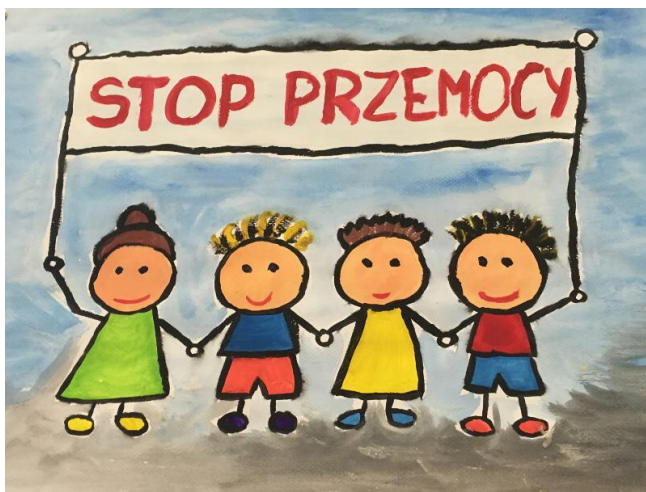


Razem przeciw przemocy: światowy i lokalny wymiar

Światowego Dnia Bez Przemocy

Autorki: Hana Rytter, Aleksandra Sochocka, Magda Skośkiewicz



Czy zastanawialiście się kiedyś, co łączy jeden dzień w kalendarzu, setki szkół w Polsce, gminę Serock i każdego z nas? To wspólny apel: *NIE - dla przemocy!* Dziś szczególnie pochylimy się nad tym, czym jest Międzynarodowy Dzień Bez Przemocy, skąd się wziął, jakie znaczenie ma dla naszej gminnej społeczności oraz jakie akcje w tym obszarze realizuje Szkoła Podstawowa w Jadwisinie w ramach kampanii Dzieciństwo bez Przemocy.

„Nie ma drogi do pokoju — to pokój jest drogą.” - Mahatma Gandhi

2 października obchodzimy Światowy Dzień bez Przemocy. Dzień został ustanowiony przez Organizację Narodów Zjednoczonych (ONZ) w rocznicę urodzin Mahatmy Gandhi. To czas, kiedy szczególnie zwracamy uwagę na to, by nie robić drugiej osobie krzywdy a jej ideą jest budowanie kultury pokoju, tolerancji, zrozumienia i niestosowania przemocy — zarówno w dużej skali międzynarodowej, jak i w codziennym życiu. Bo każdy z nas może zrobić coś dobrego np. pomóc koledze, stanąć w obronie słabszych czy po prostu okazywać życzliwość.

Dlaczego to ważne? Bo przemoc przyjmuje różne formy — fizyczną, psychiczną, słowną. Świadomość, że „tak nie może być”, to pierwszy krok, by realnie zmieniać rzeczywistość. Choć to data międzynarodowa, jej przesłanie ma wymiar bardzo lokalny — dotyczy relacji w rodzinie, w szkole, wśród rówieśników i w społeczności lokalnej. Przemoc może dotknąć każdego z nas, dlatego za każdym razem, kiedy podejrzewamy, że ktoś może być ofiarą przemocy ze strony, należy jak najszybciej reagować.

Doświadczenie przemocy – niezależnie od jej formy: fizycznej, psychicznej, seksualnej czy ekonomicznej – jest dla człowieka jednym z najbardziej destrukcyjnych przeżyć. Ofiara przemocy zazwyczaj żyje w stanie długotrwałego napięcia i poczucia zagrożenia. Może odczuwać lęk, bezradność, wstyd, poczucie winy, złość, a także głęboki smutek i utratę wiary w siebie. Często pojawia się zaburzone poczucie własnej wartości,

przekonanie, że „zastąpiła” na przemoc lub że „nikt jej nie uwierzy”. Z czasem, przy braku reakcji otoczenia, u osoby doświadczającej przemocy, może dojść do objawów depresyjnych, zaburzeń lękowych czy zespołu stresu pourazowego (PTSD).

Ofiara przemocy często izoluje się od otoczenia, przestaje ufać ludziom i ma trudności w podejmowaniu decyzji. Zdarza się, że pozostaje w relacji przemocowej z powodu strachu, zależności emocjonalnej lub ekonomicznej. Dlatego kluczowe jest, by nie oceniać, lecz okazać zrozumienie i wsparcie.

Jak pomóc osobie doświadczającej przemocy:

- Pierwszym krokiem jest zapewnienie jej bezpieczeństwa – fizycznego i emocjonalnego. Należy wysłuchać bez przerywania i dać jej prawo do własnych uczuć.
- Ważne jest udzielenie informacji o możliwościach uzyskania pomocy – np. kontakt do ośrodków interwencji kryzysowej, Niebieskiej Linii, psychologa, pedagoga czy policji lub zaufanej osobie, która udzieli wsparcia,
- Ofiara powinna mieć zapewnione wsparcie psychologiczne – indywidualne lub grupowe – które pomoże jej zrozumieć mechanizmy przemocy, odbudować poczucie własnej wartości i nauczyć się stawiać granice.
- W sytuacjach przewlekłych lub szczególnie niebezpiecznych konieczna jest interwencja prawna i społeczna – współpraca psychologa z kuratorem, pracownikiem socjalnym i policją.

Najważniejsze jednak, by każda osoba dotknięta przemocą usłyszała, że nie jest winna temu, co ją spotkało, i że ma prawo do bezpieczeństwa, szacunku i życia bez lęku.

Jakie są rodzaje przemocy? Pierwsze skojarzenia? Bicie, wulgaryzmy, wyśmiewanie... Tymczasem przemoc wiele ma twarzy:

1. przemoc fizyczna – bicie, kopanie, popychanie, niszczenie cudzych rzeczy,
2. przemoc słowna – obrażanie, wyśmiewanie, grożenie, wulgarne komentarze,
3. przemoc psychiczna – zastraszanie, izolowanie kogoś z grupy, plotkowanie, manipulacja,
4. cyberprzemoc – hejt w internecie, publikowanie kompromitujących zdjęć, wykluczanie z grup online, cyberbullying.

Osoby doświadczające przemocy często izolują się społecznie. Obniża się ich zdolność do wchodzenia w relacje, komunikowania emocji i rozwiązywania konfliktów w sposób konstruktywny. W efekcie mogą one utrzymywać niskie kompetencje społeczne i emocjonalne, co dodatkowo utrudnia im wyjście z roli ofiary.

Dlatego niezwykle ważnym elementem wsparcia są działania psychoprofilaktyczne i terapeutyczne, które pomagają odbudować równowagę emocjonalną i poczucie sprawczości. Skuteczne w tym zakresie okazują się programy oparte na Treningu Zastępowania Agresji (TZA) oraz Treningu Umiejętności Społecznych (TUS).

Trening Zastępowania Agresji (TZA) uczy, jak radzić sobie z trudnymi emocjami w sposób nieagresywny i konstruktywny. Składa się z trzech komponentów:

- **Treningu umiejętności prospołecznych** – kształtującego empatię, współpracę i odpowiedzialność za własne zachowanie;
- **Treningu kontroli złości** – uczącego rozpoznawania sygnałów emocjonalnych i stosowania strategii samoregulacji;
- **Treningu wnioskowania moralnego** – rozwijającego refleksyjność i zdolność do oceny moralnej własnych czynów.

Dzięki temu TZA pomaga zarówno osobom, które przejawiają zachowania agresywne, jak i ofiarom przemocy – poprzez wzmocnienie poczucia bezpieczeństwa, kontroli nad emocjami i kompetencji społecznych.

Z kolei **Trening Umiejętności Społecznych (TUS)** koncentruje się na rozwijaniu zdolności komunikacyjnych, empatii, asertywności i współpracy z innymi. U ofiar przemocy uczestnictwo w TUS pozwala na odbudowanie zaufania do ludzi, uczenie się stawiania granic oraz poprawę relacji rówieśniczych i rodzinnych.

W procesie pomocy ofierze przemocy kluczowe jest zatem kompleksowe podejście – łączące wsparcie emocjonalne, terapię indywidualną, działania edukacyjne i trening umiejętności psychospołecznych. Dzięki temu osoba skrzywdzona może stopniowo odzyskać poczucie wartości, niezależność emocjonalną i zdolność do budowania bezpiecznych relacji.

Jak to wygląda w praktyce? Przeanalizujmy:

Przykład: Dwóch uczniów kłóci się o miejsce w składzie drużyny za najbliższe zawody. Co można zrobić?

Zamiast obrażać się czy zaostrzać konflikt, można rozwiązać to losowaniem albo zapytać trenera o możliwość testów dodatkowych i wytypowania składu zgodnie z osiągniętym wynikiem indywidualnym. Pamiętaj: Konflikt nie musi kończyć się awanturą – istnieją spokojne sposoby asertywnej komunikacji, gdzie obie strony znajdą satysfakcjonujący kompromis.



Nasza szkoła w tym roku szkolnym bierze udział w Kampanii "Dzieciństwo bez przemocy", której celem jest przeciwdziałanie krzywdzeniu dzieci i budowanie bezpiecznego dzieciństwa uczniów.

Co należy wiedzieć o kampanii:

1. Kampania mobilizuje całe społeczeństwo — nie tylko dzieci i szkoły, ale także rodziców, opiekunów, instytucje i organizacje.
2. Zakres działań obejmuje m.in.: lekcje i warsztaty edukacyjne, przygotowanie materiałów dla rodziców i uczniów, manifesty, a także symboliczne działania: np. podświetlenie budynków na czerwono 19 listopada — w Dniu Przeciwdziałania Przemocy Wobec Dzieci.
3. Kluczowe cele kampanii:
 - wzrost świadomości społecznej na temat przemocy względem dzieci;
 - podnoszenie gotowości reagowania, gdy do niej dochodzi;
 - wspieranie rodziców w wychowywaniu bez przemocy;
 - edukacja dzieci i młodzieży, aby rozpoznawały zagrożenia i wiedziały, gdzie szukać pomocy.

Inicjatywy w gminie Serock — co możemy zrobić wspólnie?

- organizować warsztaty, debaty i spotkania ze specjalistami oraz przedstawicielami instytucji ds. przeciwdziałania przemocy,
- realizować w szkołach projekty klasowe promujące empatię i życzliwość,
- tworzyć i rozpowszechniać plakaty lub gazetki tematyczne, organizować lokalne kampanie społeczne,
- jak najczęściej organizować akcje typu np. "Tydzień dobrego słowa" czy "HejtOff - dzień bez hejtu", "Razem w Mocny bez Przemocy",

Światowy Dzień Bez Przemocy to nie tylko data w kalendarzu — to wezwanie do działania przez cały rok. Warto, abyśmy jako uczniowie i odpowiedzialni młodzi mieszkańcy Gminy Serock wzięli udział w tym wezwaniu. Każdy z nas ma prawo dorastać w atmosferze szacunku, bezpieczeństwa i wzajemnego zrozumienia.

Zapamiętaj: **Przemocy mówimy NIE! Bezpieczne dzieciństwo to wspólna sprawa.**