

# Przemoc psychiczna - okiem młodzieży-

*„Wszelka przemoc wynika z tego, że ludzie oszukują się, wierząc, że ich ból wywołali inni ludzie i że w związku z tym ci ludzie zasługują na karę”. -Marshall Rosenberg*

W ramach projektu **Zwolnieni z Teorii** postanowiliśmy podjąć się zgłębienia ważnego dla nas tematu - przemocy psychicznej. Zdecydowaliśmy się na ten krok, ponieważ:

- jest bardzo **często poruszany**, aczkolwiek **nie tak jak poruszany być powinien**
- na terenie wielu placówek szkolnych jest to **temat tabu**
- jako **młodzi ludzie**, uważamy że nasze słowa **najlepiej trafią do młodzieży szkolnej**
- **skala problemu jest przerażająca**
- „Lepiej zapobiegać niż leczyć.” - ten projekt ma służyć również **uświadamianiu** potencjalnych sprawców oraz świadków takich wydarzeń, **jakie szkody niesie przemoc psychiczna**

# Dlaczego podjęliśmy temat przemocy?



Głęboko wierzymy w wartość takiego środka przekazu. Jesteśmy świadomi wagi problemu oraz tego, iż możemy go zwalczyć.

Uczestnicy programu zakładają i realizują własne projekty społeczne przy wsparciu platformy [zwolnienizteorii.pl](http://zwolnienizteorii.pl)

zwolnieni <sup>z</sup> teorii



## PRZEMOC CHARAKTERYZUJE SIĘ TYM, ŻE:

### JEST INTENCJONALNA

Przemoc jest zamierzonym działaniem człowieka - ma na celu kontrolowanie i podporządkowanie ofiary.

### SIŁY SĄ NIERÓWNOMIERNE

W relacji jedna ze stron ma przewagę nad drugą.

### NARUSZA PRAWA I PRAWA OSOBISTE

Sprawca wykorzystuje swoją przewagę, narusza podstawowe prawa ofiary (np. prawo do nietykalności cielesnej, godności, szacunku itd.)

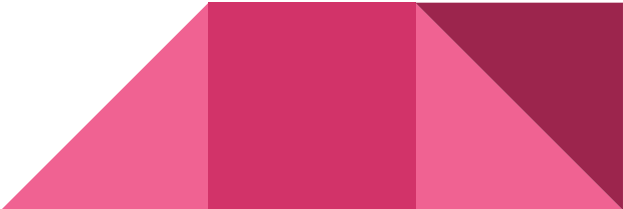

### POWODUJE CIERPIENIE I BÓL

Sprawca naraża zdrowie i życie ofiary na poważne szkody. Doświadczenie bólu i cierpienia sprawia, że ma mniejsze zdolności do samoobrony. Dlatego też często ofiary nie zdają sobie sprawy z wielu rozwiązań w dużej mierze kończących ich problemy.



# PRZEMOC OGÓLNIE

***PRZEMOC to zamierzone i wykorzystujące przewagę siły działanie przeciwko drugiej osobie, naruszające prawa i dobra osobiste, powodujące cierpienie i szkody.***



# RODZAJE I SKUTKI PRZEMOCY

## RODZAJE PRZEMOCY i ich KATALOG ZACHOWAŃ

### PRZEMOC PSYCHICZNA

wyśmiewanie poglądów, religii, pochodzenia, narzucenie własnych poglądów, karanie przez odmowę uczuć, zainteresowania, szacunku, stała krytyka, wmawianie choroby psychicznej, izolacja społeczna (kontrolowanie i ograniczanie kontaktów z innymi osobami), domaganie się posłuszeństwa, ograniczanie snu i pożywienia, degradacja werbalna (wyzywanie, poniżanie, upokarzanie, zawstydzanie), stosowanie gróźb, inne...

### PRZEMOC FIZYCZNA

popychanie, odpychanie, obezwładnianie, przytrzymywanie, policzkowanie, szczypanie, kopanie, duszenie, bicie otwartą ręką i pięściami, bicie przedmiotami, ciskanie w kogoś przedmiotami, parzenie, polewanie substancjami żrącymi, użycie broni, porzucenie w niebezpiecznej okolicy, nieudzielenie koniecznej pomocy, inne...

### PRZEMOC SEKSUALNA

wymuszanie pożycia seksualnego, wymuszanie nieakceptowanych pieśczoł, i praktyk seksualnych, wymuszanie seksu z osobami trzecimi, sadystyczne formy współżycia seksualnego, demonstrowanie zazdrości, krytyka zachowań seksualnych kobiety, inne...

### PRZEMOC EMOCJONALNA

odbieranie zarobionych pieniędzy, uniemożliwianie podjęcia pracy zarobkowej, niezaspokajanie podstawowych, materialnych potrzeb rodziny, inne...

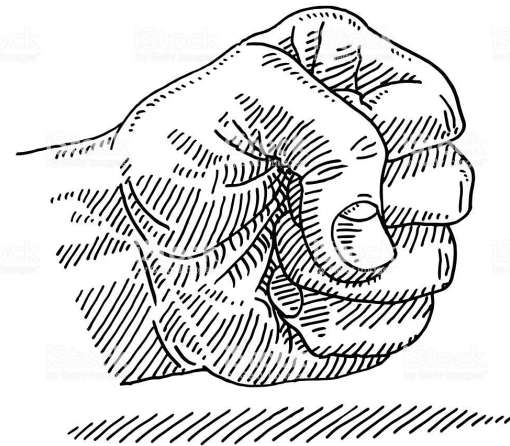
- zamknięcie się w sobie,
- uciekanie w świat wewnętrznych przeżyć i fantazji,
- wagarowanie,
- objawy nerwicowe,
- depresja,
- bezsenność,
- problemy wychowawcze,
  
- przestępczość,
- unikanie szkoły, fobia szkolna,
- zaburzenia odżywiania (anoreksja, bulimia),
- samookaleczanie,
- stosowanie dopalaczy, narkotyków, alkoholu, palenie papierosów,
- stres posttraumatyczny (PTSD),
- próby samobójcze, samobójstwa.

# Skutki przemocy psychicznej



- zazdrość
- chęć podwyższenia samooceny
- Doświadczenie i wzorce wyniesione z domu rodzinnego
- Choroba psychiczna
- Uzależnienie od wszelkiego rodzaju używek
- Czynniki związane z wyglądem (kolor włosów, okulary, budowa ciała, nadwaga lub niedowaga, styl ubierania się)
- usposobienie dziecka (nieśmiałość, niepewność),
- status społeczny, materialny, wykształcenie i praca rodziców,
- zainteresowania (gra na instrumentach, sport) nieaprobowane przez grupę rówieśniczą,
- brak chęci podporządkowania się grupie wraz z brakiem siły do odparcia ataków.

# Przyczyny przemocy psychicznej



## DOWODY NA ISTNIENIE PROBLEMU SPOŁECZNEGO JAKIM JEST PRZEMOC PSYCHICZNA

**W dniach od 25.02 do 02.03 w 4 klasach naszej szkoły przeprowadziliśmy ankiety dotyczące przemocy psychicznej. Wzięło w niej udział 103 osoby, w tym 76 kobiet i 27 mężczyzn. Oto jej wyniki:**

### W PRZYPADKU KOBIET

Co robisz w sytuacji kiedy jesteś świadkiem zachowania agresywnego?

- Podejmuje próbę złagodzenia konfliktu - 72%
- Dołączam do napastników - 0%
- Zawiadamiam opiekuna – 13%
- Nie reaguje – 15%

Czy w Twojej szkole występuje zjawisko przemocy psychicznej?'

- Odpowiedzi TAK udzieliło 40% ankietowanych
- Odpowiedzi NIE udzieliło 60% ankietowanych
- Czy kiedykolwiek byłeś ofiarą przemocy psychicznej?
- Odpowiedzi TAK udzieliło 55% ankietowanych
- odpowiedzi NIE udzieliło 45% ankietowanych

Czy kiedykolwiek byłeś sprawcą przemocy psychicznej?

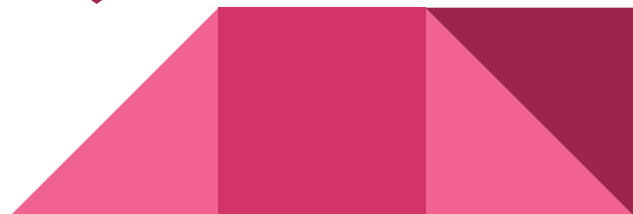
- Odpowiedzi TAK udzieliło 18% ankietowanych
- Odpowiedzi NIE udzieliło 78% ankietowanych
- Odpowiedzi NIE WIEM udzieliło 4% ankietowanych

Co Twoim zdaniem najczęściej prowadzi do Przemocy psychicznej? (dozwolone więcej niż 1) (odp.188)

- Zazdrość – 29%
- Chęć podwyższenia samooceny – 27%
- Doświadczenie i wzorce wyniesione z domu rodzinnego – 23%
- Choroba psychiczna - 10%
- Uzależnienie od wszelkiego rodzaju używek - 11%


Gdzie udałbyś się w celu uzyskania pomocy będąc ofiarą przemocy psychicznej?

- Dyrektora szkoły - 3%
- wychowawcę - 3%
- przyjaciół - 59%
- rodziców - 15%
- pedagoga szkolnego - 3%
- nikogo - 7%
- zadzwoniłbym do linii telefonu zaufania - 3%
- psychologa – 7%





## *Czy ktoś Ci pomógł gdy byłeś ofiarą przemocy? Jeśli tak to w jaki sposób? (najciekawsze odpowiedzi)*

- „stara się ale się nie udaje”
  - „pedagog i wychowawca w starej szkole totalnie zignorowali problem. Dopiero rozmowa z mamą mi pomogła”
  - „przyjaciele - szczerą rozmową”
  - „niestety nie, sama musiałam sobie poradzić”
  - „nikt nie pomógł”
- 

*Czy sądzisz, że ilość przemocy psychicznej jest zależne od płci? Jeżeli odpowiedź brzmi tak to, czy przemoc spotykamy częściej u chłopców czy dziewcząt?*

- Częściej spotykana jest u dziewcząt - 31%
- Częściej spotykana jest u chłopców - 6%
- Nie ma różnicy - 63%

*Twoim zdaniem w terażniejszych czasach więcej przemocy jest u dzieci, młodzieży czy u dorosłych?*

- Dzieci (wiek wczesnoszkolny) - 55%
- Młodzież (liceum, technikum) - 45%
- dorośli – 0%



***Jakie formy pomocy byłyby skuteczne w celu uniknięcia  
przemocy oraz agresji w szkole?  
(najciekawsze odpowiedzi)***

- „Otwartość wobec uczniów ze strony nauczycieli i pedagoga”
- „stały dostęp do psychologa”
- „uświadamianie ludzi o problemach, że nie są z tym sami”
- „warsztaty”
- „projekcje filmów pokazujących wpływ przemocy psychicznej na ludzi, akcje typu „zielona wstążka”



Czy sądzisz, że wizyta u  
psychologa/pedagoga wiąże się z  
ryzykiem?

- Tak, z powiadomieniem rodziców – 24%
- Tak, z bezpośrednią konfrontacją z napastnikiem - 11%
- Tak, ze spotkaniem braku zrozumienia – 15%
- Tak, z opowiadaniem o problemach obcej osobie - 12%
- Nie – 38%



## W PRZYPADKU MĘŻCZYŹN

Czy w Twojej szkole występuje zjawisko przemocy psychicznej?

- Odpowiedzi TAK udzieliło 52% ankietowanych
- Odpowiedzi NIE udzieliło 44% ankietowanych
- Odpowiedzi NIE WIEM udzieliło 4% ankietowanych

Czy kiedykolwiek byłeś ofiarą przemocy psychicznej?

- Odpowiedzi TAK udzieliło 44% ankietowanych
- odpowiedzi NIE udzieliło 56% ankietowanych

Czy kiedykolwiek byłeś sprawcą przemocy psychicznej?

- Odpowiedzi TAK udzieliło 56% ankietowanych
- Odpowiedzi NIE udzieliło 44% ankietowanych

Co Twoim zdaniem najczęściej prowadzi do Przemocy psychicznej?(dozwolone więcej niż 1) (odp.53)

- Zazdrość – 28%
- Chęć podwyższenia samooceny – 36%
- Doświadczenie i wzorce wyniesione z domu rodzinnego – 16%
- Choroba psychiczna - 9%
- Uzależnienie od wszelkiego rodzaju używek - 11%



Czy sądzisz, że ilość przemocy psychicznej jest zależne od płci? Jeżeli odpowiedź brzmi tak to, czy przemoc spotykamy częściej u chłopców czy dziewcząt?

- Częściej spotykana jest u dziewcząt - 41%
- Częściej spotykana jest u chłopców - 4%
- Nie ma różnicy - 55%

Twoim zdaniem w terażniejszych czasach więcej przemocy jest u dzieci, młodzieży czy u dorosłych?

- Dzieci (wiek wczesnoszkolny) - 22%
- Młodzież (liceum, technikum) - 56%
- dorośli – 22%


Gdzie udałbyś się w celu uzyskania pomocy będąc ofiarą przemocy psychicznej?

- Dyrektora szkoły - 0%
- wychowawcę - 2%
- przyjaciół - 40%
- rodziców - 18%
- pedagoga szkolnego - 9%
- nikogo - 20%
- zadzwoniłbym do linii telefonu zaufania - 9%
- psychologa – 2%

Co robisz w sytuacji kiedy jesteś świadkiem zachowania agresywnego?

- Podejmuje próbę złagodzenia konfliktu - 56%
- Dołączam do napastników - 11%
- Zawiadamiam opiekuna – 7%
- Nie reaguje – 26%

## ***Jakie formy pomocy byłyby skuteczne w celu uniknięcia przemocy oraz agresji w szkole? (najciekawsze odpowiedzi)***

- - „trudno stwierdzić, na pewno należy do takich sytuacji podchodzić indywidualnie”
  - - „między innymi rozmowy z uczniami”
  - - „nie ma nic skutecznego”
  - - „trudno jest ograniczyć, a co dopiero uniknąć. Nauczyciele musieliby zacząć interesować się zachowaniem uczniów wobec siebie, nawet na lekcji”
  - - „ważna jest pomoc rówieśników, odgrywających istotną rolę podczas rozwoju szkolnego. Powinniśmy wyrobić ogólną świadomość oraz poczucia obrony osób słabszych”
- 

***Czy sądzisz, że wizyta u  
psychologa/pedagoga wiąże się z  
ryzykiem?***



Tak, z powiadomieniem rodziców –  
22%

Tak, z bezpośrednią konfrontacją z  
napastnikiem - 19%

Tak, ze spotkaniem braku  
zrozumienia – 19%

Tak, z opowiadaniem o problemach  
obcej osobie - 11%

Nie – 29%



# Warte obejrzenia



<https://www.youtube.com/watch?v=iGiz1dYdIZI>

„Wokół nas są ludzie, którzy chcą nas rozegrać, okradają nas z energii, narzucają nam wizję życia, wchodzą w nasze życie z butami i nie szanują naszych granic. W różnych etapach naszego życia będziemy ich spotykać lub też będą nam towarzyszyć całe życie, bo są członkami naszej najbliższej rodziny. Szczególnie ten temat dotyczy osób, które pochodzą z rodzin gdzie były uzależnienia, zaburzenia psychiczne i różnego rodzaju dysfunkcje. Rodzi się więc pytanie: jak ich rozpoznać i jak sobie z nimi radzić? Upraszczając to złożone zjawisko można to sprowadzić do 8 podstawowych cech, które warto warto wziąć pod uwagę by uniknąć długotrwałych, negatywnych skutków tych relacji.”-Katarzyna Sawicka

# Warte obejrzenia

<https://www.youtube.com/watch?v=wl7hjL9jd9Y>

„Krytyka jeśli ma charakter konstruktywny, jest nośnikiem informacji co warto zmienić, ulepszyć. Może pomóc odnieść sukces. Jednak krytyka uogólniona (ty zawsze, ty nigdy), nastawiona na wyśmianie efektów czyjejś pracy, wypowiedziana w obecności innych osób, obniża poczucie godności i odbiera wiarę w siebie. Ma charakter osobistego ataku i służy poniżeniu, ośmieszeniu, zdegradowaniu drugiej osoby, a „zabawny ton” jest używany jako kamuflaż przemocy psychicznej. Co zrobi Zosia? Czy uda jej się przerwać krąg przemocy?”

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_96\\_Ck\\_w\\_gw](https://www.youtube.com/watch?v=_96_Ck_w_gw)

Film przedstawiający pozornie niewidoczną młodzieńczą depresję

## Skontaktuj się z „Niebieską Linią”

Konsultanci odpowiedzą na twoje pytania, poradzą, co zrobić w twojej sytuacji, powiedzą o miejscach i formach pomocy w twojej najbliższej okolicy.

### **Co musisz zrobić?**

**Masz 3 możliwości:**

- **Zadzwoń:**  
Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie  
**800 120 002** – numer bezpłatny, czynny całą dobę  
Dyżury:
  - ◆ w językach obcych:
    - angielskim – poniedziałki od 18.00 do 22.00,
    - rosyjskim – wtorki od 18.00 do 22.00,
  - ◆ prawny – środy od 18.00 do 22.00.
- **Dodatkowo dyżury prawników pod numerem 22 666 28 50** w poniedziałki i wtorki od 17.00 do 21.00.
- **Napisz e-mail:** [niebieskalinia@niebieskalinia.info](mailto:niebieskalinia@niebieskalinia.info)
- **Połącz się przez SKYPE** – jeśli chcesz porozmawiać w języku migowym:  
[pogotowie.niebieska.linia](http://pogotowie.niebieska.linia)  
poniedziałki w godzinach 13.00-15.00



## ***korzystaj z pomocy specjalistycznych ośrodków***

Specjaliści w ośrodkach odpowiedzą na twoje pytania, pomogą poradzić sobie z twoimi problemami oraz powiedzą, jakie kroki prawne można albo trzeba wykonać. Ośrodki oferują różne formy wsparcia psychologicznego, na przykład terapie indywidualne lub grupowe. Porozmawiaj z pracownikiem danej placówki, aby dowiedzieć się, z jakiej pomocy możesz skorzystać.

### **W jakich ośrodkach uzyskasz pomoc**

- Specjalistycznym Ośrodku Wsparcia,
- Ośrodku Interwencji Kryzysowej,
- podmiotach, które pomagają ofiarom przestępstw w ramach Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej.

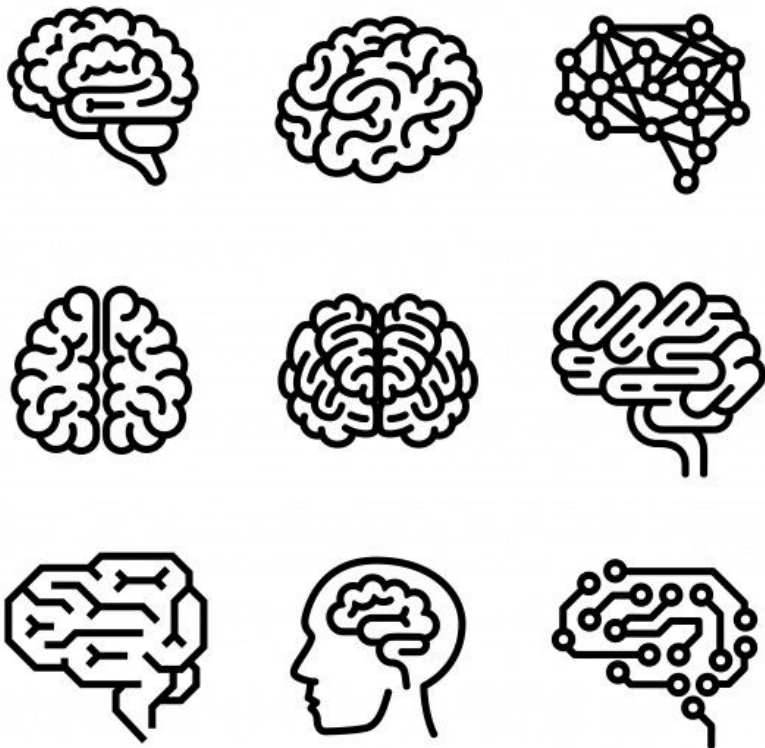
### **Kiedy możesz skorzystać z pomocy ośrodków**

W dowolnym momencie.

### **Co musisz przygotować**

- dokument, który potwierdza twoją tożsamość, na przykład dowód osobisty, paszport, legitymacja,
- jeżeli chcesz skorzystać z pomocy prawnej – dokumenty z sądu, policji, prokuratury – jeśli je masz. W szczególności dokumenty, które określają terminy w postępowaniu sądowym.

**Przed wizytą skontaktuj się telefonicznie z danym ośrodkiem. Dzięki temu dowiesz się, jakie inne dokumenty mogą być przydatne w twojej sprawie.**




## Co musisz zrobić

Idź lub zadzwoń do któregoś z najbliższych ośrodków pomocy:

- [Sprawdź listę Specjalistycznych Ośrodków Wsparcia.](#)
- Ośrodek Interwencji Kryzysowej znajdziesz na stronie internetowej twojego urzędu wojewódzkiego. Najczęściej znajdują się w zakładce Wydziału Polityki Społecznej w wykazie jednostek specjalistycznego poradnictwa. [Sprawdź listę urzędów wojewódzkich.](#)
- Wykaz podmiotów, które pomagają ofiarom przestępstw w ramach Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej znajdziesz na stronie Ministerstwa Sprawiedliwości. [Sprawdź listę placówek.](#)

**Ile zapłacisz** - Korzystanie z pomocy we wszystkich wymienionych ośrodkach jest bezpłatne.

---



W prezentacji ujęliśmy naszym zdaniem najważniejsze aspekty dotyczące się pomocy psychicznej. Mamy ogromną nadzieję na to, że nasza lekcja wniosła coś istotnego w Wasze życie i zmotywowało do zachowania pełnej powagi w zakresie tematu przemocy. Bardzo się cieszymy, że mieliśmy szansę przedstawić problem przemocy oraz sprowokować was do rozwijania swojej wiedzy w tym temacie.

***Nie krzywdźmy, jeśli nie chcemy być krzywdzeni!***



***Zachęcamy do sprawdzenia naszej strony na Facebooku***

<https://www.facebook.com/Przemoc-Psychiczna-ZZT-2020-106392391060237/>

Będą pojawiać się tam ciekawe materiały dotyczące naszego projektu, więc warto polubić stronę i być i na bieżąco.



# Zakończenie

Temat został zrealizowany przez uczniów pierwszej klasy humanistycznej Liceum Ogólnokształcącego im. Stanisława Konarskiego w Oświęcimiu we współpracy ze Zwolnionymi z Teorii.

Życzymy dużo ZDROWIA, radości i wytrwałości w tym trudnym dla nas wszystkich czasie.

Kinga Paciorek, Karolina Tarkowska, Zofia Przeworska, Mateusz Mika

