

Przemoc – więcej niż cios. Czym naprawdę jest?

Czym jest przemoc?

Każde zachowanie, które ma na celu zranienie, zastraszenie lub podporządkowanie innej osoby.

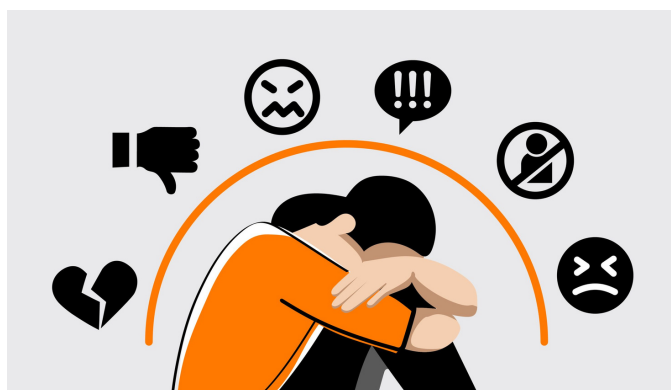
STOP
PRZEMOCY!



Rodzaje przemocy

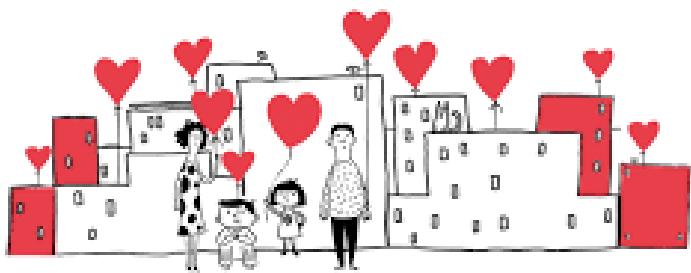
- Fizyczna (np. bicie, popychanie)
- Psychiczna (np. wyzwiska, groźby, izolacja)
- Ekonomiczna (np. odbieranie pieniędzy, kontrola wydatków)
- cyberprzemoc (np. hejt w internecie, rozpowszechnianie kompromitujących zdjęć)

Według badań UNICEF co trzeci nastolatek doświadczył przemocy rówieśniczej.



WRZESIEŃ 2025

WSPIERAJ DZIECIŃSTWO MOCY BEZ PRZEMOCY



Warto zwrócić uwagę, że z czasem źródłem przemocy jest brak umiejętności rozmowy.

Dlatego ważne jest uczenie się innych sposobów reagowania.

Szukać: kompromisu, prosić o wsparcie, a także rozmowa z bliskim.



Skąd bierze się przemoc

Brak umiejętności radzenia sobie z emocjami.

Wzorce wyniesione z domu z domu.

Poczucie bezradności i potrzeba kontroli.

Duży wpływ ma także presja ze strony grupy i środowiska.



Wrzesień 2025

02/03



Objawy psychosomatyczne stresu:

- bóle brzucha
- bóle głowy
- problemy ze snem
- przewlekłe zmęczenie i brak energii
- napięcie mięśni
- bóle w klatce piersiowej

Jak rozpoznać przemoc ?

- Ofiara często wycofuje się,
- Ma obniżoną samoocenę
- Unika kontaktu
- Pojawiają się siniaki lub częste usprawiedliwienia upadków

Zmiana zachowań przejawiająca się nagłą agresją oraz nagłym smutkiem może być objawem przeżywanego stresu i przemocy





Czego unikać w rozmowie z osobą doświadczającą przemocy:

- Nie zadawaj oskarżycielskich pytań, np. „Dlaczego po prostu nie odejdziesz?” – to może pogłębić poczucie winy i bezradności.
- Nie minimalizuj sytuacji, mówiąc: „Na pewno nie jest tak źle” – każda przemoc zostawia ślad.
- Nie narzucaj rozwiązań – nawet jeśli masz dobre intencje, to ofiara musi mieć kontrolę nad swoimi decyzjami.
- Nie obiecuj czegoś, czego nie możesz spełnić – ważne jest zaufanie, a jego utrata może zamknąć drogę do pomocy.
- Nie mów za dużo o sobie – to nie jest czas na porównania ani własne historie.

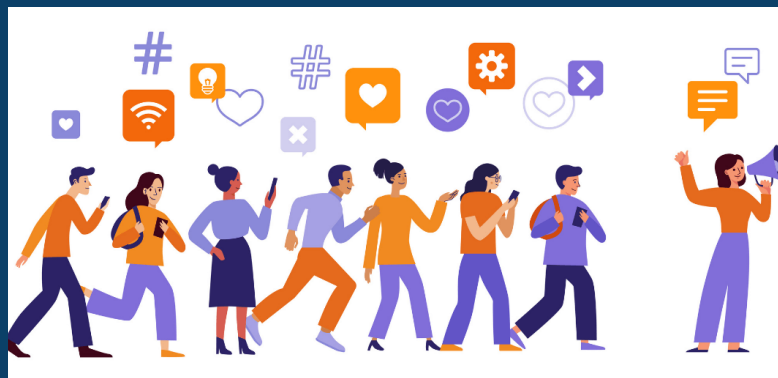
STOP PRZEMOCY!!! JAK REAGOWAĆ?

Nigdy nie bądź obojętny – obojętność wzmacnia sprawcę
reaguj bezpiecznie – jeśli możesz,
zwróć uwagę lub powiadom
dorosłego.

Jak rozmawiać z ofiarą przemocy:

Słuchaj uważnie i bez oceniania –
pozwól mówić, nie przerywaj, nie
krytykuj.
Uwierz jej – nie umniejszaj sytuacji,
nie szukaj "drugiej strony".
Zachowaj dyskrecję – zapewnij
o poufności rozmowy.
Nie naciskaj – nie zmuszaj do decyzji,
których jeszcze nie jest gotowa
podjąć.
Daj wsparcie, nie rady – zapytaj, czego
potrzebuje i jak możesz pomóc.
Zaproponuj pomoc – podaj kontakt
do specjalistów, organizacji, telefonów
zaufania.

Pozytywne wzorce w mediach i kulturze szkolnej



Ogromny wpływ na kształtowanie postaw mają media oraz środowisko edukacyjne. Promowanie historii, filmów i działań, które pokazują współpracę, szacunek i solidarność, sprzyja kształtowaniu pozytywnych wartości. W szkołach szczególnie ważne jest tworzenie atmosfery opartej na wzajemnym wsparciu, gdzie sukces nie wynika z rywalizacji i dominacji, lecz ze współdziałania i wzajemnego szacunku.

Rozwiązywanie konfliktów poprzez dialog

Konflikty są naturalną częścią życia – pojawiają się w rodzinie, w szkole, w pracy. Kluczem nie jest ich unikanie, lecz konstruktywne podejście. Nauka mediacji czy prostych technik rozładowywania napięcia może znacząco zmniejszyć poziom agresji w relacjach międzyludzkich.

Wzmacnianie poczucia własnej wartości

Osoby, które wierzą w siebie i czują się wartościowe, rzadziej reagują agresją. Silne poczucie własnej wartości buduje się poprzez akceptację siebie, odkrywanie swoich talentów i rozwijanie mocnych stron.

Budowanie kultury bez przemocy

Celem budowania kultury bez przemocy jest tworzenie przestrzeni, w której każdy człowiek czuje się bezpiecznie, ma prawo do wyrażania siebie i jest traktowany z szacunkiem. Aby to osiągnąć, konieczne jest rozwijanie umiejętności komunikacji, rozwiązywania konfliktów oraz wzmacnianie poczucia własnej wartości.

Komunikacja bez agresji



Komunikacja bez agresji pozwala unikać nieporozumień, zmniejsza napięcia i daje możliwość wzajemnego zrozumienia. Ważne jest, aby uczyć się aktywnego słuchania, mówienia o swoich potrzebach bez oceniania drugiej osoby oraz szukania rozwiązań, które będą satysfakcjonujące dla wszystkich stron.

NO!



Przemoc w szkole

Przemoc w szkole to poważny problem, który dotyka wielu uczniów i może przybierać różne formy, jak przemoc fizyczna, werbalna czy cyberprzemoc. Ofiary często czują się osamotnione oraz bezradne, a skutki przemocy są długotrwałe. Aby temu zapobiegać, szkoły muszą stworzyć bezpieczne, wspierające środowisko. Kluczową rolę odgrywają nauczyciele, wychowawcy i uczniowie, którzy powinni promować szacunek, empatię i akceptację.

Jak zapobiegać przemocy?

Aby zapobiegać przemocy w szkole, kluczowa jest edukacja uczniów. Ważne jest, by szkoła oferowała wsparcie emocjonalne przez psychologów i pedagogów, którzy pomagają młodym ludziom radzić sobie z trudnymi sytuacjami. Tworzenie bezpiecznej atmosfery, w której każdy czuje się akceptowany, także odgrywa istotną rolę. Nauczyciele powinni reagować na wszelkie przejawy przemocy i promować kulturę szacunku. Warto także zaangażować rodziców w proces wychowawczy i wspólnie monitorować zachowanie dzieci. Ponadto, szkoła powinna zapewniać jasne zasady i konsekwencje za ich łamanie. W dobie internetu istotne jest także przeciwdziałanie cyberprzemocy poprzez edukację o bezpiecznym korzystaniu z technologii.

Czy świat bez przemocy jest możliwy?



Świat bez przemocy jest możliwy, ale wymaga zaangażowania każdego z nas. Kluczowe są: edukacja, empatia, szacunek i umiejętność rozwiązywania konfliktów bez użycia siły. Choć całkowita eliminacja przemocy może być trudna, wspólne dążenie do lepszego zrozumienia i pokoju w codziennych relacjach daje nadzieję na budowanie bardziej harmonijnego świata.



Gdzie szukać pomocy?

- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 (czynny 24/7, bezpłatnie, anonimowo)
- Niebieska Linia – **800 120 002** (telefon dla ofiar przemocy domowej, czynny cała doba)

Tydzień bez przemocy

- to nie tylko akcja – to szansa na refleksję, naukę i zmianę.
- Każdy z nas może być ambasadorem dobra, szacunku i bezpieczeństwa.
- Twoje słowa i działania mają znaczenie. Zmieniaj świat – zaczynając od siebie.



- Szkolny pedagog, psycholog, wychowawca
- (porozmawiaj z dorosłym, któremu ufasz)
- Lokalne organizacje pozarządowe
- (fundacje i stowarzyszenia oferujące wsparcie psychologiczne i prawne)



07/07