które mogą mieć związek z poziomem agresji. Zaliczamy do nich m.in.:

- ⊗ Czynniki temperamentalne – dziecko o „gorącym” temperamencie jest bardziej narażone na wytworzenie u siebie wzorca agresywnych zachowań.
- ⊗ Wysoki poziom hormonów, zwłaszcza testosteronu u chłopców.
- ⊗ Zaburzona dynamika przebiegu procesów nerwowych (przejawiająca się w postaci nadpobudliwości psychoruchowej), która wiąże się m.in. ze wzmożoną aktywnością dziecka i problemami w kontrolowaniu swojego zachowania.

Pomimo tego, że opisane czynniki mogą nasilać agresję, nie należy ich jednak traktować jako główne przyczyny takich zachowań u dzieci.

2. Wpływ środowiska rodzinnego

Wielu przyczyn agresji dziecka upatruje się w jego pierwszym środowisku wychowawczym, jakim jest rodzina; rodzice często są wręcz obwiniani o takie zachowania swoich dzieci.

Badania wskazują na negatywny wpływ trzech następujących czynników rodzinnych:

- Brak ciepła i zaangażowania w sprawy dziecka ze strony głównego opiekuna (najczęściej matki).

Nadmierny dystans uczuciowy, chłód i brak bliskiego kontaktu z dzieckiem – szczególnie w pierwszych latach jego życia – mogą wpływać na późniejszy brak empatii w kontaktach z ludźmi i jego wrogie nastawienie do otoczenia, co stanowi ryzyko zachowań agresywnych.

- Przyzwalająca i tolerancyjna postawa wobec dziecka, szczególnie wobec jego zachowań agresywnych w stosunku do otoczenia, często połączona z brakiem jasnych norm wobec dopuszczalności agresji.

Takie wychowanie często nazywane bywa „bezsstresowym”, chociaż w istocie jest dla dziecka bardzo stresujące. Pozwalanie dziecku na agresję, całkowity brak reakcji rodziców lub brak jednoznacznej reakcji w przypadku agresywnych zachowań wobec otoczenia, powodują ich utrwalanie się.

- Brutalne, agresywne zachowanie rodzica.

Agresja jest zachowaniem, którego można się nauczyć poprzez obserwację lub bycie obiektem takich zachowań. Dzieci, które są traktowane agresywnie przez swoich rodziców, podobnie zachowują się wobec swoich rówieśników (szczególnie tych słabszych), a w życiu dorosłym często wobec własnych dzieci.

3. Wpływ grupy rówieśniczej

Grupa rówieśnicza jest dla dzieci ważnym obszarem odniesienia. Następujące zjawiska grupowe mogą wpływać na ukształtowanie się wśród dzieci wzorców agresywnych zachowań:

- Naśladowanie agresywnych zachowań tych osób, które są ważne i atrakcyjne w grupie (np. starsi koledzy).
- Zmniejszenie się osobistej odpowiedzialności za agresywne zachowania, poprzez „rozłożenie” jej pomiędzy więcej osób („wszyscy to robią”).
- Zmniejszenie kontroli nad swoim agresywnym zachowaniem pod wpływem grupy.

4. Wpływ środowiska szkolnego

Dla osób pracujących w szkole szczególnie ważne mogą być te czynniki ryzyka przemocy, które związane są bezpośrednio z sytuacją szkolną. Można ich szukać w kilku obszarach:

- Czynniki związane z organizacją nauczania – nuda, brak zagospodarowania czasu, ograniczenie przestrzeni, zagęszczenie, nadmiar bodźców, hałas, brak możliwości relaksu i odprężenia (dla uczniów i nauczycieli), brak zajęć pozalekcyjnych.
- Niewłaściwy system norm – np. system norm niejasny, niespójny lub normy „podwójne” (inne są deklarowane, a inne rzeczywiście obowiązują), normy preferujące użycie siły, nieprzestrzeganie norm przez osoby znaczące.
- Niewłaściwa reakcja na zachowania agresywne – reakcje niekonsekwentne, bagatelizowanie przez nauczycieli niektórych agresywnych zachowań uczniów, brak reakcji na drobne wykroczenia, brak skutecznej mediacji w przypadku konfliktów.
- Czynniki związane z relacjami uczeń – nauczyciel – rodzic – m.in. sprzeczność interesów, brak autentycznego dialogu i kontaktu, niewłaściwy sposób komunikowania się nauczycieli z uczniami.

Jakie formy przemocy występują w szkole?

Najczęściej spotykane formy przemocy szkolnej to:

- Przemoc fizyczna – bicie, kopanie, plucie, popychanie, szarpanie, wymuszanie pieniędzy, podstawianie nogi, zabieranie przedmiotów, niszczenie własności.

Przemoc fizyczna może być stosowana bezpośrednio – gdy sami jesteśmy jej sprawcami, lub pośrednio – gdy skłaniamy do tego innych.

- Przemoc słowna i niewerbalna – dokuczanie, przezywanie, wyśmiewanie, wyszydzanie, obrażanie, ośmieszanie, przeszkadzanie, grożenie, rozpowszechnianie plotek i oszczerstw (osobiście lub np. za pomocą Internetu), pokazywanie nieprzyzwoitych gestów. Również ten rodzaj przemocy może występować w formie pośredniej, gdy np. namawiamy innych do zrobienia komuś krzywdy, wyśmiewania lub wykluczenia z grupy.

W szkole najczęściej mówimy o tzw. przemocy rówieśniczej. Specyficzną jej odmianą jest tzw. fala uczniowska, czyli grupowe prześladowanie uczniów pierwszych klas przez starszych kolegów, przybierające postać przemocy fizycznej, słownej i niewerbalnej, często przy użyciu bardzo wyrafinowanych i brutalnych „rytuałów”.

Przemoc w szkole może się jednak pojawić również w innych relacjach. Szkoła jest systemem i w związku z tym wszystkie jego ogniwa wpływają na siebie wzajemnie.

Istnieją ścisłe związki między sposobem funkcjonowania szkoły jako instytucji, relacjami w gronie nauczycielskim, sposobem traktowania uczniów przez nauczycieli, a tym, jak oni sami się zachowują wobec rówieśników i dorosłych. Byłoby przesadą uważać wszystkie wymagania nauczycieli wobec uczniów za przejaw przemocy, ale mogą one przybrać taką formę, jeśli będą egzekwowane siłą – fizyczną lub psychiczną. Przemoc nauczycieli wobec uczniów to najczęściej krzyk, oskarżanie, ironia, wyszydzanie, upokarzanie, nierzadko również grożenie i wyzywanie, czasem kary fizyczne. Inne zachowania – rzadko identyfikowane jako przemoc – to:

- nadmierne i wygórowane wymagania, surowe oceny, zastraszanie uczniów (tzw. „fala nauczycielska” – „nie musicie chodzić do tej szkoły”, „pokażemy wam, że nic nie umiecie”),
- zmuszanie uczniów do bezwzględного podporządkowania,
- stosowanie nadmiernych kar i konsekwencji nie związanych z zachowaniem ucznia.

W badaniach prowadzonych w Łodzi w 2002 roku uczniowie wskazali, że agresywne zachowania nauczycieli pojawiają się sporadycznie w szkołach podstawowych (4 %), częściej w gimnazjach (19 %) i najczęściej w szkołach ponadgimnazjalnych (21 %).

Ostatnio coraz częściej w szkołach występuje również zjawisko przemocy grup uczniów wobec pojedynczych nauczycieli. Dotyczy ono najczęściej uczniów szkół ponadpodstawowych, często szkół zawodowych. Może być związane z dysfunkcją całego systemu funkcjonowania danej szkoły, w którym brakuje współpracy i wspólnej koncepcji wychowania.

Jakie są skutki przemocy?

Najczęściej myślimy o szkodach, jakie są udziałem ofiar przemocy. Ale w rzeczywistości konsekwencje przemocy ponoszą wszyscy uczestnicy tych sytuacji.

Długotrwałe pozostawanie w sytuacji przemocy wiąże się z przeżywaniem silnych, trudnych emocji, wpływa na sposób myślenia o sobie i innych, na relacje z otoczeniem, ma też wiele skutków długofalowych.

Ofiary przemocy przeżywają poczucie poniżenia i upokorzenia, lęk, rozpacz i smutek. Czują się osamotnione, bezradne i bezsilne. Wstydzą się i czują się winne, że nie potrafią sobie poradzić. W szkole wpływa to negatywnie na koncentrację i w konsekwencji na wyniki w nauce. Długotrwałe pozostawanie w takiej sytuacji może prowadzić do zaburzeń somatycznych, często poważnych schorzeń.

Długofalowe skutki bycia ofiarą przemocy to obniżona samoocena i zaniżone poczucie własnej wartości, problemy społeczne – trudności w nawiązywaniu kontaktów, skłonność do izolacji, częste myśli samobójcze.

Dla sprawców przemocy konsekwencją jest utrwalanie się sposobu agresywnych zachowań na przyszłość, obniżanie się poczucia odpowiedzialności za własne

działania, skłonność do zachowań aspołecznych, łatwe wchodzenie w konflikty z prawem.

Świadcowie przemocy, którzy nie potrafili się jej skutecznie przeciwstawić, przeżywają dezorientację, często latami przechowują poczucie winy, niezadowolenie i pretensje do siebie, uczą się bierności, bezradności i niereagowania w trudnych sytuacjach.

Jak rozpoznać ofiary i sprawców przemocy?

Ofiary przemocy szkolnej bardzo rzadko mówią dorosłym o swoich problemach. Często mają doświadczenia bagatelizowania ich kłopotów przez dorosłych („przeżywasz cię – nie zwracaj na to uwagi”, „nie skarż”). Obawiają się też pogorszenia sytuacji, zemsty ze strony prześladowców. Ponadto przeszkadza im wstyd i poczucie winy – dziecko jest przekonane, że zasłużyło na takie traktowanie.

Zachowanie i samopoczucie ofiary ulega zmianom w przebiegu procesu przemocy.

Z początku dziecko najczęściej próbuje się na różne sposoby obronić. Polega to np. na uleganiu sprawcom, wykonywaniu ich poleceń, odrabianiu za nich lekcji, przynoszeniu lub zdobywaniu dla nich żądanych przedmiotów. Dziecko próbuje czasem zaprzyjaźnić się z osobami, które mu dokuczają, bagatelizuje to, co je spotyka, często sprawia wrażenie, jakby nie przeszkadzało mu wyśmiewanie i przewiska, samo się z nich śmieje. Dlatego też wielu dorosłych długo nie zauważa problemu.

Gdy to nie pomaga, ofiara dokuczania i prześladowania zaczyna powoli unikać trudnych dla niej sytuacji. Izoluje się, może opuszczać lekcje lub udawać chorobę.

Czasem odmawia wychodzenia z domu lub żąda zmiany szkoły; w skrajnych przypadkach dzieci takie uciekają z domu lub podejmują próby samobójcze.

Jednak istnieją sygnały, które pozwalają rozpoznać takie dzieci. Dan Olweus, norweski psycholog zajmujący się od wielu lat problemem przemocy w szkole, podaje następujące wskazówki, pozwalające rozpoznać ofiarę przemocy szkolnej:

- dziecko takie jest często wyśmiewane, ośmieszane, poniżane, zastraszane, popychane, zmuszane do wykonywania poleceń kolegów, często też nosi nieprzyjemne przewisko,
- może szukać swoich rzeczy, które często są chowane, rozrzucone albo też niszczone,
- ma wyraźne ślady fizyczne – zadrapania, sińce, także podarte lub zniszczone ubrania,
- często płacze lub wygląda na osobę smutną, nieszczęśliwą,
- może przejawiać nieoczekiwane zmiany nastroju – od smutku do irytacji lub nagłych wybuchów złości,
- jest izolowane, nie zapraszane do wspólnych działań, w czasie podziału na grupy zostaje samo, jako ostatnie wybierane jest do grupy,
- ma problemy w głośnym wypowiedaniu się na lekcji,
- traci zainteresowanie nauką, pogarszają się jego stopnie,

- spóźnia się do szkoły lub zaczyna chodzić do niej i z niej dziwną, okrężną trasą albo zaczyna jej unikać, wagaruje,
- przerwy spędza samo lub stara się trzymać w pobliżu nauczyciela,
- nie bierze udziału w imprezach i wyjazdach klasowych lub trzyma się podczas nich obok dorosłych,
- nie ma kolegów, nikt nie przychodzi do jego domu i ono samo też nikogo nie odwiedza,
- skarży się na częste bóle głowy, brzucha, ma kłopoty ze snem, krzyczy lub płacze w nocy,
- domaga się od rodziców dodatkowych pieniędzy.

Niektóre ofiary przemocy mogą zachowywać się w sposób prowokujący (często są to tzw. dzieci nadpobudliwe), co utrudnia ich rozpoznanie – zaczepiają swoich prześladowców, przebywają blisko nich, na ataki odpowiadają agresją, są wybuchowe i impulsywne; często też są nielubiane przez nauczycieli i same mogą stosować przemoc wobec słabszych od siebie.

Uczniowie stosujący przemoc zazwyczaj są:

- starsi, silniejsi lub bardziej sprawni fizycznie od swoich ofiar,
- aktywni i energiczni, starają się dominować nad otoczeniem i próbują podporządkować sobie innych,
- są impulsywni, łatwo wpadają w gniew, często są napięci lub sfrustrowani,
- nie przestrzegają norm i reguł,
- często wpadają w „złe towarzystwo”, dosyć wcześnie zaczynają pić alkohol, popełniają kradzieże i wchodzą w konflikty z prawem,
- często się buntują, występują przeciw dorosłym, chociaż mogą też bać się silniejszych od siebie,
- mają opinię „twardych”, nie przejawiają wstydu, poczucia winy i empatii wobec innych,
- są raczej pewni i zadowoleni z siebie,
- zazwyczaj mają grupę osób, wśród których cieszą się popularnością,
- im są starsi, tym bardziej mają negatywny stosunek do szkoły i tym gorsze oceny.

Źródło: *Jak radzić sobie z agresją i przemocą? Niezbędnik nauczyciela Profile Sp. z o.o., Warszawa 2006*

Mobbing i bullying

Słowo mobbing nie ma dokładnego polskiego odpowiednika. Po raz pierwszy pojęcie to zostało użyte przez Dana Olweusa w wersji norweskiej jako mobbing, a obecnie rozpowszechnione jako mobbing. Zarówno w języku angielskim, jak i w językach skandynawskich, rozumie się przez nie przemoc i molestowanie głównie w miejscu pracy. Z czasem pojęcie to zostało również rozszerzone o zachowania występujące w środowisku dzieci i młodzieży w szkole. Żadne z polskich określeń nie oddaje w sposób pełny zjawiska, z którym mamy do czynienia w szkolnych relacjach między uczniami. Zjawisko to można porównać do funkcjonującego w naszym polskim języku pojęcia "fali" (w szkole analogicznie do tej w wojsku). Istotą "fali" jest jednak różnica wieku lub pozycji, poza tym "fala" jest zjawiskiem grupowym. Dlatego pojęcie to, choć bardzo bliskie nie jest w pełni adekwatne.

Mobbing polega na szykanowaniu jednostki zazwyczaj przez grupę. Oznacza terror psychiczny: zaczepianie, izolowanie, obmawianie, nieprzyjazne wypowiedzi i zachowania grupy lub osoby w stosunku do drugiej osoby lub grupy, mające na celu wyłączenie konkretnej osoby z grupy koleżeńskiej lub zawodowej. Ofiara zostaje poddana długoterminowej przemocy ekonomicznej, psychicznej i społecznej w celu zastraszenia, upokorzenia i ograniczenia jej zdolności do obrony. Odczuwa ją subiektywnie, ale mobbing daje się także potwierdzić intersubiektywnie. Jest to wielofazowy proces, w którym mobber (sprawca) stosuje metody manipulacji od najbardziej subiektywnych i niezauważalnych przez ofiarę po najbardziej drastyczne, powodujące u ofiary izolację społeczną, jej autodeprecjację, poczucie krzywdy, bezsilność i odrzucenie przez współpracowników (rówieśników), a w konsekwencji silny stres oraz choroby somatyczne i psychiczne. Prześladowania mogą przyjmować formę pośrednią lub bezpośrednią, aż do przemocy fizycznej włącznie. Mogą ograniczać się do gorszego traktowania (np. nikt z daną osobą nie chce się spotykać po szkole lub bawić).

Ten rodzaj przemocy ma charakter długofalowy. Początkiem mobbingu zwykle jest jakiś konflikt, często mało istotny. Mobbing często przybiera postać wyizolowania jednostki z grupy wbrew jej woli.

Pokrewnym terminem w praktyce mającym takie samo zastosowanie jest bullying.

Słowo bullying jest rozumiane najczęściej jako tyranizowanie, z intencją skrzywdzenia drugiej osoby. Agresywny akt w dużej mierze nie jest wynikiem prowokacji i powtarza się na przestrzeni jakiegoś czasu. Określany jest często jako, celowe, powtarzalne i nie prowokowane zachowania agresywne jednego lub grupy sprawców wobec ofiary; z zamiarem sprawienia jej bólu fizycznego, przykrości, poniżenia lub przerażenia jej, najczęściej w obliczu grupy „wizjów” z wyraźną nierównowagą sił – niemożnością obronienia się ofiary i poczuciem bezkarności sprawcy.

Rozpatrując bliżej to zjawisko, możemy rozróżnić kilka odmian bullyingu:

1) bullying bezpośredni

a) fizyczny – popychanie, plucie, kopanie, uderzanie, zabieranie i chowanie rzeczy, zmuszanie do wykonywania poniżających, ośmieszających lub obraźliwych czynności, w tym kopro i uro-filnych i seksualnych;

b) słowny (emocjonalny) – grożenie, poniżanie przez przezywanie, wyśmiewanie, robienie min i prowokowanie;

2) Bullying pośredni (ukryty)

a) relacyjny – obmawianie, rozpuszczanie plotek, namawianie innych do izolacji ofiary, odrzucania jej i ignorowania;

b) cyber bullying – umieszczanie w sieci (e-maile, blogi, itp.) oszczerczych informacji.

Sprawcami bullyingu zwykle są osoby impulsywne, dominujące, bez empatii, postrzegające pozytywnie przemoc, łaknący społecznego prestiżu z wysoką samooceną.

Ofiarami stają się najczęściej osoby, o następujących cechach: małe poczucie bezpieczeństwa, lękowe, o niskim wskaźniku więzi rówieśniczych, niskim poczuciu kompetencji, czasem outsider.

Pojęcie bullyingu jest bardziej rozpowszechnione w krajach anglojęzycznych to jest w Wielkiej Brytanii, Irlandii, Australii oraz w Stanach Zjednoczonych i Kanadzie. Natomiast pojęcie mobbing zadomowiło się między innymi w Szwecji, Finlandii, Norwegii, Niemczech oraz w Polsce.

Zjawisko mobbingu jako fenomen grupowy:

- Zarówno dzieci, jak i dorośli częściej zachowują się agresywnie patrząc na inną osobę zachowującą się agresywnie. Wpływ ten jest większy, gdy pozytywnie oceniamy osobę, z której bierzemy przykład;
- Osłabianie się hamulców moralnych lub kontroli nad własnymi agresywnymi zachowaniami, gdy widzimy, że osoba, z której bierzemy przykład jest wynagradzana za swoją agresję;
- Rozmywanie się odpowiedzialności przyczynia się do zmniejszenia poczucia winy i osłabienia wyrzutów sumienia.

Ludzie oglądający dużo przemocy w telewizji i na wideo, czy w kinach, są bardziej agresywni i mniej współczujący wobec ofiar.

Źródło: Stanisław Orłowski *Pracownia Profilaktyki i Resocjalizacji*

Przemoc w szkole definicje

Złość to emocja (uczucie). Jest związana z mobilizacją energii i pojawia się zazwyczaj w sytuacjach, w których napotykamy na przeszkodę (szeroko rozumianą) w osiągnięciu ważnego dla nas celu. Przeżywają ją wszyscy i nie mamy wpływu na jej pojawienie się. Dlatego złość nie jest samo w sobie ani zła, ani dobra. Możemy mieć natomiast wpływ na to, co robimy, gdy czujemy złość.

Agresję definiuje się najczęściej jako świadome, zamierzone działanie, mające na celu wyrządzenie komuś szeroko rozumianej szkody - fizycznej, psychicznej lub materialnej. Jej charakterystyczną cechą jest używanie przez kogoś siły fizycznej lub psychicznej wobec osoby o zbliżonych możliwościach, mającej zdolność skutecznej obrony. Agresja jest często, lecz nie zawsze, sposobem wyrażania złości. W szczególnych warunkach agresja może przeradzać się w przemoc.

Przemoc to wykorzystanie swojej przewagi nad drugim człowiekiem (fizycznej, emocjonalnej, społecznej, duchowej). Mamy z nią do czynienia wówczas, gdy osoba słabsza (ofiara) poddana jest przez dłuższy czas negatywnym działaniom osoby lub grupy osób silniejszych (sprawcy przemocy).

Źródło: *Katarzyna Gałązka Przemoc w szkole - definicje, charakterystyka i opis zjawiska, referat*

Co to znaczy być asertywnym

Asertywność*) to umiejętność, dzięki której ludzie otwarcie wyrażają swoje myśli, uczucia i przekonania, nie lekceważąc uczuć i poglądów swoich rozmówców. Teoria asertywności jest oparta na założeniu, że każda jednostka posiada pewne podstawowe prawa. W sytuacjach konfliktowych umiejętności asertywne pozwalają osiągnąć kompromis bez poświęcania własnej godności i rezygnacji z uznawanych wartości. Ludzie asertywni potrafią też powiedzieć „nie” bez wyrzutów sumienia, złości czy lęku. Asertywność jest zatem umiejętnością kluczową, kiedy trzeba oprzeć się naciskom m.in. w sprawie alkoholu i narkotyków.

Asertywność to umiejętność, a nie etykieta, którą można przyklejać ludziom. To zachowania, a nie ludzie, możemy określać jako „agresywne”, „uległe” czy „asertywne”.

Asertywność jest czasami mylona z agresją. W przypadku zachowań agresywnych sytuacje są postrzegane w kategoriach „ja wygrywam, ty przegrywasz”. Ton głosu w zachowaniu agresywnym różni się od tonu głosu w zachowaniu asertywnym – często bywa hałaśliwy, pobrzmiwa w nim pogróżka lub sarkazm. Towarzyszy mu odpowiednie zachowanie niewerbalne: mierzenie rozmówcy wrogim spojrzeniem, grożenie palcem, naruszanie granicy przestrzeni prywatnej. Często myli się również pojęcia złości i agresji. Złość jest uczuciem, agresja zaś jednym z możliwych sposobów wyrażania złości. Złość może być obecna także w zachowaniach uległych i asertywnych. W tych pierwszych kumuluje się i może później wybuchnąć w postaci agresji. W tych drugich jest wyrażana jako otwarty komunikat, np. „Jestem na ciebie zły”, i dzięki temu uświadamiana rozmówcy.

Asertywność nie musi być stosowana w każdym przypadku sprzeczności interesów; czasami wręcz nie należy jej stosować. Asertywność nie stanowi gwarancji sukcesu, ale daje satysfakcję z wyrażania własnych uczuć po to, by konflikt można było rozstrzygnąć bez poczucia winy czy nieszczerości.

***) Uwaga:**

Dla pojęcia „asertywność” nie ma dobrego polskiego odpowiednika. Takie pojęcia, jak „pewność siebie”, „stanowczość” i „zdecydowanie” nie oddają znaczenia tego terminu. W pracy z młodszymi dziećmi można używać pojęcia „pewność siebie”, ale trzeba wytłumaczyć, że nie chodzi o „upór” czy „zarozumiałość”, lecz o umiejętność wyrażania własnych przekonań i bycie sobą niezależnie od oczekiwań innych ludzi.

Istota agresji

Źródeł przemocy w szkole jest wiele i są one różnorodne. Duży wpływ stanowi rodzina i osłabienie jej roli wychowawczej, nieodpowiednie środowisko rówieśnicze, transformacja ustrojowa, która stwarza szereg nowych oczekiwań, możliwości, norm postępowania i zagrożeń społecznych. W szkole dydaktyka stała się centrum jej działalności, odsuwając funkcje wychowawcze i opiekuńcze. Pogoń za jak najlepszymi wynikami kształcenia, ilością zdobytych punktów na testach kompetencji, pozycją szkoły w nieoficjalnych, ale jednak rankingach, spowodowało, że reforma oświaty w wielu miejscach przyniosła skutki zdecydowanie odmienne od założonych. Znaczącą rolę w nasilaniu się zjawisk patologicznych odegrały również środki masowego przekazu, szczególnie telewizja ukazująca w filmach sceny okrucieństwa, agresji i zabijania.

Są różne podziały agresji. J. Danilewska odróżnia agresję bezpośrednią i agresję pośrednią. Agresja bezpośrednia polega na ataku skierowanym wprost na określoną osobę lub rzecz. Agresja pośrednia powoduje szkodę lub przykrość osobie, na którą skierowana jest intencja, chociaż do bezpośredniego ataku nie dochodzi. Agresja słowna wyraża się w formie poniżających wypowiedzi, gróźb czy wprowadzeniu w błąd. Innymi słowy, agresja pośrednia polega na działaniu na czyjąś szkodę przy jednoczesnym unikaniu spotkania twarzą w twarz. Jej przykładem może być złośliwe obmawianie kogoś. Agresja bezpośrednia polega na wyrządzaniu komuś bezpośredniej krzywdy. Może mieć charakter fizyczny (bicie, kopanie, popychanie) lub słowny (zniewagi, przekleństwa, groźby).

Jak dotąd brak zgodności uczonych w poglądach na temat genezy i źródeł agresji. Nierozstrzygnięty jest do dziś spór, czy agresja ma charakter wrodzony czy nabyty.

Ch.N. Cofer i M.H. Appley dokonali podziału i wyróżnili cztery koncepcje agresji:

- ★ agresja jako instynkt,
- ★ agresja reakcją na frustrację,
- ★ agresja jako nabyty popęd,
- ★ agresja wyuczona przez wzmacnianie.

Zwolennicy teorii agresji jako instynktu dowodzą, że jest ona konieczna do utrzymania gatunku - jako napęd działania. Sugerują, że człowiek rodzi się z instynktem agresji, nazywanym też instynktem walki, który jest niezbędny w życiu. Instynkt walki pobudza do zachowań umożliwiających zaspokojenie potrzeb człowieka, utrzymanie dotychczasowego stanu posiadania. Podmioty związane z niepowodzeniami wywołują uczucie gniewu i powodują zachowania agresywne. Badania fizjologów nie potwierdzają jednak tezy o istnieniu instynktu agresji.

Psychologowie z Yale, m.in. N.E. Miller i R.R. Sears, są zgodni, że agresja powstaje w wyniku frustracji. Frustracja jest stanem przykrego napięcia emocjonalnego, wywołanego niemożnością zaspokojenia jakiejś potrzeby, osiągnięcia jakiegoś celu. Charakteryzuje się przygnębieniem, poczuciem bezowocności wszystkich wysiłków. Napięcie emocjonalne wywołane frustracją jest pobudką do agresywnego działania w celu wyładowania tego napięcia. Nie w każdej jednak sytuacji frustracyjnej pojawia się agresja. Nie występuje wtedy, gdy jednostka osiąga cel nieidentyczny, ale podobny do zamierzonego.

Niekiedy zachowania agresywne mają formę ukrytą w postaci myśli o zemście.

Fizjologowie twierdzą, że zachowania agresywne i lękowe, podobnie jak uczucia

rozdrażnienia, gniewu i strachu wywołują pewne zmiany fizjologiczne. Ogół tych skutków, które powstały w organizmie określa się pojęciem stresu. Stres to zjawisko nieodłączne od życia, zjawisko, które powinno być, i w normalnych warunkach jest czynnikiem mobilizującym i pobudzającym aktywność. J. Dollard i N. R. Miller twierdzą, że gniew jest wyuczonym popędem, którego konsekwencją są zachowania agresywne. Następuje to już w wieku wczesnego dzieciństwa. W zależności od reakcji opiekunów, czy rodziców dziecko reaguje krzykiem, głośnym płaczem, niszczeniem zabawek uderzaniem opiekunów.

Dziecko np. chce bawić się zabawką czy książką starszej siostry. Jeżeli rodzice zaspokajają jego oczekiwania, podobnie postąpi w następnej sytuacji, próbując krzykiem zdobyć upragnioną rzecz, wymuszaną agresją, która w końcu stanie się nawykiem.

Dodać trzeba, że na siłę agresji ma wpływ alkohol. Zachowania agresywne pod jego wpływem mogą być bardziej brutalne. W wychowaniu, już u dzieci w wieku szkolnym, a także i wcześniej, dają się zauważyć różne postacie agresji. Stwierdzenie, który z wymienionych rodzajów agresji w konkretnej sytuacji przeważa, jest niemożliwe. Każdy, bowiem człowiek przeżywa rozmaite frustracje, obserwuje innych ludzi i poddawany jest wpływom grup społecznych. Prawdopodobnie, więc jeśli chodzi o agresję, jej siła, częstość występowania, rodzaj manifestowanych zachowań zależą, tak jak w ogóle osobowość człowieka, od zalet wrodzonych, aktywności własnej, wpływów środowiska i od wychowania. Zachowanie człowieka przynajmniej w pewnym stopniu jest efektem uczenia się. O ile można obawiać się, że trudne lub wręcz niemożliwe jest czynienie zmian wychowawczych w zakresie tendencji wrodzonych, o tyle to, co powstało przez uczenie się, można zmienić także w ten sam sposób pod warunkiem rozpoczęcia procesu oduczania wtedy, kiedy zachowania niepożądane są słabo utrwalone, nie stały się jeszcze stałą cechą osobowości. Właściwie tylko takie podejście pozwala z optymizmem planować i podejmować pracę wychowawczą z dziećmi agresywnymi, a dzieci agresywne to takie, które stosują agresję w odpowiedzi na różne sytuacje konfliktowe i uciekają się do niej częściej niż ich rówieśnicy.

Źródło: *Zbigniew POPŁAWSKI Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa im. Stanisława Staszica w Pile*

Przemoc w szkole

Problem przemocy dzieci wobec dzieci w szkołach istniał zawsze. Jest on zjawiskiem złożonym i obejmuje swoim zasięgiem zarówno różne formy agresji, jednorazowe oraz systematyczne akty znęcania się silniejszych uczniów nad słabszymi, jak i zorganizowaną formę przemocy starszych klas nad młodszymi. Wiele szkół boryka się z problemem przemocy rówieśniczej i potrzebuje wsparcia w jego rozwiązaniu. Nieprawdą jest, że problem przemocy i agresji dotyczy tylko szkół z dużych miast lub szkół o dużej liczbie uczniów.

CZYM JEST ZJAWISKO AGRESJI I PRZEMOCY?

- Agresją jest każde zamierzone działanie, które ma na celu wyrządzenie komuś lub czemuś szkody, straty, bólu. Jest to zatem zachowanie, które powoduje wyrządzenie krzywdy komuś lub sobie oraz niszczenie czegoś. W przypadku agresji uczniowie charakteryzują się tym, że mają podobną siłę fizyczną i psychiczną. Wynika z tego, iż osoba zaatakowana potrafi bronić swoich praw.
- O przemocy mówimy wówczas, gdy uczeń atakujący jest silniejszy fizycznie lub psychicznie, starszy. Cechą charakterystyczną jest zatem nierównowaga sił. W przypadku przemocy tworzą się dwie role: sprawcy i ofiary. Role te mają wpływ na dalsze funkcjonowanie dzieci. Odmianą przemocy, szczególnie bolesną dla uczniów jest zjawisko znęcania się. Występuje ono wówczas, gdy jeden uczeń jest przez dłuższy czas narażony na ataki (bezpośrednie lub pośrednie) ze strony innego, silniejszego kolegi czy grupy i nie potrafi im się przeciwstawić.

JAKIE FORMY PRZEMOCY MOŻNA SPOTKAĆ W KLASIE?

1. Przemoc fizyczna - bicie, popchnięcia, podcinanie nóg, wymuszanie pieniędzy, zamykanie, niszczenie własności, kopanie, plucie.
2. Przemoc słowna - przezywanie, wyśmiewanie, grożenie, ośmieszanie, plotkowanie, namawianie się, szantaż, obrażanie.
3. Przemoc bez użycia słów i kontaktu fizycznego - wrogie gesty, miny, izolowanie, wyobcowanie ofiary od grupy, manipulowanie związkami.

Chłopcy stosują najczęściej przemoc jawną, bezpośrednią wykorzystując siłę fizyczną.

Dziewczynki częściej używają pośrednich form przemocy takich jak obrażanie, oszczerstwa, rozpowszechnianie plotek, wykluczanie z grupy, manipulowanie związkami przyjaźni.

Te formy przemocy są dla nauczyciela mało widoczne. Są one jednak takim samym naruszeniem praw jak bezpośredni atak. Są tak samo bolesne i krzywdzące.

Dlaczego uczniowie zachowują się agresywnie, stosują przemoc?

Zadajemy sobie często pytanie, co powoduje że nasi uczniowie mają skłonności do znęcania się nad kolegami. Czemu dziecko, które wydaje nam się dobre i uczynne, przyłącza się do krzywdzenia swoich klasowych kolegów?

Można spotkać wśród nauczycieli myślenie, że sprawcami przemocy zostają dzieci,

które ze swej natury są złe. Taka opinia nie sprzyja naszej pracy wychowawczej. Na

to, aby dziecko stało się sprawcą przemocy mają wpływ określone warunki jego rozwoju i sposoby wychowywania go.

Warto pamiętać, że nie istnieje jedna konkretna przyczyna. To zwykle zespół różnych czynników decyduje o tym, że niektórzy nasi uczniowie stosują przemoc wobec innych.

Zastanawiając się nad przyczynami agresji i przemocy swoich uczniów warto wziąć pod uwagę: dom rodzinny dziecka, szkołę, wpływ grupy rówieśniczej i mediów.

PRZYCZYNY TKWIĄCE W RODZINIE

- brak ciepła, zaangażowania, zainteresowania sprawami swego dziecka
- pobłażliwość i przyzwolenie dla dziecka na stosowanie agresji wobec innych
- brak jasno wyznaczonych granic - jak dziecku wolno się zachować a jak nie
- stosowanie agresji i przemocy przez rodziców w kontaktach między dorosłymi i w stosunku do samego dziecka
- wychowanie w duchu " dziecko nie ma głosu "
- rozwiązywanie konfliktów i napięć domowych metodami " siłowymi "
- stosowanie agresji i przemocy przez rodziców w kontaktach między dorosłymi i w stosunku do samego dziecka
- kryzysy domowe (kłótnie, rozwód rodziców)
- podwójne wzorce zachowań (co innego się mówi, co innego robi)
- gorący temperament samego dziecka

PRZYCZYNY ISTNIEJĄCE W SZKOLE

Czynniki związane z samą instytucją i organizacją szkoły typu:

- Hałas, mała przestrzeń i ograniczona ruchliwość
- Czas spędzany w sposób głównie ukierunkowany
- Stała sytuacja oceny i narzucony z góry porządek
- Zbyt wiele sytuacji bez możliwości wyboru, wycofania się z pracy grupy
- Anonimowość uczniów i nauczycieli

Czynniki związane z relacjami nauczyciele - uczniowie typu:

- Chłód emocjonalny oraz brak kontaktu nauczyciel - uczeń
- Niewłaściwe sposoby komunikowania się nauczycieli z uczniami (poniżanie, ośmieszanie przed klasą, straszenie, podkreślanie władzy nauczyciela itp.)
- Agresja i przemoc dorosłych na terenie szkoły
- Rozwiązywanie konfliktów dorośli - dzieci metodami " siłowymi "

- Relacje oparte tylko na wymaganiach bez nagradzania i wzmacniania pozytywnych zachowań dzieci

Czynniki związane z procesem nauczania typu:

- Zbyt dużo wymagań bez uwzględniania potencjału i możliwości dzieci
- Brak doceniania i podkreślania wysiłków i postępów dzieci, skupienie na negatywach
- niesprawiedliwość w traktowaniu i ocenianiu uczniów
- Mało uwagi poświęconej rozładowaniu napięć podczas lekcji
- Nuda i schematyczność podczas lekcji, bierność uczniów

Poza tym:

- Brak spójnych reakcji nauczycieli na agresywne zachowania i akty przemocy
- Brak jasnych reguł życia szkolnego
- Brak konsekwencji i zgodności nauczycieli w egzekwowaniu przyjętych norm
- Brak poczucia współodpowiedzialności u uczniów za życie szkoły.

PRZYCZYNY MAJĄCE MIEJSCE W GRUPIE RÓWIEŚNICZEJ

Dzieci mogą przyłączyć się do prześladowania kolegów ponieważ:

- Naśladują osobę z grupy, oceniają przez nich pozytywne (odważna, silna), która zachowuje się agresywnie. Oni sami często są niepewni swej pozycji w grupie.
- Widzą, że używający przemocy uczeń odnosi korzyści, nie traci swej popularności
- Naśladowany uczeń stosujący przemoc nie spotyka się z negatywnymi konsekwencjami ze strony dorosłych
- W grupie rozmywa się odpowiedzialność (jeżeli jest się jednym z wielu odpowiedzialność słabnie i zmniejsza się w poczucie winy)
- Długotrwałe dokuczanie ofierze powoduje, że uczniowie zmieniają do niej swój stosunek. Prześladowanie ofiary czyni ją w oczach dzieci mniej wartościową, zasługującą na taki los. Poczucie winy zatem maleje, wyrzuty sumienia słabną.

WPLYW MEDIÓW

Oglądanie aktów przemocy wpływa na uczenie się przez dzieci agresywnych zachowań.

Dzieci wyraźniej uczą się zachowań agresywnych, gdy pokazywana forma przemocy:

- Przynosi satysfakcję sprawcy, nagrodę lub nie jest ukarana
- Jest demonstrowana przez atrakcyjną osobę, z którą dziecko może się łatwo utożsamić
- Jest dokonywana jednocześnie przez wiele osób

- Jest usprawiedliwiona jako aprobowana społecznie
- Jest pokazana realistycznie i atrakcyjnie (można ją naśladować).

Media obniżają poziom empatii, współczucia u dzieci wobec ofiar oraz podwyższają próg tolerancji wobec przemocy szczególnie gdy:

- nie pokazują cierpienia, krzywdy ofiary przemocy
- nie ukazują negatywnych skutków przemocy, a napięcie u napastnika po zastosowaniu przemocy znika, napastnik rozluźnia się.

PORTRET OFIARY

OFIARA PASYWNA:

- wrażliwa
- nieśmiała, niepewna, ostrożna w kontaktach z innymi
- trudno jej zaistnieć w grupie
- lękowa
- brak umiejętności bronić się, atakowana - płacze, wycofuje się, ucieka
- niska samoocena, nieumiejętność oceniania swojej sytuacji
- poczucie osamotnienia i opuszczenia
- zwykle nie ma w klasie żadnego dobrego przyjaciela
- negatywnie nastawiona na stosowanie przemocy
- najczęściej słabsza fizycznie (jeśli chodzi o chłopców)
- bliższe i lepsze od przeciętnych kontakty z rodzicami, często lepszy kontakt z dorosłym niż z rówieśnikami

Zasadniczy rys: Reakcje pasywne i niepewne (pełne lęku) połączone (przynajmniej w przypadku chłopców) ze słabością fizyczną.

Komunikat wysyłany w świat:

"jestem słaba, nieszczęśliwa, boję się, nie umiem się obronić, nie będę się bronić"

OFIARA PROWOKUJĄCA:

- problemy z koncentracją
- niespokojne zachowanie, często nadaktywność
- wytwarza wokół siebie atmosferę irytacji i napięcia
- jej zmienne humory są przyczyną częstych konfliktów z kolegami
- zachowanie może być odbierane przez większość klasy jako prowokujące i może powodować negatywne reakcje ze strony innych

NAJCZĘŚCIEJ SPOTYKANY MIT NA TEMAT OFIAR:

" najczęstsze ofiary to grubaski, rudzielce, okularnicy"

Dziecko nie zostaje ofiarą znęcania jedynie dlatego, że jest - grube, rude, w okularach, ma inny sposób ubierania się czy posługuje się odmiennym dialektem - ale dlatego, że posiada pewne cechy charakteru i zachowuje się w szczególny sposób (opisany powyżej).

" Różnice w wyglądzie zewnętrznym mają znacznie mniejszy, niż się zwykle sądzi, wpływ na pojawienie się zjawiska znęcania w szkole. Nie znaczy to, że w konkretnych sytuacjach różnice te mogą mieć istotne znaczenie".

PORTRET SPRAWCY

według Dana Olweusa

AKTYWNY SPRAWCA PRZEMOCY – „LIDER”

- agresja przejawiana wobec kolegów, a także dorosłych
- zafascynowanie przemocą i jej narzędziami
- akceptacja przemocy
- impulsywność
- potrzeba dominacji
- brak (albo mało) współczucia wobec ofiar
- średnie, lub nieco wyższe niż przeciętne poczucie własnej wartości
- większa (od innych, zwłaszcza zaś od swoich ofiar) siła i sprawność fizyczna
- przeciętnie lub mało popularny w klasie
- często otoczony " świtą" (2-3 osoby)

Wśród dziewczynek siła fizyczna odgrywa zdecydowanie mniejszą rolę.

Zasadniczy rys.: Reakcje agresywne połączone (przynajmniej w przypadku chłopców) z siłą fizyczną. Komunikat wysyłany w świat:

" Jestem silny, pewny siebie, lubię przemoc, chcę rządzić i być ważny "

PASYWNY SPRAWCA PRZEMOCY - "ASYSTENT "

- nie inicjuje ale uczestniczy w przemocy
- niezbyt pewny siebie, w grupie czuje się lepiej

Dzieci będące sprawcami przemocy przeżywają różne uczucia, wiedząc o nich łatwiej nam dorosłym podejmować interwencję doraźną lub długofalową. Jeśli przyjrzymy się temu, co myślą, możemy wystosować do nich komunikat, który przekazuje naszą niezgodę na stosowanie przemocy czy agresji wobec innych dzieci. Dobry komunikat ma charakter edukacyjny dla dziecka, jest stanowczy, ale wypowiedziany z szacunkiem.

Co czuje dziecko - sprawca przemocy?	Co myśli dziecko – sprawca przemocy?
" Jestem ważny, czuję swoją siłę "	" Dlaczego mam przestać, inni też tak robią "
" Czuję złość dla słabości ofiary "	" Nie mam wyrzutów sumienia, bo mu się należało, mnie nikt nie dostrzega "
" Czasem jest mi przykro "	" Zemszczę się za to, że jest mi źle "
"Zadowolenie i satysfakcję, bo mogłem się zemścić - nie tylko mi jest źle na świecie "	" Kręcę się w błędnym kole, ale nie mogę przestać "
" Jestem zadowolona - wreszcie coś się dzieje i nie jest mi nudno "	" Nie wiem, co można robić innego "
"Jestem wściekła, mogę się wyładować na kimś kto się nie broni"	" Wiem, że robię źle, ale to robię "
" Trochę mu współczuję, ale inni też tak robią "	" Liczę na poparcie innych, potem nie mogę się wycofać "
" Złości mnie, że jest taki niezdarny "	" Zwrócę na siebie uwagę "
	" Jest mi nudno, tak mamy dobrą zabawę, nikomu to nie przeszkadza "
	" Nikt nie powiedział, że to źle, że trzeba przestać "
	" Nie widzę w tym nic złego, nie widzę, żeby ktoś cierpiał "
	" Nie miałem żadnej kary od dorosłych, gdyby to było coś złego, nauczyciel przecież by mi powiedział "
	" Inni to akceptują, nikt mu przecież nie pomaga w klasie "
	" Dorośli udają, że nie widzą, nie ma problemu "

Źródło: Centrum Doskonalenia Nauczycieli i Kształcenia Ustawicznego, *Przemoc.pdf*

Cyberprzemoc

Cyberprzemoc jest jednym z najszybciej rozwijających się zagrożeń w Internecie, które dotyka osób w różnym wieku. Akty cyberprzemocy, czyli przemocy z użyciem mediów elektronicznych – choć dokonywane są w wirtualnym świecie, potrafią realnie wyrządzić bardzo dużą krzywdę. Osobę dopuszczającą się takich czynów określa się stalkerem.

Najczęstsze formy cyberprzemocy

- włamania na pocztę elektroniczną, komunikatory w celu rozpowszechnienia kompromitujących i ośmieszających materiałów
- rozsyłanie dyskredytujących wiadomości
- konstruowanie ośmieszających i poniżających witryn internetowych
- zbieranie informacji o danej osobie, które zostają wykorzystane następnie do zastraszania, poniżania i szantażowania ofiary,
- kradzież tożsamości w sieci internetowej, podszywanie się pod określoną osobę.

Kim są ofiary i sprawcy cyberprzemocy?

Najczęstszymi ofiarami i sprawcami cyberprzemocy są koledzy lub koleżanki z klasy, lecz czasami także osoby kompletnie obce. Według Raportu Norton Online Family prawie 79 proc. dzieci z Polski przyznało, że miało negatywne doświadczenia w sieci. Ponad połowa miała co najmniej jedno poważne negatywne doświadczenie, jak np. otrzymanie nieprzyzwoitego zdjęcia od obcej osoby, zastraszanie lub stało się ofiarą cyberprzestępstwa.

Inny z kolei raport Fundacji Dbam o Mój Zasięg mówi o tym, że 25,1 proc. uczniów przyznaje, że przynajmniej raz w życiu opublikowano ich zdjęcie/film w Internecie w celu ośmieszenia; 13 proc. uczniów było ofiarą prowokowania lub atakowania fizycznego oraz jednoczesnego dokumentowania zdarzenia za pomocą filmu lub zdjęć; 37,2 proc. uczniów w Polsce doświadczyło hejtowania, czyli otrzymywania obraźliwych wiadomości, wpisów na czatach, forach i portalach społecznościowych.

Co drugi uczeń uważa, że ofiarą cyberprzemocy może być każdy.

Przyczyny cyberprzemocy

Zazwyczaj są to niewinne żarty ale bywa i tak, że przekracza się granice moralności. Wiąże się to z niskim poczuciem empatii wśród współczesnej młodzieży.

Niektórzy potrafią promować zachowania antyspołeczne i agresywne aby podkreślić swoją niezależność, inne osoby biorą z nich przykład mając na celu zaimponowanie i wyróżnienie się na tle grupy.

Zdarza się też niestety coraz częściej że stosowanie cyberprzemocy staje się formą dobrej zabawy i spędzania wolnego czasu w grupie. Co za tym idzie, aby być tolerowanym w takiej grupie stosuje się podobne zachowania.

Jak nie zostać ofiarą agresji w Internecie?

Nie musisz wcale kasować swojego profilu na „fejsie”. Wystarczy, że uzbroisz się w zdrowy rozsądek i będziesz przestrzegać poniższych wskazówek. Pozwolą Ci one uniknąć sytuacji, w których możesz stać się ofiarą cyberprzemocy.

- Nie powinno się udostępniać swoich haseł ani loginów. Ważne jest również, aby nie były one łatwe do odgadnięcia. Błędem jest ponad to zapisywanie haseł czy ważnych informacji służących do komunikacji w Internecie - ponieważ mogą one trafić w niepowołane ręce.
- Należy chronić swoją prywatność - nie tylko poprzez ograniczone udostępnianie danych osobowych osobom obcym, ale również przez stosowanie różnego rodzaju zabezpieczeń, programów antywirusowych i antyśpiegowskich.
- Podejrzane e-maile oraz wiadomości od nieznanymi osób o niepokojącej treści należy pozostawiać bez odpowiedzi.
- Nie warto wdawać się w kłótnie ani pozwolić na sprowokowanie się do wymiany obelg. Należy starać się unikać takich miejsc w Internecie, gdzie pojawia się agresja i przemoc.

Co jednak zrobić kiedy już zostaniemy taką ofiarą?

- Nie działaj pod wpływem strachu. Strach i paniką są tym, na co przestępca właśnie czeka. Postaraj się zebrać i przeanalizować informacje „na chłodno”.
- Podziel się problemem z zaufaną osobą np. z rodzicem, nauczycielem, przyjacielem. W takich sytuacjach, wsparcie emocjonalne jest bezcenne.
- Zgłaszaj treści obraźliwe administratorom. Większość stron i portali społecznościowych pozwala zgłosić obraźliwe treści, lub nieprzyzwoitego użytkownika. Wtedy administrator może go zablokować lub też usunąć obraźliwe posty i komentarze.
- Zwróć się o pomoc do organizacji specjalizujących się w zwalczaniu cyberprzemocy np. www.dyzurnet.pl, czy też bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży: 116 111
- Jeśli to nie wystarczy możesz zwrócić się o pomoc na posterunku policji, gdyż cyberprzemoc i stalking w Polsce to czyny karalne.

Odpowiedzialność prawna

W dniu 6 czerwca 2011 r. weszła w życie poprawka do ustawy - Kodeks karny, opublikowana w Dz. U. z 2011 r. Nr 72, poz. 381, uznająca cyberprzemoc jak i stalking w Polsce za czyn zabroniony. Obecnie czyn ten podlega karze na podstawie art. 190a K.k.

- paragraf 1: Kto przez uporczywe nękanie innej osoby lub osoby jej najbliższej wzbudza u niej uzasadnione okolicznościami poczucie zagrożenia lub istotnie narusza jej prywatność, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.
- paragraf 2: Tej samej karze podlega, kto, podszywając się pod inną osobę, wykorzystuje jej wizerunek lub inne jej dane osobowe w celu wyrządzenia jej szkody majątkowej lub osobistej.
- paragraf 3: Jeżeli następstwem czynu określonego w § 1 lub 2 jest targnięcie się pokrzywdzonego na własne życie, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10.

- paragraf 4: Ściganie przestępstwa określonego w § 1 lub 2 następuje na wniosek pokrzywdzonego.

Niezależnie od tego uregulowania prawnego nadal pozostają karalne również m.in. pomówienie, zniewaga, groźba karalna, niszczenie danych informatycznych i utrudnianie dostępu do danych informatycznych, które mogą być przejawami cyberprzemocy. Niezależnie od ochrony prawnokarnej pokrzywdzonego, osoba taka może pozwać dodatkowo prześladowcę jako poszkodowany w procesie cywilnym o np. naruszenie dóbr osobistych.

Źródło: *Jakub Chmielecki, Jakub Jassak, Błażej Jaszczerski, Rafał Kellas i Kajetan Stopa, Cyberprzemoc, <https://www.lo.internetdsl.pl/dokumenty/cyberprzemoc.pdf>*