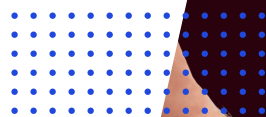


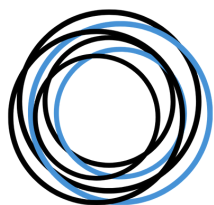


FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

DLA RODZICÓW

**Stop agresji –
rozwiązywanie konfliktów
bez przemocy**





FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

COPYRIGHT © FUNDACJA NIE WIDĄĆ PO MNIE 2023

Tytuł: Stop agresji – rozwiązywanie konfliktów bez przemocy

ISBN: 978-83-67802-64-2

Autor: Marta Mikołajczuk

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Kolaże w książce: zdjęcia iStock, kolaż Marcin Czaja

Skład: Marcin Czaja



SP ZOZ Centrum Leczenia Dzieci
i Młodzieży w Zaborze
ul. Zamkowa 1
66-003 Zabór
NIP: 973-058-82-81
REGON: 970774176
KRS: 0000004995



Województwo Lubuskie
Departament Ochrony Zdrowia
Urzędu Marszałkowskiego
Województwa Lubuskiego
w Zielonej Górze
ul. Podgórna 7
65-057 Zielona Góra
NIP: 973-05-90-332
REGON: 970770089

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży w Zielonej Górze
ul. Monte Cassino 21B, 65-561 Zielona Góra, kontakt@poradniapozytywka.pl

Partnerski projekt „Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży w Zielonej Górze” realizowany od 01.01.2021r. do 30.06.2023r.
w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 i współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Spis treści

- 1** — **Wprowadzenie**
- 2** — **Formy przemocy i nadużyć wobec dzieci i członków rodziny**
- 3** — **Skutki przemocy**
- 4** — **Rozwiązywanie konfliktów bez przemocy**
- 5** — **Aspekty skutecznego porozumienia bez przemocy**

Wprowadzenie

Przemoc międzyludzka jest kompleksowym i powszechnym zjawiskiem, które obejmuje szeroki zakres agresji i nadużyć skierowanych przez sprawców wobec innych osób. Bez względu na formę zawsze rodzi poważne konsekwencje dla zdrowia jednostek i społeczności.

Od momentu uznania jej jako poważnego problemu zdrowia publicznego przez Światowe Zgromadzenie Zdrowia w 1996 roku dokonano znaczących postępów w zrozumieniu skali i głębi tego problemu. Badania nad globalnym obciążeniem chorobami oraz raporty takie jak Światowy Raport na temat Przemocy i Zdrowia przyczyniły się do rozwinięcia wiedzy na temat różnych aspektów przemocy i jej wpływu na zdrowie fizyczne i psychiczne jednostek.

Agresja wobec innych jest również czynnikiem ryzyka dla stabilności społecznej. Osoby nią dotknięte często doświadczają negatywnych skutków, takich jak obniżone poczucie własnej wartości, uczucie winy, gniew i lęk.

Ponadto przemoc wpływa na relacje międzyludzkie, powodując zakłócenia i napięcia w społecznościach.

W odpowiedzi na te wyzwania podejmuje się szeroki zakres działań mających na celu jej zapobieganie, edukację społeczną i promowanie programów ochrony ofiar. Eliminacja przemocy wymaga zaangażowania społecznego, zmian postaw i promowania równości oraz poszanowania praw człowieka. Dążenie do stworzenia społeczeństwa wolnego od aktów agresji wymaga skoordynowanych działań na wielu płaszczyznach, takich jak tworzenie bezpiecznych środowisk, wsparcie dla ofiar, szerzenie wiedzy na temat zdrowych relacji oraz skuteczne interwencje i sankcje wobec sprawców.

Wszyscy mamy wspólną odpowiedzialność za budowanie kultury pokoju, w której każdy jest szanowany oraz chroniony przed przemocą. Wartościowe i wieloaspektowe badania oraz działania na rzecz jej przeciwdziałania stanowią fundament podejścia naukowego i praktycznego do tego problemu.

Formy przemocy i nadużyć wobec dzieci i członków rodziny

Według WHO nadużycie wobec dzieci to przemoc fizyczną, seksualną i emocjonalną, ale również zaniedbanie, których doświadczają niemowlęta, kilkulatek i młodzież ze strony rodziców, opiekunów i innych autorytetów. Prześladowanie zarówno w środowisku szkolnym, jak i online to niechciane agresywne zachowanie ze strony innych dzieci, które powoduje powtarzające się szkody fizyczne, psychiczne lub społeczne.

Przemoc i nadużycia wobec nieletnich i członków rodziny są zjawiskiem kompleksowym i obejmują różnorodne formy oraz aspekty, które mają wpływ na życie i dobrostan dzieci. Mogą występować zarówno w obrębie rodziny, jak i w innych środowiskach takich jak szkoły, instytucje lub przestrzeń online.

Przemoc fizyczna wobec dzieci to wykorzystywanie siły w celu zadania bólu lub cierpienia. Może przybierać różne formy takie jak bicie, kopanie, duszenie, rzucanie przedmiotami lub jakiegokolwiek inne działania, które prowadzą do obrażeń ciała.

W przypadku dzieci jest ona szczególnie szkodliwa, ponieważ nie tylko powoduje ból i cierpienie fizyczne, ale także naraża je na ryzyko urazów, trwałych obrażeń i nawet śmierci.

Kara cielesna to wykorzystanie siły fizycznej w celu zadania bólu lub dyskomfortu, choćby minimalnego. Większość jej form polega na uderzaniu dzieci (np. poprzez "klepięcie", "policzek", "klapsowanie") ręką lub za pomocą jakiegoś narzędzia takiego jak pasek, kij, but czy bat. Niemniej jednak może ona również obejmować kopnięcie, potrząsanie, rzucanie, zadrapanie, szczypanie, poparzenie lub zmuszanie do połykania jedzenia lub płynów.

Kara cielesna jest formą przemocy fizycznej, która może być stosowana wobec nastolatków w celu ukarania ich za złe zachowanie lub naruszenie zasad. Jednak warto zauważyć, że stosowanie jej jest kontrowersyjne i niezgodne z wieloma standardami oraz normami dotyczącymi praw dziecka.

Istnieją alternatywne metody wychowawcze, które skupiają się na budowaniu zdrowych relacji, komunikacji i rozwiązywaniu konfliktów w sposób pozytywny i konstruktywny.



Przemoc emocjonalna jest równie szkodliwa i może mieć trwałe konsekwencje dla dzieci. Obejmuje ona wszelkie działania, które mają na celu kontrolowanie, zastraszanie, poniżanie, manipulowanie lub wywoływanie strachu u nieletnich. Może przyjmować formę wyśmiewania, poniżania, gróźb, izolowania, manipulowania emocjami, ignorowania i bagatelizowania emocji podopiecznych. Dzieci, które doświadczają przemocy emocjonalnej, często cierpią z powodu niskiego poczucia własnej wartości, trudności w wyrażaniu emocji, problemów z zaufaniem i budowaniem zdrowych relacji.



FUNDACJA NIE WIDAĆ PO MNIE

edukacja zdrowotna w woj.lubuskim



Przemoc seksualna jest szczególnie drastyczną formą agresji, która dotyka sferę intymną. Obejmuje ona wykorzystywanie seksualne dziecka przez osobę dorosłą lub starszego nastolatka. Może przybierać takie formy jak niechciane dotykanie, gwałt, molestowanie seksualne, pokazywanie pornografii dziecięcej

oraz zmuszanie do udziału w działaniach o charakterze seksualnym. To traumatyczne doświadczenie może prowadzić do trwałych szkód dla psychicznego, emocjonalnego i seksualnego rozwoju dziecka, pozostawiając je z głębokimi ranami i trudnościami w relacjach interpersonalnych.

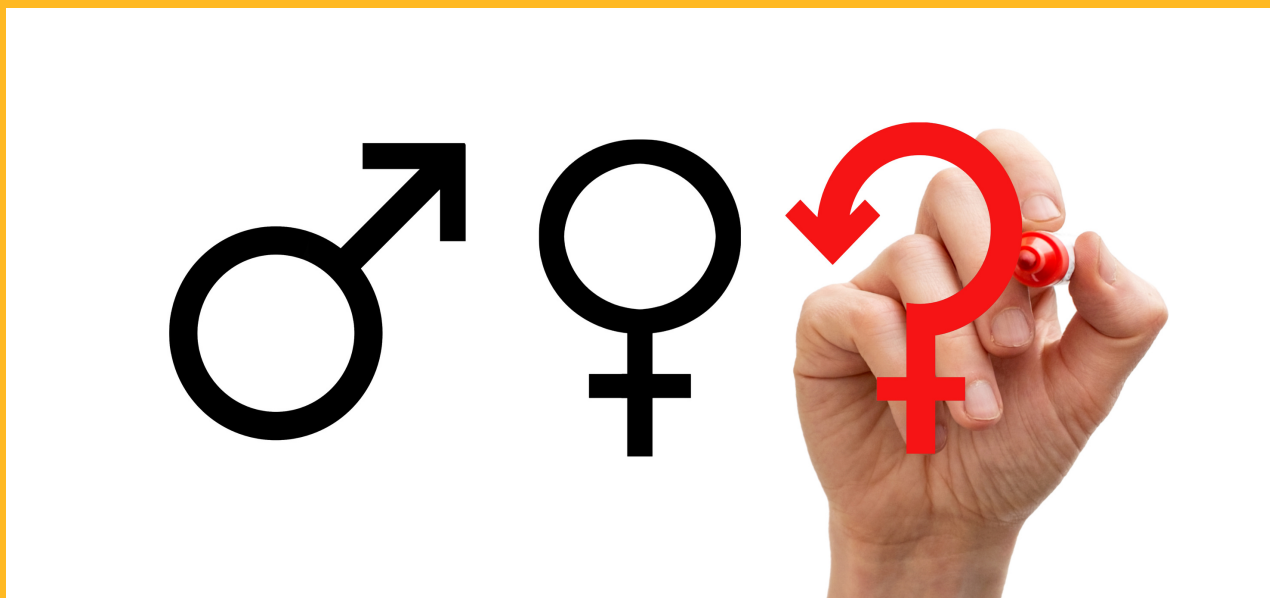
Zaniedbywanie dzieci to kolejna forma przemocy, która polega na niezapewnianiu podstawowych potrzeb fizycznych, emocjonalnych i edukacyjnych przez osoby odpowiedzialne za opiekę. Może to obejmować brak odpowiedniego jedzenia, ubrania, opieki medycznej, edukacji, a także wsparcia i uwagi. Zaniedbanie jest równie szkodliwe jak inne formy przemocy, ponieważ deprywuje dzieci z podstawowych warunków do rozwoju, wpływa na ich zdrowie fizyczne i psychiczne oraz może prowadzić do długotrwałych trudności w funkcjonowaniu społecznym i emocjonalnym.



Przemoc w związkach partnerskich, znana również jako **przemoc domowa**, występuje między intymnymi partnerami lub byłymi partnerami. Chociaż zarówno mężczyźni, jak i kobiety mogą być ofiarami przemocy partnerskiej, to kobiety doświadczają jej w większym stopniu. Często występuje w przypadku dziewcząt, które są uwikłane w małżeństwa dziecięce lub są zmuszane

do wczesnego lub niechcianego związku. W kontekście romantycznych relacji młodzieżowych forma agresji jest czasem określana jako "przemoc randkowa".

Warto zauważyć, że każda z tych form agresji może również stanowić przemoc opartą na płci, gdy jest wymierzona w osoby ze względu na ich płeć biologiczną, orientację seksualną lub tożsamość płciową.



Bycie świadkiem przemocy oznacza obserwowanie jej występowania pomiędzy innymi osobami. Może to dotyczyć dziecka, które jest zmuszane do oglądania konfliktów i aktów agresji, co powoduje w nim uczucie strachu, dezorientacji i niepewności. Może to również obejmować przypadkowe świadkowanie przemocy, gdy bierny udział w konflikcie jest niezamierzony. W obu przypadkach świadkowanie może wpływać na zdrowie psychiczne i emocjonalne dziecka, powodując traumę, lęk i trudności w nawiązywaniu zdrowych relacji z innymi.

Skutki przemocy

Dzieci krzywdzone fizycznie często doświadczają trudności emocjonalnych i psychicznych, które mogą mieć długoterminowe skutki dla ich zdrowia i samopoczucia. Często stają się podatne na rozwój negatywnych mechanizmów obronnych i niezdrowych wzorców zachowań.

Jednym z nich jest internalizacja przemocy, gdzie dziecko przyjmuje wiarę, że zasługuje na przemoc i że jest bezwartościowe. To często prowadzi do niskiego poczucia własnej wartości i poważnych trudności w budowaniu zdrowych relacji z innymi.

Dzieci mogą przejawiać objawy:

-  depresji
-  lęku
-  poczucia winy

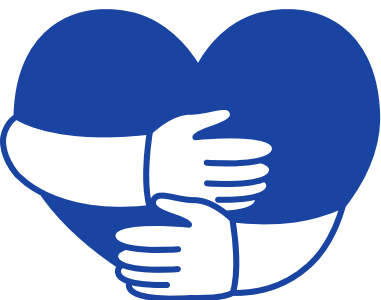
Występują także trudności w:

-  kontrolowaniu impulsów
-  radzeniu sobie ze stresem

W przypadku nastolatków doświadczających przemocy emocjonalnej takiej jak poniżanie, wyśmiewanie lub groźby mogą rozwijać się negatywne przekonania o sobie i innych. Takie osoby bywają nieufne. Oczekują, że zostaną zranione lub zdradzone. Mogą mieć trudności w wyrażaniu swoich emocji i nawiązywaniu bliskich relacji.

Długotrwałe zaniedbanie również wpływa na rozwój dzieci, powodując u nich uczucie odrzucenia i braku miłości. Mierzą się także z poczuciem samotności i izolacji.

Rozwiązywanie konfliktów bez przemocy



Rodzice odgrywają niezwykle ważną rolę w zapobieganiu przemocy u swoich dzieci. Mają możliwość tworzenia bezpiecznego i kochającego środowiska, w którym nieletni mogą się prawidłowo i zdrowo rozwijać.

Istotnym elementem jest budowanie domowej atmosfery opartej na miłości, szacunku i wsparciu. Dzieci powinny czuć się akceptowane i bezpieczne. Wyrażanie uczuć, komunikacja i respektowanie granic są to narzędzia do budowania przyjaznego otoczenia. Stworzenie takiego środowiska pozwala tworzyć pozytywne poczucie własnej wartości i wzmacnia odporność na przemoc.

Jako rodzice uczcie swoje dzieci zdrowych wzorców. Kluczowa jest edukacja w zakresie budowania pozytywnych więzi, rozwiązywania konfliktów w sposób niedestrukcyjny i promowania równości oraz wzajemnego szacunku. Dzieci powinny mieć świadomość, że przemoc nie jest akceptowalna i że istnieją inne sposoby radzenia sobie z trudnościami interpersonalnymi.

W momencie konfliktu nasza pierwsza reakcja często polega na upieraniu się przy naszej racji i dążeniu do wygrania sporu za wszelką cenę. Znalezienie pokojowego rozwiązania może być trudne, a czasem nawet niemożliwe, gdy obie strony są niezmiennie przekonane o swojej racji. Jednak warto, aby wszyscy członkowie rodziny zdecydowali się na słuchanie siebie nawzajem i podejmowali negocjacje.

- 1 Zastanów się, czy dany problem jest naprawdę wart kłótni. Czasami lepiej zrezygnować z drobnych niezgodności i skoncentrować się na większych celach.
- 2 Oddziel problem od osoby. Skoncentruj się na samym zagadnieniu, a nie na osobie, z którą się sprzeczasz. Unikaj personalnych ataków.
- 3 Jeśli jesteś zbyt wściekły/a, aby spokojnie rozmawiać, spróbuj się najpierw uspokoić. Daj sobie czas na ochłonięcie i znalezienie równowagi emocjonalnej.
- 4 Pamiętaj, że celem nie jest wygranie kłótni, ale znalezienie rozwiązania konfliktu. Skup się na kompromisie i wzajemnym zrozumieniu, zamiast dążeniu do zwycięstwa.
- 5 Akceptuj fakt, że druga strona nie musi zawsze zgadzać się z Tobą we wszystkim. Szanuj i akceptuj różnice w poglądach i przekonaniach. Poznaj punkt widzenia drugiej osoby poprzez uważne słuchanie. Staraj się zrozumieć, dlaczego ma takie poglądy, zdanie i co jest dla niej/niego ważne.
- 6 Wyrażaj swoje myśli jasno i rozsądnie. Unikaj agresywnego języka i skup się na konstruktywnym wyrażaniu swoich potrzeb i oczekiwań.
- 7 Szukaj kompromisu, który uwzględnia potrzeby i interesy wszystkich zaangażowanych osób. Zaakceptuj fakt, że czasem nie będziecie się zgadzać. Niech to nie staje się przeszkodą w znalezieniu sposobu na życie w zgodzie pomimo różnic.

Aspekty skutecznego porozumienia bez przemocy

Wypowiadaj swoje oczekiwania bezpośrednio i jasno. Nie zakładaj, że inni będą w stanie odczytać Twoje myśli. Im wyraźniej określisz, czego potrzebujesz, tym większa szansa, że zostanie to zrealizowane. Skup się na wyrażaniu swoich własnych uczuć bez oceniania innych osób. Koncentruj się na swoich emocjach i jak dana sytuacja wpływa na Ciebie.

Przykład: Zamiast wyrażać się w sposób osądzający, np. mówiąc: "Jesteś zawsze nieodpowiedzialny/a", możesz skupić się na konkretnych zachowaniach i ich wpływie na Ciebie, np. powiedzieć: "Kiedy widzę, że nie dotrzymujesz obietnic i nie wykonujesz obowiązków, czuję się zaniepokojony/a." Taka konkretna i jasna komunikacja pozwala wyrazić swoje uczucia i potrzeby bez osądzania drugiej osoby.



Unikaj stosowania agresywnego czy obraźliwego języka. Skup się na konstruktywnym wyrażaniu swoich potrzeb i uczuć bez szkodliwych ataków na innych. Rezygnuj z oceniania i osądzania. Zamiast tego, zwróć uwagę na konkretne zachowania lub sytuacje, które Cię dotyczą. Zrezygnuj z używania obraźliwych słów, takich jak "bezmyślny" czy "głupi", staraj się na opisywać konkretne sytuacje np. "Kiedy widzę, że pijesz piątą kawę, czuję się zaniepokojony/a."

Przykład: Zamiast wyrażać się w sposób agresywny, skup się na konkretnej prośbie, np. "Czy możesz podzielić się swoimi przemyśleniami na ten temat?"

Pamiętaj, że skuteczne porozumienie wymaga wzajemnego zrozumienia i szacunku dla różnych perspektyw. Zamiast narzucać swoje zdanie, wsłuchaj się w drugą osobę i pokaż empatię wobec jej doświadczeń, np. "Rozumiem, że masz inne zdanie w tej sprawie. Moglibyśmy spróbować znaleźć kompromis?"



Bądź gotów na konstruktywną rozmowę i wspólne poszukiwanie rozwiązań. Unikaj uprzedzeń i generalizacji, starając się zrozumieć różnorodność perspektyw. Zamiast zamykać się na różne opinie, zachęcaj do dialogu. Celem porozumienia bez przemocy jest budowanie wzajemnego poszanowania i konstruktywnej współpracy. Poprzez jasne wyrażanie swoich potrzeb, empatię wobec innych i gotowość do dialogu możemy tworzyć harmonijne i satysfakcjonujące relacje.



Piśmiennictwo

1. World Health Organization, (2019), School-based violence prevention: A practical handbook, <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/324930/9789241515542-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
2. World Health Organization, The VPA Approach <https://www.who.int/groups/violence-prevention-alliance/approach>
3. Ciesielska, M. (2014). Rodzaje, formy i cykl przemocy w rodzinie. Zeszyty Naukowe Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Witelona w Legnicy, 7(3), 12-19. ISSN 1896-8333
4. Rosenberg, M. B, (2016), Porozumienie bez przemocy, Warszawa: Czarna Owca

0 Fundacji



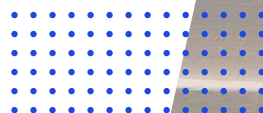
Pogorsząca się sytuacja związana ze zdrowiem psychicznym społeczeństwa zmotywowała nas do spojrzenia na problem od strony zdrowia publicznego, którego niezwykle istotnym i ważnym elementem jest aspekt psychiczny.

Z potrzeby mówienia otwarcie o problemach i osvajania społeczeństwa z tematami zdrowia psychicznego zrodziła się koncepcja Fundacji Nie Widać Po Mnie.

Celem Fundacji jest budowanie świadomości z zakresu zdrowia publicznego z nastawieniem na zdrowie psychiczne i zaburzenia psychospołeczne wśród Polaków, a także wspieranie rodziców, placówek oświatowych i ochrony zdrowia, budowanie świadomości z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz edukacja w zakresie szybkiego reagowania na pojawiające się trudności i kryzysy.

Fundacja obejmuje także swoim wsparciem personel medyczny. Organizujemy szkolenia z zakresu wsparcia psychologicznego, wypalenia zawodowego, mobbingu i komunikacji z pacjentem wśród personelu medycznego, który szczególnie teraz zgłasza wypalenie zawodowe i problemy ze zdrowiem psychicznym.

www.niewidacpomnie.org





FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE