



# Agresja i przemoc

## **Agresja jest incydentalnym zachowaniem.**

Agresja dotyczy osób o zbliżonej sile i możliwościach. Agresję najczęściej definiuje się ją jako świadome i zamierzone działanie, mające na celu wyrządzenie komuś szeroko rozumianej szkody.

## **Przemoc jest procesem**

Najczęściej przyjmowanymi kryteriami pozwalającymi stwierdzić, że mamy do czynienia z przemocą są:

- Nierównowaga sił pomiędzy sprawcą a ofiarą.
- Długofalowy charakter zjawiska,
- Cykliczność zachowań – okresy nasilania się zachowań agresywnych pojawiają się na przemian z okresami względnego spokoju.
- Występowanie utrwalonych ról sprawcy, ofiary i świadka (w procesie przemocy – w odróżnieniu od agresji – osoby te nie zamieniają się między sobą rolami).

## **Agresja jest incydentalnym zachowaniem.**

Agresja dotyczy osób o zbliżonej sile i możliwościach. Agresję najczęściej definiuje się ją jako świadome i zamierzone działanie, mające na celu wyrządzenie komuś szeroko rozumianej szkody.

## **Przemoc jest procesem**

Najczęściej przyjmowanymi kryteriami pozwalającymi stwierdzić, że mamy do czynienia z przemocą są:

- Nierównowaga sił pomiędzy sprawcą a ofiarą.
- Długofalowy charakter zjawiska,
- Cykliczność zachowań – okresy nasilania się zachowań agresywnych pojawiają się na przemian z okresami względnego spokoju.
- Występowanie utrwalonych ról sprawcy, ofiary i świadka (w procesie przemocy – w odróżnieniu od agresji – osoby te nie zamieniają się między sobą rolami).



# Agresja a przemoc

## Agresja

- zachowanie jest jednorazowe
- układ sił sprawcy i ofiary jest zbliżony
- ofiara jest często przypadkowa
- zachowanie ustaje, gdy emocje zostaną rozładowane lub cel osiągnięty
- sprawca może stać się ofiarą innego sprawcy

## Przemoc

- zachowanie stale się powtarza
- sprawca ma przewagę nad ofiarą
- ofiara jest starannie wybrana, zawsze ta sama
- zachowanie utrwala się
- sprawca i ofiara są usztywnione w swoich rolach i ciągle je odgrywają

## Formy agresji i przemocy szkolnej

**Fizyczna** – bicie, kopanie, plucie, popychanie, szarpanie, wymuszanie pieniędzy, podstawianie nogi itp. Agresja i przemoc fizyczna mogą być stosowane bezpośrednio – gdy uczniowie sami są ich sprawcami – lub pośrednio – gdy nakłaniają do nich innych.

**Verbalna (słowna)** – dokuczanie, przezywanie, wyśmiewanie, wyszydzanie, obrażanie, ośmieszanie, przeszkadzanie, grożenie, rozpowszechnianie plotek, pokazywanie nieprzyzwoitych gestów. Również ten rodzaj agresji i przemocy może występować w formie pośredniej.

**Relacyjna** – agresja bez fizycznego kontaktu, polegająca na działaniach, które prowadzą do obniżenia czyjegoś statusu w grupie, wykluczenia z grupy, izolowania.

**Cyfrowa, elektroniczna, cyberprzemoc** – przemoc z użyciem nowych technologii, np. obraźliwe SMS-y czy e-maile, wpisy na portalach społecznościowych, umieszczanie w internecie zdjęć lub filmów ośmieszających ofiarę.

<b>ZDARZENIE</b>	<b>ZŁOŚĆ, AGRESJA CZY PRZEMOC</b>
Cała klasa wyśmiewa się z Basi.	Przemoc słowna
Dwaj koledzy z tej samej klasy biją się na przerwie.	Agresja
Dziecko krzyczy i tupie nogami, gdy mama nie chce mu kupić zabawki.	Złość
Starsi chłopcy sprzedający w szkolnym sklepiku wydają maluchom za mało reszty.	Przemoc fizyczna
Grupa osób wysyła Renacie niemiłe sms-y.	Przemoc słowna – mobbing w sieci
Krzysiek umyślnie zniszczył plecak kolegi.	Przemoc fizyczna – niszczenie rzeczy
Koledzy nie pozwalają Jarkowi wieszać kurtki w szatni, mówiąc że ona śmierdzi.	Przemoc
Hania była tak zdenerwowana, że kilka razy uderzyła ręką w stół.	Złość
Koleżanki od dawna ignorują Martę, udając że nie słyszą, co do nich mówi. Nikt się z nią nie koleguje, bo jest kujonem.	Przemoc niewerbalna - izolowanie
Marcin pokazał koledze obraźliwy gest.	Przemoc niewerbalna
Bożena dostała jedynekę i rozboleła ją brzuch.	Złość
Rafał zrobił koledze zdjęcie, gdy ten przebierał się na w-f i umieścił je w Internecie.	Przemoc niewerbalna – mobbing w sieci
Ala obraziła koleżankę, mówiąc niemiłe rzeczy o jej rodzicach.	Przemoc słowna



## **Ofiary przemocy szkolnej**

Istnieje kilka **czynników ryzyka**, które warto wymienić:

- Brak pewności siebie, nieśmiałość, wysoki poziom lęku.
- Trudności w nawiązywaniu kontaktów z rówieśnikami i w związku z tym mniejsze wsparcie społeczne.
- Niezbyt ścisłe relacje rodziców ucznia ze szkołą, zmniejszające prawdopodobieństwo interwencji z ich strony.
- U chłopców – niska sprawność fizyczna.

**Ofiary przemocy szkolnej bardzo rzadko mówią dorosłym o swoich problemach, dlatego nie zawsze są rozpoznawane przez otoczenie. Często same borykają się ze zmartwieniami i bywa, że doświadczają bagatelizowania swoich kłopotów zarówno przez nauczycieli, jak i rodziców, słysząc: „Nie skarż!” lub „Przezywają cię – nie zwracaj na to uwagi!”.**

Dan Olweus, norweski psycholog zajmujący się od wielu lat problemem przemocy w szkole, podaje wskazówki pozwalające zidentyfikować ofiarę przemocy szkolnej.

### **Według badacza dziecko takie:**

- **jest często wyśmiewane, ośmieszane, poniżane, zastraszane, popychane, zmuszane do wykonywania poleceń kolegów, często też ma nieprzyjemne przydomko;**
- **może szukać swoich rzeczy, które często są chowane, rozrzucane albo 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, niezapraszane do wspólnych działań, w czasie podziału na grupy zostaje samo, jako ostatnie wybierane jest do grupy;**
- **ma problemy z głośnym wypowiedaniem się na lekcji;**
- **traci zainteresowanie nauką, pogarszają się jego stopnie;**
- **spóźnia się do szkoły lub zaczyna chodzić i wracać z niej dziwną, okrężną trasą albo zaczyna unikać szkoły, wagaruje;**
- **przerwy spędza samo lub stara się trzymać w pobliżu nauczyciela;**
- **nie bierze udziału w imprezach i wyjazdach klasowych lub trzyma się podczas nich blisko 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**

## **Czynniki określające sprawcę przemocy szkolnej:**

**Dan Olweus, opisując profil psychologiczny sprawcy przemocy szkolnej, stwierdza, że**

**sprawcy zazwyczaj:**

- są starsi, silniejsi lub bardziej sprawni fizycznie od swoich ofiar;**
- są 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 tzw. złe towarzystwo, dość 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;**
- im są starsi, tym bardziej mają negatywny stosunek do szkoły i tym gorsze oceny;**
- zazwyczaj mają grupę osób, wśród których cieszą się popularnością**

## Świadkowie przemocy

Świadkowie są kluczowymi osobami w powstrzymywaniu zjawiska przemocy, ponieważ w największym stopniu mogą wpłynąć na zmianę tej destrukcyjnej sytuacji. Świadkowie są jednak sami uwikłani w toczący się proces przemocy i na swój sposób biorą w nim udział.

W związku z tym oni również – podobnie jak ofiary i sprawcy – nie są do końca bezstronni i mają ograniczone możliwości obiektywnej oceny sytuacji. Czynnikiem komplikującym jest przynależność świadków do kilku różnych kategorii.

Niektórzy stoją po stronie napastników – wspierają ich, pilnując na przykład, czy nie zbliża się nauczyciel, lub wręcz zachęcają do agresji. Inni reagują na przemoc jako obrońcy – są to osoby, które czynnie bronią ofiary dręczenia, sprzeciwiając się jej prześladowaniu.

## Konsekwencje przemocy obserwowane u ofiar

Długotrwałe podleganie presji agresorów może prowadzić do wystąpienia u ofiary przemocy zaburzeń somatycznych, często poważnych schorzeń, ale przede wszystkim pozostawia trwałą uraz psychiczny.

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

Ofiary przemocy przeżywają dotkliwie poczucie poniżenia i upokorzenie, lęk, rozpacz i smutek. Czują się osamotnione, bezsilne i bezradne. Wstydzą się tego, co je spotkało, i czują się winne, że nie potrafią sobie poradzić. Równocześnie towarzyszy im złość, żal, często wręcz nienawiść do sprawców, a także do świadków, którzy nie reagują i nie pomagają im. W szkole emocje te wpływają negatywnie na koncentrację i w rezultacie na wyniki w nauce

## **Konsekwencje przemocy obserwowane u sprawców**

: „Wszyscy tak robią”, „Przecież nie robię nic złego.”, „Nie mam innego wyjścia”. O ofierze myślą: „Sama jest sobie winna”, „Zasłużyła na to – czemu tak dziwnie się zachowuje...”, o świadkach zaś: „Skoro nie reagują, to chyba wszystko jest w porządku...”, „Nic mi nie zrobią, bo się boją”.

W procesie przemocy szkolnej jej sprawcy doraźnie osiągają korzyści psychologiczne i społeczne. Za pomocą swoich zachowań odreagowują przede wszystkim napięcia z sytuacji pozaszkolnych – i doznają uczucia ulgi.

Dla sprawców przemocy negatywną konsekwencją ich zachowań jest utrwalanie się agresywnych zachowań na przyszłość, obniżanie poczucia odpowiedzialności za własne działania, skłonność do zachowań aspołecznych, łatwe wchodzenie w konflikty z prawem



Celem działań profilaktycznych jest zapobieganie zachowaniom agresywnym oraz ich eskalacji i przeradzaniu się w proces przemocy.

- **Tworzenie odpowiedniego klimatu szkoły**

Podstawową zasadą postępowania dorosłych w odpowiedzi na agresję dzieci powinno być reagowanie, ale bez okazywania agresji, towarzyszenie dziecku, kiedy przeżywa trudne uczucia, dawanie mu prawa do złości oraz konstruktywna pomoc w odreagowaniu tych uczuć. To wszystko decyduje o codziennym poczuciu bezpieczeństwa uczniów, w efekcie – pozytywnym klimacie szkoły

- **Diagnoza sytuacji szkolnej**

- **Działania integrujące zespoły klasowe- Zaplanowane i przemyślane działania, integrujące nową grupę i wprowadzające jasno określone reguły i procedury postępowania,**



- **System norm i zasad w szkole i klasie**

**Uczniowie powinni mieć wpływ na tworzenie zasad obowiązujących w szkole – wtedy poczują się ich właścicielami i staną się bardziej odpowiedzialni za ich przestrzeganie. Skuteczność wypracowanego w szkole kodeksu zależy również od tego, czy będzie on na co dzień obecny w życiu szkoły – umieszczony w widocznym miejscu, często przypomniany i utrwalany – oraz czy osoby pracujące w szkole same będą przestrzegać jego przepisów**

- **System konsekwencji i nagród**

- Konsekwencje naturalne Są naturalnym, bezpośrednim skutkiem zachowania ucznia. Interwencja nauczyciela nie jest tu potrzebna; może on jedynie „pozwolić” uczniowi na ich doświadczenie, ewentualnie wskazać ich związek z niewłaściwym zachowaniem: „To naturalne, że kolega, którego uderzyłeś, nie chce teraz z tobą rozmawiać, być może potrzebuje trochę czasu, żeby ci wybaczyć”; „

## Konsekwencje logiczne

Wyróżnia się kilka rodzajów konsekwencji logicznych:

- **Uznanie swojej odpowiedzialności i przeproszenie** – w różnych formach, zależnie od sytuacji – lub zadośćuczynienie, np. zrobienie czegoś na rzecz pokrzywdzonego.
- **Naprawienie szkody** – głównie w przypadku szkód materialnych i rzeczowych – lub zminimalizowanie skutków swojego zachowania, np. przepisanie przez ucznia lekcji koledze, który na skutek jego uderzenia ma złamaną
- **Pozytywne działania na rzecz szkoły lub społeczności szkolnej** – np. sprzątnięcie, naprawa sprzętu, pomoc młodszym kolegom.
- **Odebranie przywilejów** – najlepiej takich, które wiążą się z niewłaściwym zachowaniem, np. uczniowi, który często na przerwie zachowuje się agresywnie, zostaje odebrany przywilej spędzania przerwy bez nadzoru.
- **Działania służące zrozumieniu przez ucznia jego zachowania i skutków tego zachowania**– np. zapoznanie się z obowiązującymi zasadami lub ich utrwalenie, różnego rodzaju wypowiedzi pisemne skłaniające do refleksji nad sytuacją, przygotowanie gazetki, zajęć na godzinę wychowawczą itp.
- **Skorzystanie przez ucznia z odpowiednich form edukacji lub pomocy** – np. w grupie edukacyjnej lub socjoterapeutycznej, konsultacji specjalistów lub pomocy indywidualnej.

## **Konsekwencje regulaminowe**

**Wynikają z ustalonych na poziomie szkoły konsekwencji i procedur dyscyplinarnych**

## **Nagrody**

Szkoły powinny pamiętać nie tylko o powstrzymaniu zachowań agresywnych, ale również promowaniu zachowań prospołecznych – związanych z relacjami z innymi oraz przestrzeganiem norm i wartości życia grupowego, takich jak wspieranie się, pomaganie, współdziałanie.

Za co jeszcze można i warto nagradzać?

- Życzliwość i serdeczność dla innych.
- Kulturalne zachowanie.
- Wrażliwość na problemy kolegów i koleżanek.
- Pomoc innym w nauce, ale również w innych sprawach.
- Sumienność i systematyczność.
- Wysiłek włożony w pracę.
- Pozytywna zmiana w jakimś zakresie.

## **Dodatkowe sposoby nagradzania:**

- Pochwały w różnorodnych formach – na apelu szkolnym, przez radiowęzeł, w gazetce szkolnej, w formie listu do rodziców itp.**
- Dodatkowe przywileje – nieodpytywanie w konkretnym dniu, możliwość jednorazowego zakupu bez kolejki w sklepiku szkolnym itp.**
- Powierzenie na pewien czas atrakcyjnej roli lub funkcji w szkole.**
- Atrakcyjne spędzenie wolnego czasu – wyjście do kina, teatru, na basen lub pizzę.**
- Nagrody rzeczowe – drobne upominki, bony na zakupy w sklepiku szkolnym, odznaki, dyplomy.**

## **Działania interwencyjne**

Są to działania skierowane do uczniów z grupy ryzyka – w tym najwyższego ryzyka – które mają na celu odwrócenie bądź zredukowanie istniejących problemów. Działania interwencyjne obejmują zarówno doraźne reakcje na agresywne incydenty, jak i postępowanie długofalowe podejmowane w skomplikowanych sytuacjach przemocy i dręczenia. Działania interwencyjne dotyczą nie tylko ofiar, świadków i rodziców, ale także agresorów i sprawców przemocy.

## **Porządek działań interwencyjnych:**

- **Rozmowa z ofiarą dokuczania** – wyjaśnienie sytuacji, okazanie wsparcia, zapewnienie, że będzie cały czas informowana o kolejnych działaniach, uzgodnienie czasu następnego spotkania.
- **Rozmowa z rodzicami ofiary** – zawiadomienie ich o problemie i działaniach podejmowanych przez szkołę, ustalenie zakresu i rodzaju uczestnictwa rodziców w rozwiązaniu problemu.
- **Indywidualne rozmowy z każdym ze sprawców** – skonfrontowanie sprawcy z sytuacją, znalezienie rozwiązań.
- **Rozmowa z rodzicami sprawców** – poinformowanie o sytuacji i podjętych działaniach, uzyskanie ich poparcia dla czynności podejmowanych przez szkołę.
- **Kolejne rozmowy z ofiarą** – wsparcie ze strony osoby dorosłej, uzyskanie dodatkowych informacji przydatnych w rozwiązaniu problemu, planowanie reagowania na podobne sytuacje.
- **Rozmowy z grupą sprawców** – szczegółowa analiza sytuacji, zaangażowanie uczniów we wspólne rozwiązanie problemu, ostrzeżenie przed włączaniem się w kolejne przypadki bullingu, monitorowanie sytuacji.
- **Ewentualne spotkanie obu stron** – sprawcy lub sprawców z ofiarą – przeprowadzone za zgodą ofiary, omówienie zaistniałej sytuacji i stworzenie planu działania.

**Nauczyciel powinien wziąć pod uwagę również inne działania:**

- Kontynuowanie indywidualnych rozmów ze sprawcami, jeśli nie podejmują prób zmiany zachowania – wyciąganie konsekwencji i pociągnięcie do odpowiedzialności.**
- Indywidualne rozmowy ze świadkami w celu zmobilizowania ich do pomocy ofierze.**
- Spotkanie z klasą: przekazanie uczniom wiedzy i dyskusja na temat bullyingu, zaplanowanie reakcji klasy na wypadek kolejnych problemów, a jeśli wystąpią – zaangażowanie uczniów w działania interwencyjne i prewencyjne.**



KAZDA  
przemoc  
zostawia ślady.  
Nie wszystkie  
widać gołym  
okiem.

