

Mgr Małgorzata Gutknecht
Psycholog, logopeda
Poradnia psychologiczno- Pedagogiczna
W Bełchatowie

JAK WSPIERAĆ DZIECKO W ELIMINOWANIU ŹRÓDEŁ I KONSEKWENCJI ZACHOWAŃ AGRESYWNYCH.

I. RODZAJE PRZEMOCY.

Przemoc fizyczna	<p>Popychanie, odpychanie, obezwładnianie, przytrzymywanie, policzkowanie, szczypanie, kopanie, duszenie, bicie otwartą ręką i pięściami bądź przedmiotami, parzenie, polewanie substancjami żrącymi, użycie broni, porzucanie w niebezpiecznej okolicy, nie udzielanie koniecznej pomocy itp.</p> <p><i>W szkole: bicie ,popychanie, niszczenie rzeczy, plucie, zamykanie w pomieszczeniach, wymuszanie pieniędzy</i></p>
Przemoc psychiczna	<p>Wyśmiewanie poglądów, religii, pochodzenia, narzucanie własnych poglądów, stała krytyka, wmawianie choroby psychicznej, kontrolowanie i ograniczanie kontaktów z innymi osobami, domaganie się posłuszeństwa, ograniczanie snu i pożywienia, wyzywanie, upokarzanie, zawstydzanie, stosowanie gróźb karalnych itp.</p> <p><i>W szkole: miny, wrogie gest, izolowanie, manipulowanie związkami, przezywanie, wyśmiewanie, poniżanie, grożenie, odgadywanie, szantażowanie.</i></p>
Przemoc seksualna	<p>Wymuszanie pożycia seksualnego, wymuszanie nieakceptowanych pieszczot i praktyk seksualnych, wymuszanie seksu z osobami trzecimi,</p>

	<p>sadystyczne formy współżycia seksualnego, krytyka zachowań seksualnych itp.</p> <p><i>W szkole: dotykane, zmuszanie do jakiegokolwiek aktywności seksualnej, dokonywanie czynności seksualnych w obecności dzieci, pokazywanie pornografii, wykorzystywanie seksualności i jej rozpowszechnianie</i></p>
Przemoc ekonomiczna	<p>Odbieranie zarobionych pieniędzy, uniemożliwianie podjęcia pracy zarobkowej, niezaspokajanie podstawowych potrzeb materialnych rodziny itp.</p>

II. PRZEMOC PRZECIWKO SOBIE

Niektórzy ludzie także dzieci i młodzież, gdy mają kłopoty z radzeniem sobie z uczuciami, kierują agresję przeciw sobie a nie na innych. Najbardziej krańcową i niszczącą ekspresją tego rodzaju przemocy jest **samobójstwo** .

Potencjalni samobójcy – podobnie jak ludzie agresywni wobec innych – często zachowują się w sposób specyficzny, rozpoznawalny, zanim podejmą decyzję o odebraniu sobie życia.

Samobójstwom tak jak innym formą przemocy można zapobiegać. Do sygnałów mogących ostrzegać przed potencjalną autoagresją należą:

- wcześniejsze próby samobójcze,
- picie alkoholu lub zażywanie narkotyków,
- straszenie samobójstwem lub wyrażanie myśli o odebraniu sobie życia, o umieraniu lub śmierci,
- nagłe zmiany nastroju, wycofanie się lub izolacja,
- znaczące zmiany w nawykach związanych z żywieniem lub spaniem,
- poczucie braku nadziei, poczucie winy lub bezwartościowości,
- słaba kontrola zachowania,
- impulsywne, agresywne zachowania,
- pogorszenie wyników w szkole,
- brak zainteresowania codziennymi czynnościami,
- kłopoty z prawem
- perfekcjonizm,
- rozdawanie ważnych przedmiotów,
- wzmianki o nieobecności w przyszłości lub pożegnania.

Te znaki są szczególnie warte w kontekście:

- niedawnej śmierci lub samobójstwa przyjaciela lub kogoś z rodziny,
- niedawnego rozstania z chłopakiem lub dziewczyną,
- konfliktu z rodzicami,
- wiadomości o innych samobójstwach w tej samej szkole lub społeczności.

Myślenie samobójcze jest często skutkiem pragnienia aby skończył się głęboki ból psychiczny. Śmierć wydaje się wówczas jedynym rozwiązaniem.

III. ŹRÓDŁA AGRESJI

1. **Agresja jest zawsze poprzedzona frustracją. Prawie każda frustracja powoduje wystąpienie agresji.** Frustracja pojawia się, gdy na drodze do upragnionego celu pojawiają się przeszkody, które opóźniają lub uniemożliwiają jego osiągnięcie.
2. Im bardziej zbliżamy się do realizacji naszego celu, tym większą odczuwamy frustrację przy napotkaniu trudności i skłonność do zareagowania agresją.
3. Tendencja do zachowań agresywnych wzrasta wtedy, gdy frustracje pojawiają się niespodziewanie lub w nasze ocenie niesłusznie. Frustracja zwykle nie prowadzi do agresji jeśli jej przyczyny są dla niej zrozumiałe i kiedy ma się przekonanie że nikt celowo do niej się nie przyczynił.
4. Agresję wywołuje deprywacja relatywna czyli poczucie, że posiada się mniej, niż się na to zasługuje, lub też mniej niż inni ludzie podobni do nas.
5. Agresja może być związana z pragnieniem odwetu. Gdy spotykamy agresję zwykle chcemy zrewanżować się tym samym. Nie zawsze jednak tak się zachowujemy. Nie stosujemy odwetu, gdy wcześniej wiedzieliśmy kto i dlaczego mógł się wobec nas tak zachować.
6. Agresja może być odpowiedzią na psychologiczne zagrożenie własnej obrazu własnej osoby, osobistej godności czy też obniżenie samooceny. Zachowania agresywne wówczas to często sposób na odbudowanie swojej pozycji lub próba podniesienia szacunku dla siebie.
7. Agresję mogą wywołać przedmioty z nią skojarzone np. broń. Badania dowodzą, że istnieje ścisły związek między ilością dokonywanych zabójstw a dostępem do broni palnej. Wpływ agresywnych filmów, reklam treści na agresywne zachowania dzieci i młodzieży ale też dorosłych. Oswajanie z agresją skłania do częstszych zachowań agresywnych.
8. Podłożem agresji może być także blokada takich potrzeb jak: afiliacja, uznanie społeczne, akceptacja, szacunek, miłość.

IV. JAK POZNAĆ, ŻE DZIECKO JEST OFIARĄ PRZEMOCY?

Większość dzieci nie informuje dorosłych, że są ofiarami przemocy. Są różne powody milczenia: lęk, obawa przed zemstą sprawców, brak wiary w pomoc i zmianę sytuacji, obawa, że nikt nie uwierzy, poczucie wstydu..

Poniższe sygnały pomogą w rozpoznaniu, czy dziecko nie stało się ofiarą krzywdzenia:

1. Ma sińce, zniszczone lub brudne ubrania, zniszczone przybory szkolne, pytane o przyczyny nie potrafi wyjaśnić, co się stało.
2. Wygląda na nieszczęśliwe, gorzej śpi.
3. Osiąga gorsze wyniki w nauce.
4. Myśli o sobie, że jest gorsze, wycofuje się z kontaktów z innymi.
5. Staje się zamknięte w sobie.
6. Staje się apatyczne lub agresywne, często zmienia mu się nastrój.
7. Może nie mieć żadnego bliskiego przyjaciela.
8. Unika szkoły np. rano skarży się na bóle brzucha, głowy, traci apetyt
9. Mówi : nie lubię tej szkoły, nienawidzę swojej klasy, nie chcę tam chodzić.
10. Spóźnia się do szkoły, jest blisko nauczyciela.
11. Wraca ze szkoły powoli, często okrężną drogą.
12. Kradnie z domu pieniądze lub cenne przedmioty.

Jak może się zachowywać dziecko, które zostało w jakiś sposób wykorzystane seksualnie:

1. Odgrywa przemoc seksualną na lalkach, zabawkach,
2. Mówi o jakiejś swojej tajemnicy.
3. Niepokojąco, dziwnie zachowuje się obecności niektórych osób (boi się lub wstydzi, unika).
4. Używa nowego słownictwa odnoszącego się do zachowań seksualnych lub wykazuje nadmierne zainteresowanie sprawami seksualnymi, pseudodojrzałość.
5. trudności ze snem, koszmary noce, sny na jawie.
6. Lęk przed osobami i miejscami.
7. Moczanie się , ssanie palca , regresywne zachowania emocjonalne: kołysanie się , domaganie się zainteresowania jak dla małego dziecka.
8. Nerwowość, złość lub płacz bez wyraźnego powodu.

V. JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM.

Jeśli obawiasz się, że twoje dziecko stało się ofiarom przemocy w szkole to trzeba przede wszystkim spróbować o tym z nim rozmawiać. Taka rozmowa pozwoli ustalić, jak groźna jest sytuacja i jakie podjąć odpowiednie kroki.

Dziecko może bać się mówić na ten temat, dlatego bardzo ważna jest delikatność.

Gdy decydujesz się na rozmowę z dzieckiem postaraj się:

- wysłuchać je uważnie (nie przerywaj, nie przyspieszaj, sprawdzaj czy dobrze zrozumiałeś),
- zebrać (zapisać) informacje dotyczące konkretnych zdarzeń,
- zapewnić, że bardzo je kochasz, jesteś po jego stronie i nie pozwolisz na krzywdzenie,
- zapewnić o swojej gotowości do pomocy,
- nie wyśmiewać się z jego słabości,
- pomóc mu uwierzyć w siebie, docenić każdy wysiłek („próbowałeś się bronić” ,”odszedłeś z podniesioną głową”, zrobiłeś co mogłeś”),
- pozwolić mu na płacz, uszanować jego lęk i bezradność („wiem, że to przykre, „nie jest łatwo się bronić”),
- nie bagatelizować sprawy.

Nie wolno obwiniać dziecka za zaistniałą sytuację. Nie pytać „dlaczego spotkało to moje dziecko” ale pomyśleć „jak to zakończyć”

Ważne:

ŻADNE DZIECKO NIE JEST WINNE TEMU, ŻE STAŁO SIĘ OFIARĄ PRZEMOCY.

KAŻDY MA PRAWO BYĆ WRAŻLIWYM, SŁABSZYM, BEZBRONNYM.

NIKT NIE MA PRAWA UŻYWAĆ PRZEMOCY WOBEC DZIECKA.

Jeśli z relacji dziecka wynika, że sytuacja nie jest zbyt trudna i dziecko ma szanse samo sobie z nią poradzić, rola rodzica polega na:

- Wymyśleniu z dzieckiem sposobów przeciwstawienia się przemocy (co ma dziecko odpowiedzieć, co zrobić, kogo poinformować w szkole itp.)
- Przećwiczeniu trudnych sytuacji (no odegranie scenek, w którym dziecko ma coś odpowiedzieć sprawcom przemocy).
- Wsparciu dziecka (zapewnieniu go, że sobie poradzi, że rodzic w nie wierzy, że nikt nie ma prawa go krzywdzić, przypomnieć sytuacje w których sobie wcześniej poradziło same).
- Zapewnieniu o swojej gotowości do pomocy w razie, gdyby dziecko nie mogło sobie poradzić. W wielu przypadkach dziecko z gimnazjum czy szkoły podstawowej nie jest w stanie samo przeciwstawić się powtarzającym się aktom przemocy. Wtedy niezbędna jest interwencja rodziców.

VI. JAK MOŻNA POMÓC DZIECKU NADUŻYWANEMU SEKSUALNIE

1. Uwierz w to, co mówi dziecko i docień, że ci o tym powiedziało. W tych sprawach dzieci zwykle rzadko kłamią.
2. Przekonaj, że to nie stało się z jego winy. Wytłumacz, że nawet jeśli odczuwało fizyczną przyjemność podczas kontaktu ze sprawcą, to nie dlatego, że jest tak „zepsute”, lecz dlatego, że ciało ludzkie jest tak zbudowane, że dotykane określonych części sprawia przyjemność, niezależnie od tego czy się tego chce czy nie.
3. Przekonaj dziecko, że nie jest samo, że jesteś z nim, że będziesz go ochraniać.
4. Nie wyolbrzymiaj sprawy, nie dramatyzuj ale też nie udawaj, że nic się nie stało i że dziecko musi o wszystkim jak najszybciej zapomnieć. Nie okazuj zniecierpliwienia ale nie twórz atmosfery wielkiego nieszczęścia i cierpienia.
5. Nigdy nie sprawiaj wrażenia, że obwiniasz dziecko o to co się stało. Nie zadawaj pytań „dlaczego nie uciekłaś”, unikać wzbudzania poczucia winy.
6. Dziecko musi wiedzieć, że to co zrobił sprawca jest niezgodne z prawem i że cała wina leży po jego stronie, niezależnie od tego czy dziecko próbowało uciec czy też odmówić.

VII. JAK INTERWENIOWAĆ W SPRAWIE SWOJEGO DZIECKA.

Można podjąć następujące działania:

- a. Prowadź zapis wszystkich sytuacji przemocowych o których opowiada ci dziecko,
- b. Jeśli dziecko zostało okradzione lub pobite zgłoś sprawę na policję,
- c. Spotkaj się z wychowawcą, zrelacjonuj sytuację, zapytaj co wychowawca zamierza w tej sytuacji zrobić, zadeklaruj chęć współpracy,
- d. Notuj wszystkie ustalenia poczynione z wychowawcą oraz podejmowane przez niego,
- e. Kontaktuj się z wychowawcą lub wysyłaj listy z zapytaniem co w tej sprawie zostało zrobione jeśli przemoc nadal się utrzymuje
- f. Jeśli wychowawca nie podjął skutecznych kroków skontaktuj się z dyrektorem szkoły, notuj wszystkie jego ustalenia oraz podejmowane działania
- g. Jeśli te działania nie przynoszą oczekiwanych rezultatów to można wystąpić do organu prowadzącego szkołę lub sprawującego nadzór pedagogiczny nad szkołą z wnioskiem o zbadanie sprawy.
- h. Można skorzystać w szczególnie trudnych sytuacjach do Rzecznika Praw Dziecka (Warszawa , ul Śniadeckich 10)

- i. Szukaj specjalistów (pedagogów, psychologów) dostępnych na twoim terenie, którzy mogą udzielić wsparcia dla dziecka , pomoże poradzić sobie z sytuacją przemocy,
- j. Sprawdź, czy są inni rodzice, którzy mają ten sam problem, spróbuj się z nimi porozumieć i działać wspólnie na terenie szkoły.

Działania podjęte w obronie dziecka muszą być konsekwentne i stanowcze aż do momentu rozwiązania problemu.

„Rzeczpospolita Polska zapewnia ochronę praw dziecka. Każdy ma prawo żądać od organów władzy publicznej ochrony dziecka przed przemocą, okrucieństwem, wyzyskiem i demoralizacją (...)” Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 02.04. 1997, art.72.