

Agresja i przemoc rówieśnicza – uwagi dla uczniów

Na początek troszkę teorii, która pomoże zrozumieć problem.

Agresją 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.

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, ponieważ nie można jej ukryć i z reguły bywa głośna, a co najmniej widoczna.

Jej zewnętrzne oznaki to:

- krzyki,
- oskarżenia,
- złośliwości,
- groźby,
- szyderstwa,
- 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,
- obrażanie się,
- 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. Są to również czyny chuligańskie, niszczenie sprzętu szkolnego, czy też uszkodzenia ciała.

JAK SOBIE RADZIĆ 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?

1. Podczas przerw staraj się przebywać w bezpiecznym miejscu w szkole, w towarzystwie kolegów i nauczycieli. Sprawca nie lubi świadków.
2. Jeśli spotka Cię coś złego w szkole, natychmiast poinformuj o tym nauczycieli i rodziców.

3. W trudnej sytuacji zawsze proś o pomoc i wsparcie, nie obawiaj się prosić o pomoc postronnych osób.
4. 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.
5. Jeśli sprawcy grożą Ci lub namawiają do czegoś, czego nie chcesz zrobić, zastosuj technikę „zdarłej płyty”, powtarzając przez cały czas jedno zdanie, np. „mnie to nie interesuje”.
6. Na przewiska możesz reagować za pomocą zdania, które ma pokazać, że to Cię nie dotyka, np. powtarzaj „możesz tak uważać”.

Mam nadzieję, że proponowane wskazówki pomogą Ci konstruktywnie rozwiązywać ewentualne trudności.