



Projekt „**Czas na rodzinę**” jest
współfinansowany przez Unię Europejską ze
środków Europejskiego Funduszu Społecznego
w ramach Wielkopolskiego Regionalnego
Programu Operacyjnego na lata 2014-2020

AGRESJA I PRZEMOC



Przygotowała psycholog mgr Wioletta Brzozowiec

Plan warsztatu „Agresja i przemoc”

1) Mini wykład

- Definicja agresji
- Rodzaje agresji
- Co rozróżnia przemoc od agresji?
- Przykłady sytuacji konfliktu i przemocy
- 10 kroków jak reagować na agresje
- Podsumowanie

2) Ćwiczenie „Trzy przypadkowe słowa”

Definicja agresji

Agresja- intencjonalne zachowanie mające na celu wyrządzenie szkody lub przykrości

Rodzaje agresji

- **agresja wroga** – agresja, która ma na celu zranienie lub zadanie bólu
- **agresja instrumentalna** – agresja służąca innemu celowi niż zranienie lub zadanie bólu, np. zastraszenie, usunięcie konkurencji itp.
- **agresja prospołeczna** – chroniąca interesy społeczne, obrona (służąca interesom jednostki i społeczeństwa)
- **agresja indukowana** – powstająca w efekcie psychomanipulacji
- **agresja odroczone**
- **autoagresja** – agresja skierowana na własną osobę



Uważa się , że istnieją 4 główne powody odczuwania złości:

- 1) **Niesprawiedliwość-** gdy odczuwamy, że coś jest nie w porządku lub czujemy, że jesteśmy niesprawiedliwie traktowani
- 2) **Frustracja-** gdy nie jesteśmy w stanie wykonać zadania, co do którego uważamy że powinniśmy mu podołać
- 3) **Obraza-** gdy czujemy się atakowani, obrażani, lub gdy ktoś sprawia nam przykrość
- 4) **Utrata kontroli-** gdy uważamy, że straciliśmy kontrolę nad sobą lub nad daną sytuacją

Zachowanie agresywne może:

- **zawierać intencje:** "zaraz ci dołożę", "popamiętasz", "myślisz, że jesteś taki mocny - przekonasz się, że nie...", "nauczę cię rozumu", "zapamiętaj człowieku",
- **naruszać prawa i dobra jednostki** poprzez: bicie, popychanie, obrażanie, gryzienie, kopanie, wyzywanie, krzyczenie, wyzwiska, itp.,
- **powodować ból, cierpienie oraz szkody**, co jest oczywiste, bo agresja ma swoją siłę, dynamikę i "ładunek emocjonalny". I jest nakierowana na obiekt, który ma "oberwać".

Skutki przemocy/ agresji u ofiary

Konsekwencje dla ofiar przemocy są ogromne, rzutują na całe życie człowieka. Ofiary przeżywają głębokie uczucie poniżenia, upokorzenia, wstydu i strachu.

-BRAK ZAUFANIA

-ZŁE WYNIKI W NAUCE

-BRAK WIARY WE WŁASNE MOŻLIWOŚCI

-DEPRESJA I NAŁOGI

-BÓL I STRACH

Przemoc to nie to samo, co agresja.

To, co odróżnia przemoc od agresji, to przewaga sił jednej ze stron. W przemocy jest ona zawsze po stronie sprawcy, w przypadku agresji - zrównowazona.



W przypadku agresji siły obu stron są wyrównane. Każdy ma szansę wygrać. Świetnie tę sprawę wyczuwał i rozumiał Janusz Korczak, który gdy widział silniejszego i słabszego, zawsze interweniował z propozycją: "jeśliś taki silny - zmierz się ze mną" lub gdy spotykał "godnych siebie przeciwników" organizował "ring", ustalał "zasady", wyznaczał "sędziów" i "reguły" walki.

Gdy siły obu stron są równe i dochodzi do zachowań agresywnych, możemy mówić o sytuacji konfliktowej.



Przykład 1: *Dwie koleżanki pokłóciły się bardzo i jedna uderzyła drugą w twarz. Ta, nie pozostała dłużna i natychmiast uderzenie oddała. Obie popłakały się i miały czerwone ślady na twarzy. Oskarżały się wzajemnie o wywołanie kłótni. Krzyczały na siebie i wymawiały obraźliwe słowa.*

Przykład 2: *Mężczyzna zdenerwował się na swoją żonę. Krzyczał na nią , a ona płakała i prosiła, aby się uspokoił. Jeszcze bardziej go to rozzłościło. Potrząsał nią, popychał i w końcu uderzył. Żona miała podbite oko, siniaki na całym ciele i mocno spuchniętą rękę - okazało się, że jest złamana. Mąż był zdziwiony, że jest taka "krucha" - przecież ją tylko "dotknął".*

Rozróżnienie przemocy od agresji jest ważne, bo od tego, z którym ze zjawisk mamy do czynienia, będzie zależało ewentualne dalsze działanie.

Jeśli, bowiem, ktoś stosuje wobec kogoś przemoc, to siły ofiary są mniejsze, niż sprawcy. Stąd konieczność dobrania takich działań obronnych, które będą chroniły bezpieczeństwo i zdrowie ofiary. W większości przypadków wymaga to interwencji z zewnątrz. Bardzo często, w sytuacji przemocy ucieczka jest jedną z najrozsądniejszych strategii obronnych. Warto jednak pamiętać, by po znalezieniu bezpiecznego miejsca, podjąć działania zmierzające do zatrzymania przemocy w przyszłości.

Każda z zaangażowanych osób ma szansę na wygraną i realizację swoich interesów. Może przeanalizować sytuację, wybrać strategię i podjąć korzystne dla siebie działania.

Ofiara przemocy takiej możliwości wyboru nie ma - jeśli podejmie walkę, zawsze przegra.

Agresja u dziecka budzi nasz sprzeciw, ale nie zawsze wiemy jak sobie z nią radzić. Agresywne dziecko nie jest marzeniem żadnego rodzica, choć świetnie wiemy, że każdy z nas ma w sobie negatywne emocje, przejawiające się czasem agresją. Zdarza się nam siarczyście zakląć pod nosem, uderzyć ręką w stół, a nawet stłuc talerz.

Nawet u najspokojniejszych i najgrzeczniejszych dzieci pojawiają się objawy agresji. Zwykle pierwsze tego typu zachowania obserwujemy około 2. urodzin, a na sile przybierają w wieku przedszkolnym.

Niestety, najczęściej dziecko kieruje agresję przeciwko rówieśnikom oraz rodzicom. W skrajnych przypadkach, co również nie jest dobre, przeciwko sobie samemu. Na każde zachowanie agresywne trzeba reagować i to natychmiast. Bo w przeciwnym razie będzie się to utrwałać.

10 kroków jak reagować na agresje

- 1) Złap dziecko za rękę i stanowczym tonem, patrząc prosto w oczy, powiedz, że nie wolno bić, bo to boli. Rób tak, nawet jeśli uderzenie nie było bolesne i bardziej cię ono rozśmieszyło niż rozzłościło.
- 2) Dziecko uderzyło cię w akcie złości lub podczas histerii? Odejdź od niego i bez słowa zostaw samego do czasu, aż się uspokoi. Możesz nawet wyjść z pokoju, ale pamiętaj o zachowaniu bezpieczeństwa, by rozszalone dziecko nie zrobiło sobie krzywdy.
- 3) Dziecko uderzyło cię w miejscu publicznym? Nie obracaj tego w żart, lecz od razu ostro zareaguj, mówiąc spokojnym tonem, że nie powinien tak robić. Wpadło w szal? Schwyć je mocno w swoje ramiona i opleć tak silnie, by nie mogło uderzyć ani siebie, ani ciebie. Z tego „więzienia” wypuść dopiero, gdy się wyciszy. Możesz monotonnym głosem powtarzać „już dobrze, uspokój się”, ale nie upominaj go, że tak nie wolno się zachowywać – teraz nie jest na to dobry moment.
- 4) Dopiero gdy dziecko się uspokoi, porozmawiajcie o tym, co się wydarzyło. Nie próbuj tego robić, kiedy dziecko nadal się złości, bo tylko spotęgujesz jego furię.
- 5) Przypomnij dziecku, jakie są zasady w waszej rodzinie. Wśród nich jedną z najważniejszych jest „nie sprawianie innym bólu”. Powiedz, że nigdy nie będziesz tolerowała takich zachowań dziecka i konkretnie zaznacz: „Nie wolno bić, bo to boli”.

6) Dobrą karą za takie zachowanie jest pozostawienie dziecka na kilka minut (np. tyle ile dziecko ma lat) w miejscu odosobnienia, np. na krzeselku w rogu pokoju, by przemyślało swoje zachowanie, a następnie porozmawianie z nim o tym - zapytaj, czy wie, za co miało karę i dlaczego musiałaś mu ją wymierzyć.

7) Powiedz: „Uderzyłeś mnie, bo byłeś zły, że nie pozwoliłam ci obejrzeć bajki. Rozumiem, że jesteś na mnie zdenerwowany, ale nie wolno ci mnie bić”.

8) Pokaż dziecku, jak może odreagować złość. Może np. rzucić poduszką o łóżko, podrzeć przeznaczoną do tego gazetę, zamazać kredkami kartkę albo głośniej krzyknąć jakieś słowo (może je nawet sobie wymyślić). Powiedz, co ty robisz, gdy się zezłościł. Idziesz do łazienki i długo myjesz dłonie albo wychodzisz do drugiego pokoju i tam liczysz do dziesięciu.

9) Jeżeli nie udało ci się pohamować złości i np. za głośno skrzyczałaś dziecko, porozmawiaj z nim o tym. Przyznaj się do tego, że jest ci przykro z powodu swojego niewłaściwego zachowania i przeproś za nie. Nie bój się przyznać do błędu. Dziecko uczy się od ciebie także takich zachowań.

10) W przypadku agresywnych zachowań dziecka należy uzbroić się w cierpliwość. Możesz dziesiątki razy powtarzać, że „nie wolno bić” i pozostawiać dziecko w miejscu odosobnienia nawet kilka razy dziennie, jeśli zajdzie taka potrzeba. Najważniejsza jest konsekwencja i nie poddawanie się, zanim nie osiągniesz sukcesu. A osiągniesz go!

Podsumowanie

