

AGRESJA I PRZEMOC

AGRESJA – wszelkie działanie (fizyczne lub słowne), którego celem jest wyrządzenie krzywdy fizycznej lub psychicznej, rzeczywistej bądź symbolicznej – jakiejś osobie lub czemuś co ją zastępuje.

AGRESJA – jest zazwyczaj reakcją na frustrację, jest też przejawem wrogości. Rozróżniamy agresję fizyczną i agresję słowną, agresję bezpośrednią – skierowaną na osobę lub rzecz wywołującą uczucie wrogości oraz przemieszczoną – skierowaną na obiekt zastępczy, oraz samoagresję – skierowaną na siebie samego.

PRZEMOC – siła przeważająca czyjąś siłę: fizyczna przewaga wykorzystywana do czynów bezprawnych dokonywanych na kimś; narzucona bezprawnie władza, panowanie; czyny bezprawne, dokonane z użyciem fizycznego przymusu.

CELEM AGRESJI JEST ZASZKODZENIE OFIERZE.

CELEM PRZEMOCY JEST WYWARCIE PEWNEGO RODZAJU WPLYWU.

Zachowania agresywne pojawiają się wówczas, gdy sytuacja w jakiej znalazła się osoba oceniana jest przez nią jako zagrażająca jej dobrostanowi. Usiłuje wówczas wydostać się z tej sytuacji za pomocą gwałtownych zachowań i czynności poprzez: ośmieszanie, poniżanie, izolowanie, gniew, niezadowolenie, zadawanie bólu, cierpienia. Jest zachowaniem na podłożu emocji.

Według psychologów, pewne rodzaje indywidualnych doświadczeń mogą przyspieszać rozwój zachowań agresywnych, a to z kolei może prowadzić do zachowań przestępczych:

- wczesny kontakt z alkoholem i innymi substancjami zmieniającymi świadomość;
- przynależność do grup o charakterze antyspołecznym;
- przedstawianie scen przemocy w filmach i telewizji;

Dlaczego stajemy się agresywni, skąd bierze się agresja?

Przyczyny:

- Niemożność zaspokojenia swoich pragnień i potrzeb.

Nasza sytuacja życiowa, nasze uzdolnienia nie pozwalają na zrobienie tego wszystkiego o czym marzymy. Rzadko zdarzają się nam jakieś duże sukcesy. Reklamy na ulicy, w prasie, telewizji rozbudzają pragnienia. Brak wystarczającej ilości pieniędzy nie pozwala na zdobycie większości z tego, co jest reklamowane.

- Brak pozytywnych wzorców.

Młody człowiek buntując się odrzuca wiele wartości i autorytetów (tych docenianych przez dorosłych). W zamian nie otrzymuje jednak poszukiwanych przez siebie wzorców pozytywnych. Często poszukuje nie tam, gdzie można je znaleźć.

Może to spowodować „łatwowierne” uzależnienie się od subkultur, które wydają się mieć odpowiedź na wszystkie pytania, ale niestety jako sposób na życie proponują przemoc i agresję.

- Programy telewizyjne i gry komputerowe.

Psychologowie jednoznacznie twierdzą, że to, co widzimy na ekranie, przenosi się na nasze zachowania (szczególnie w przypadku dzieci i młodzieży). Przepelnione są obrazami agresji, przemocy i przestępstw, których oglądanie wywołuje reakcje agresji u widzów. Tracimy wrażliwość i nie potrafimy skutecznie odróżniać dobra od zła.

- Nuda.

To jedna z podstawowych przyczyn agresji wśród młodych. Brak umiejętności spędzania wolnego czasu prowadzi do „zabijania nudy” agresją.

- Codzienna obserwacja.

W życiu dorosłych młody człowiek może dostrzec bardzo wiele agresji, której można się w ten sposób nauczyć – przez systematyczną, codzienną obserwację.

Kilka sposobów na przemoc i agresję w szkole:

- Spróbuj ignorować to, co mówią sprawcy, udawaj, że Cię to wcale nie obchodzi. Nie pokazuj, że jesteś smutny lub zły. Twoje zdenerwowanie sprawia im satysfakcję i zachęca do dalszego atakowania.
- Staraj się wyglądać na pewnego siebie – chodź wyprostowany (plecy proste, podniesiona głowa). Możesz ćwiczyć taką postawę w domu, przed lustrem. Pamiętaj, że sprawcy poszukują uczniów wyglądających na takich, którzy się przestraszą i nie bronią.
- Ćwicz swój głos – odpowiadaj pewnym, mocnym głosem, postaraj się patrzeć sprawcą w oczy. Często osoby w twojej sytuacji mówią cicho i nieśmiało, a to może zachęcać sprawców do dalszego zaczepiania.
- Spróbuj być dowcipny. Poczucie humoru jest często najlepszą „bronią” na agresję. Jeśli potrafisz śmiać się w takiej sytuacji, sprawcy widzą, że się niczym nie przejmujesz. Prawdopodobnie zostawią cię wtedy w spokoju.
- Spróbuj zaskoczyć sprawców. Zrób coś, co zbije ich z tropu, zdziwi np. udawaj, że nie dosłyszysz (Co mówicie? Głośniej. Ale, że co ja robię?, Nic nie słyszę. Itp.)

Przemyśl te zdania.

- I.
 - Zanim powiesz przykre słowo lub podniesiesz rękę – pomyśl.
 - Zanim ocenisz innych, spójrz na siebie.
 - Współczuj, gdy ktoś cierpi.
 - Nie tłum złości i żalu – mów o tym co czujesz.
 - Swoje niezadowolenie okazuj w taki sposób, aby nie krzywdzić innych.
 - Nazywaj rzeczy po imieniu i mów dokładnie, o co Ci chodzi.
 - Szanuj innych, inni szanują Ciebie.
- II.
 - Uważaj na swoje myśli – stają się słowami.
 - Uważaj na swoje słowa – stają się czynami.

- Uważaj na swoje czyny – stają się nawykami.
- Uważaj na swoje nawyki – stają się charakterem.
- Uważaj na swój charakter – twój charakter staje się twoim przeznaczeniem.

PAMIĘTAJ!!!

- Masz prawo złożyć na Policji wniosek o wszczęcie postępowania karnego wobec osoby, która krzywdzi Ciebie i Twoją rodzinę.
- Przemoc w rodzinie jest przestępstwem ściganym przez prawo.
- Przemoc w rodzinie to agresywne zachowanie członka rodziny, które narusza Twoje lub Twoich bliskich prawa i dobra osobiste powodujące fizyczne i psychiczne cierpienie lub poniżenie.
- Jeśli Ty lub ktoś z Twoich bliskich stał się ofiarą przemocy ze strony członka rodziny jeśli Twój partner – partnerka, dziecko lub inna osoba krzywdzi Ciebie lub Twoich bliskich

RATUJ SIĘ! NIE WSTYDŹ SIĘ! SZUKAJ POMOCY! PRAWO STOI PO TWOJEJ STRONIE!

„NIEBIESKA LINIA” CZYLI OGÓLNOPOLSKIE POGOTOWIE DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE

Pogotowie informuje osoby potrzebujące pomocy o możliwościach jej uzyskania. W pogotowiu działa specjalny telefon informacyjno – interwencyjny pod nazwą „NIEBIESKA LINIA”

Dla osób zgłaszających się o pomoc połączenie jest **BEZPŁATNE**

Adres internetowy www.niebieskaLinia.pl

POLSKA DEKLARACJA W SPRAWIE PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE

1. Każdy człowiek ma prawo do życia w środowisku rodzinnym, wolnym od przemocy, która jest naruszeniem praw i dóbr osobistych.
2. Człowiek doświadczający przemocy nie może być za nią obwiniany.
3. Dzieci i młodzież mają prawo do wzrastania w bezpiecznym środowisku wolnym od przemocy, a obowiązkiem dorosłych jest im to zapewnić.
4. Każdy człowiek doświadczający przemocy ma prawo do pomocy prawnej, socjalnej, psychologicznej i medycznej, bez naruszania jego godności osobistej.

5. Każdy człowiek ma prawo do wiedzy potrzebnej do radzenia sobie z przemocą.
6. Każdy człowiek ma prawo do przeciwdziałania przemocy w rodzinie.
7. Każdy człowiek ma obowiązek udzielania pomocy ofiarom przemocy w rodzinie.

Deklaracja przyjęta została w grudniu 1995 roku na II Ogólnopolskiej Konferencji na temat Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie.

**ZGŁOŚ SIĘ DO LUDZI , INSTYTUCJI, ORGANIZACJI
ZOBOWIĄZANYCH DO UDZIELANIA CI WSPARCIA I POMOCY.**

Ośrodek Pomocy Społecznej w Myszkowie, ul. Pułaskiego 7	313-56-30
Powiatowa Komenda Policji w Myszkowie, ul. Kościuszki 105	313-77-55 997, 112
Prokuratura Rejonowa w Myszkowie ul. Kościelna 15	313-20-71 313-10-20
Sąd Rejonowy w Myszkowie ul. Kwiatkowskiego 2	313-51-75/77/79
Kuratorzy Sądowi dla Dorosłych w Myszkowie ul. Kwiatkowskiego 2	313-21-32
Kuratorzy Sądowi dla Nieletnich w Myszkowie ul. Pułaskiego 7	313-51-78
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Myszkowie ul. Partyzantów 21	313-03-67
Punkt Konsultacyjno – Informacyjny przy Klubie Wzajemnej Pomocy „Jedność” w Myszkowie ul. 11 Listopada 32	313-17-14 pon.-śr. 16.00-18.00 pt. 18.00-20.00
Pedagog szkolny Zespołu Szkół Nr 1 w Myszkowie ul. Kwiatkowskiego 18	313-28-40
Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka w Częstochowie ul. Śląska 22	(034) 365-30-40 pn.,śr.,czw..10.00-16.00 wt.,8.00-13.00
Przytulisko dla Kobiet „Oaza” Caritas Archidiecezji Częstochowskiej w Częstochowie ul. Staszica 5	(034)368-07-65

BIBLIOGRAFIA:

1. J. Ranschburg – Lęk, gniew, agresja – WSiP Warszawa 1993r.
2. K. Ostrowska i J. Tatarowicz – Zanim w szkole będzie źle. – Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno – Pedagogicznej. Warszawa 1996r.
3. W. Okoń – Słownik pedagogiczny. Warszawa 1995r.
4. I. Pospieszyl – Przemoc w rodzinie. WSiP Warszawa 1994r.