

## AGRESJA I PRZEMOC RÓWIEŚNICZA - UWAGI DLA UCZNIÓW

**Agresja** nazywamy zachowanie zwrócone przeciw innym osobom (również przeciw sobie samemu) i przedmiotom oraz działanie na ich szkodę. Agresja może przybierać formy fizyczne i psychiczne.

Przykładem **agresji słownej** jest:

- ubliżanie
- przezywanie
- wyśmiewanie
- grożenie
- ośmieszanie
- plotkowanie
- szantaż
- obrażanie

Jej konsekwencje to: poczucie zagrożenia, odrzucenie, wyizolowanie drugiej osoby z grupy.

**Agresja fizyczna** to fizyczny atak na drugą osobę lub jej własność. Przybiera najczęściej formę bezpośrednią, czyli taką, kiedy dochodzi do fizycznego kontaktu agresora z ofiarą, np. w postaci bicia, kopania, plucia, popychania, zadawania ran, wymuszania pieniędzy itp.

Z **agresją instrumentalną** mamy do czynienia wtedy, gdy agresor chce coś zdobyć lub osiągnąć jakiś cel.

**Agresja emocjonalna** występuje w wyniku przeżywanego lęku lub złości. Nie tylko w życiu, ale przede wszystkim na terenie szkoły mamy do czynienia z agresją czynną i bierną. Obie postacie niosą ze sobą jednakowy ładunek wrogości i są atakiem na człowieka.

**Czynną agresję** bardzo łatwo zidentyfikować, bowiem nie można jej ukryć i z reguły bywa głośna, a co najmniej widoczna.

Jej zewnętrzne oznaki to:

- krzyki,
- oskarżenia,
- złośliwości,
- szyderstwa, groźby,
- przemoc fizyczna.

Czynna agresja jest próbą ochrony samego siebie (w sensie poczucia własnej wartości, własnych potrzeb, przekonań czy stanu posiadania). Wyrasta często z głębokiego poczucia braku bezpieczeństwa.

**Bierna agresja** to próba manipulacji drugą osobą, dokuczenia jej lub zranienia bez ryzykowania otwartego konfliktu.

Przybiera różne formy:

- nie odzywianie się (naburmuszona mina),
- obrażanie się, tzw. techniki zwlekania, czyli lenistwo, spóźnianie się, nie przyznawanie się do gniewu; jest to widoczne w sytuacjach, kiedy stwierdzeniem typu – „ Nic mi nie jest”- towarzyszy mowa ciała wyrażająca zupełnie coś innego,

- ignorowanie rozmówcy,
- cios w plecy, czyli rozpuszczanie plotek,
- sabotowanie danej osoby przy jednoczesnym unikaniu bezpośredniej konfrontacji.

**Zachowania agresywne** przybierają formę bójek, znęcania się nad słabszym, mściwości przejawianej w stosunku do kolegów. Agresywność przyjmuje także formę czynów chuligańskich, niszczenia sprzętu szkolnego, czy też uszkodzenia ciała powodującego trwałe kalectwo.

*JAK RADZIĆ SOBIE W PRZYPADKU PRZEŚLADOWANIA - wskazówki dla ucznia:*

Przemoc to nie tylko popychanie i bicie. Jesteś ofiarą przemocy także wtedy, gdy:

- jesteś przezywany, ośmieszany przez obraźliwe słowa, gesty, rysunki, publikacje;
- ktoś niszczy, zabiera lub kradnie twoją własność;
- dostajesz obraźliwe listy, sms-y, telefony;
- ktoś grozi zrobieniem Ci krzywdy lub wyrządzeniem innej szkody;
- ktoś najczęściej złośliwie komentuje Twój wygląd, pochodzenie, status materialny, sytuację rodzinną, stopnie w szkole, wady fizyczne lub problemy ze zdrowiem, itp.

Co możesz zrobić?

Prześladowanie samo się nie skończy, jeśli nikomu o tym nie powiesz. Koniecznie poinformuj o przykrych zdarzeniach rodziców, nauczyciela, przyjaciela. W szkole zawsze jest Twój wychowawca, który powinien wiedzieć, jeśli dzieje się coś złego. Jeśli masz większe zaufanie do innego nauczyciela lub pracownika szkoły, to porozmawiaj z wybraną przez Ciebie osobą. Masz prawo do tego, aby czuć się bezpiecznie.

Jak sobie radzić z prześladowaniem?

- Podczas przerw staraj się przebywać w bezpiecznych miejscach w szkole, w towarzystwie kolegów i nauczycieli. Sprawcy nie lubią świadków.
- Jeśli spotka Cię coś złego w szkole natychmiast poinformuj o tym nauczycieli i rodziców.
- W trudnej sytuacji zawsze proś o pomoc i wsparcie, nie obawiaj się prosić pomoc postronnych osób.
- W kontakcie ze sprawcami przemocy zachowuj się pewnie i spokojnie, nie prowokuj ich. Powiedz jasno i wprost, że nie życzysz sobie takiego traktowania. Staraj się przede wszystkim spokojnie opuścić to miejsce tak szybko, jak to jest możliwe.
- Jeśli sprawcy Ci grożą lub namawiają do czegoś, czego nie chcesz zrobić, zastosuj technikę „zdarłej płyty”, powtarzając przez cały czas jedno zdanie.
- Na przewiska możesz reagować za pomocą zdania, które ma pokazać, że to Cię nie dotyka, np. „możesz tak uważać”.