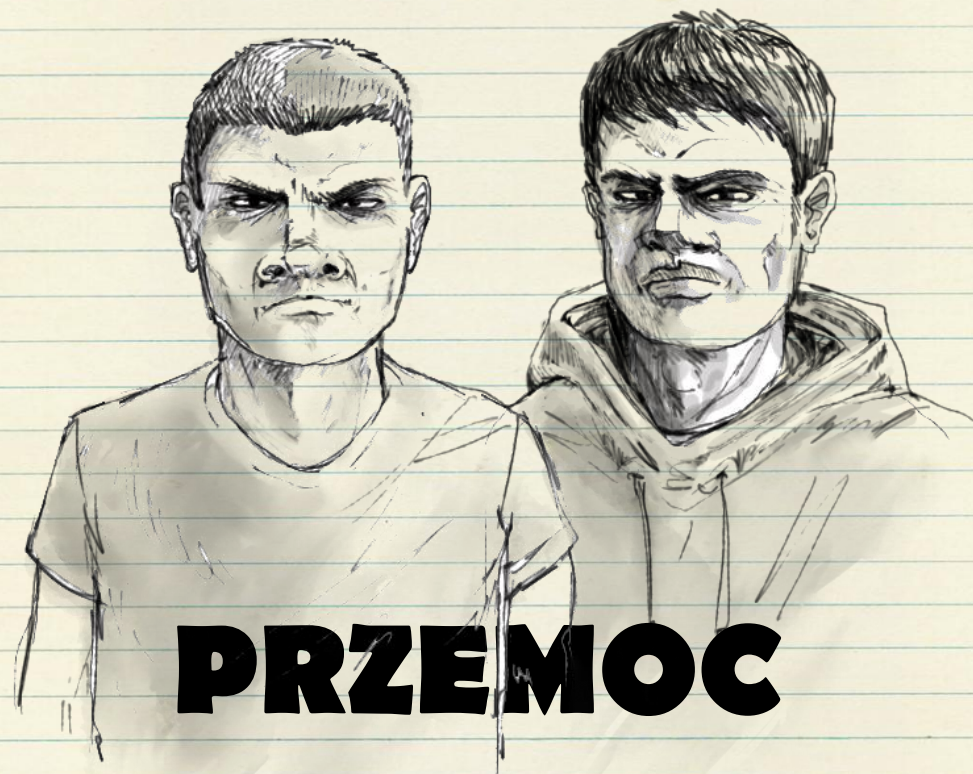


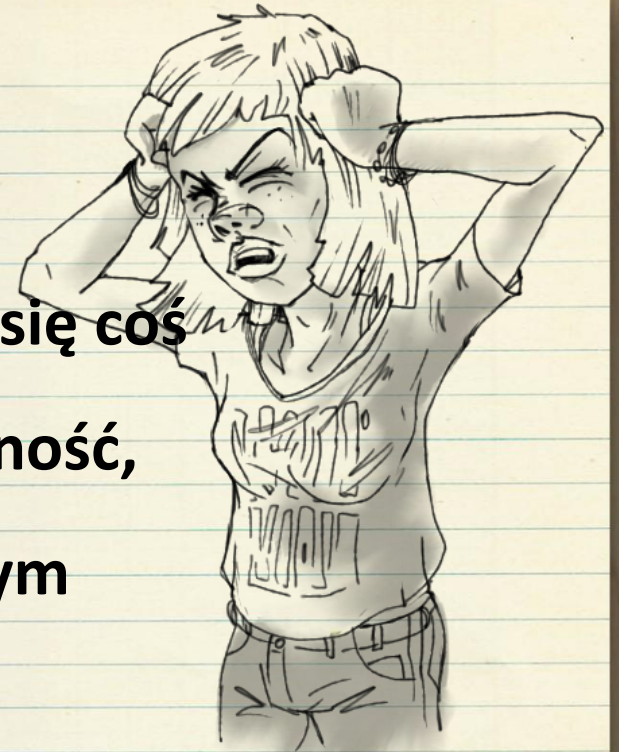
Profilaktyka zdrowia i bezpieczeństwa



PRZEMOC
I CYBERPRZEMOC

Agresja

jest uczuciem, informującym nas, że dzieje się coś złego, co nam zagraża, godzi w naszą godność, narusza nasze prawa albo szkodzi naszym interesom.



Emocja ta mobilizuje nas do działania w obliczu zagrożenia lub przeciwności. Agresja zatem nie jest uczuciem złym, staje się problemem dopiero wtedy, gdy jest niedojrzale i destrukcyjnie wyrażana.

Przemoc

– to świadome wykorzystanie swojej przewagi (fizycznej, emocjonalnej, społecznej, ekonomicznej) nad drugim człowiekiem.



Mamy z nią do czynienia, kiedy osoba słabsza czyli ofiara jest przez dłuższy czas poddana negatywnym działaniom osoby lub grupy osób silniejszych, czyli sprawców przemocy oraz jest od nich zależna.

Ponieważ czasem odróżnienie agresji od przemocy bywa trudne – istnieją kryteria, które pozwalają na określenie czy dochodzi do aktów przemocy

A mianowicie:

- **istnienie nierównowagi sił pomiędzy sprawcą a ofiarą,**



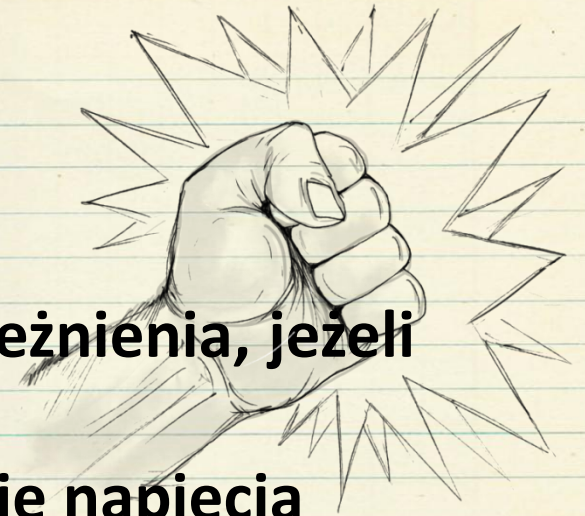
- **długofalowy charakter zjawiska,**

- **cykliczność zachowań,**

- **występowanie sztywnych ról: sprawcy, ofiary i świadka**

- **trwająca zależność sprawcy i ofiary**

WAŻNE:



Przemoc może stać się również formą uzależnienia, jeżeli zachowanie takie stanowi rozładowanie napięcia emocjonalnego – ponieważ jej sprawcy doznają wtedy wyraźnej ulgi i dlatego skłonni są powtarzać swoje zachowania.

Z tego względu przemoc sama się nie kończy, a wręcz karmi się milczeniem i izolacją uczestników tego zjawiska.

Dlatego też potrzebna jest interwencja z zewnątrz!

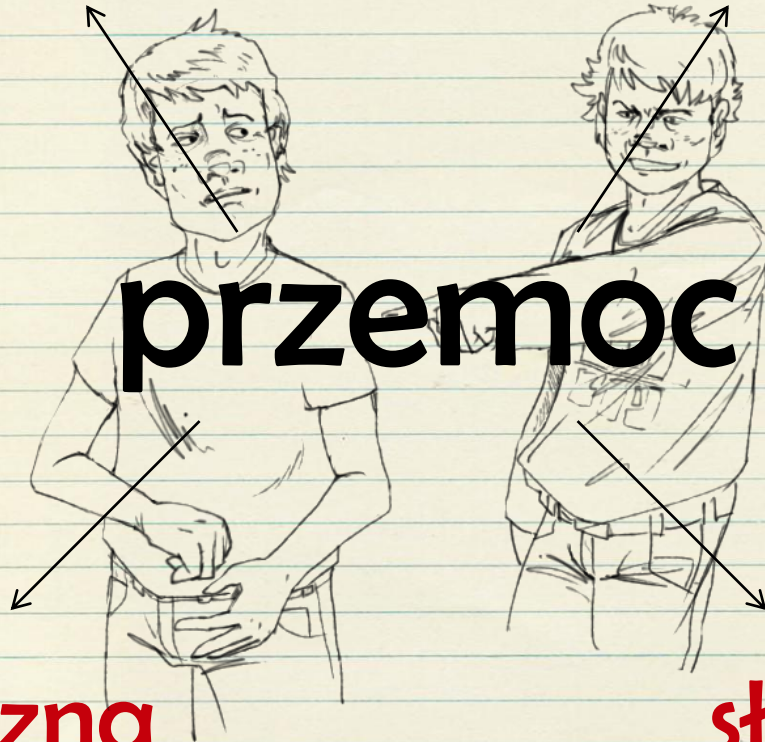
emocjonalna

cyberprzemoc

przemoc

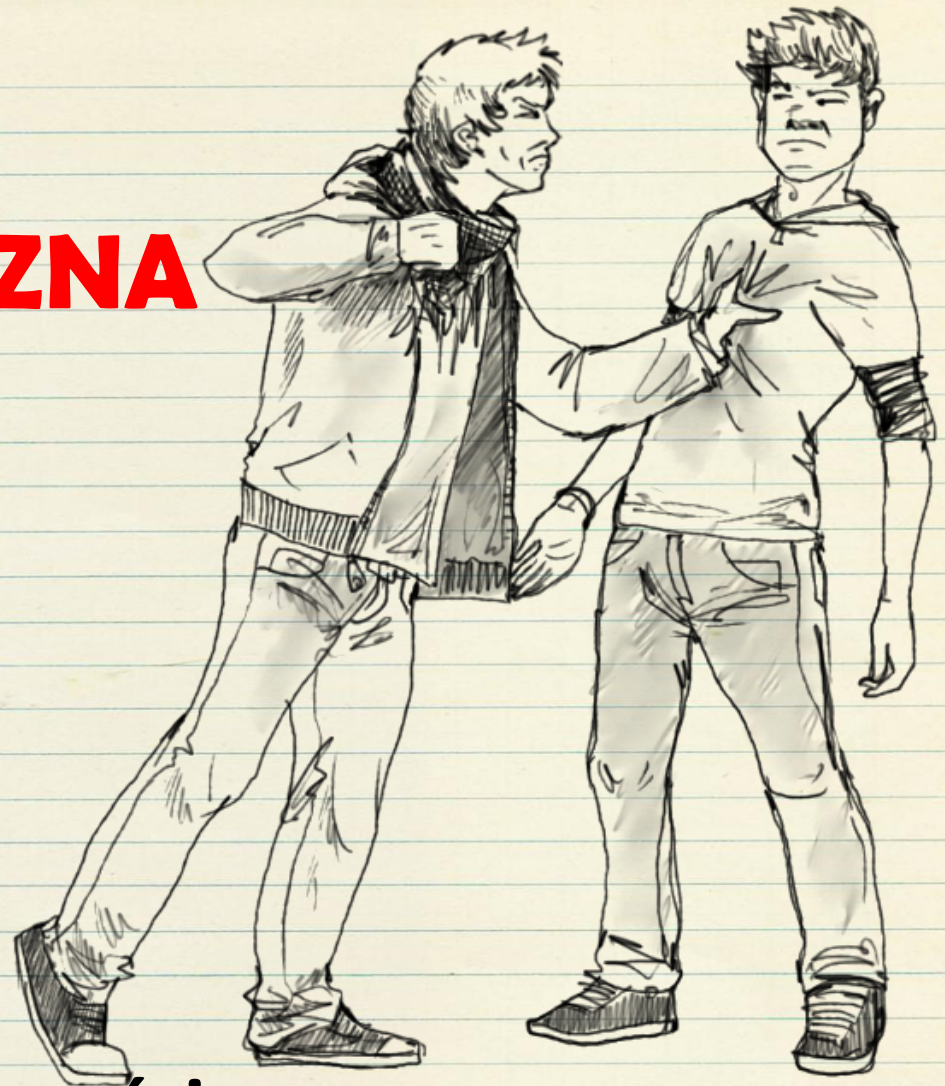
fizyczna

słowna



PRZEMOC FIZYCZNA

- bójki
- kradzieże
- niszczenie cudzej własności



PRZEMOC SŁOWNNA



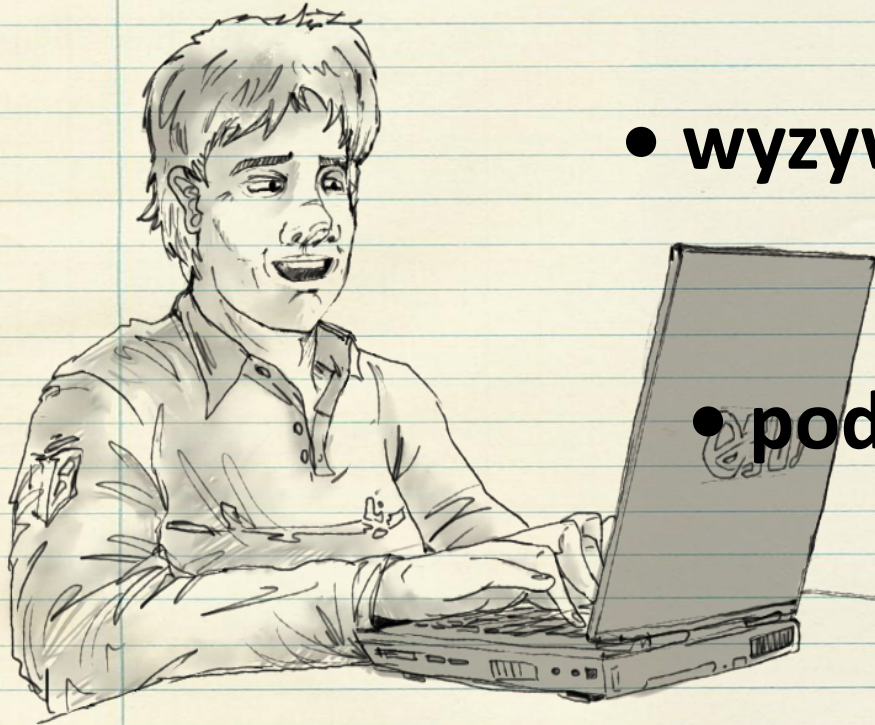
- grożenie
- obrażanie
- rozpowszechnianie plotek i oszczerstw

PRZEMOC EMOCJONALNA

- grożenie gestami
- spoglądanie spode łba
- izolowanie



CYBERPRZEMOC



- wyzywanie np. przez komunikatory
- podawanie się za kogoś innego, aby go ośmieszyć
- wrzucanie do internetu zdjęć osób, które tego nie akceptują

Ofiary przemocy:



bez względu na rodzaj przemocy, są to osoby, które przeżywają poczucie poniżenia, upokorzenia, lęk, rozpacz i smutek.

Nierzadko czują się osamotnione w swoim cierpieniu, niezrozumiane, bezradne i bezsilne.

Często wstydzą się siebie i czują winne za przemoc stosowaną przez innych i przez to, że nie potrafią się uporać z problemem.

Skutki przemocy:

Długotrwałe pozostawanie w sytuacji przemocy wiąże się z przeżywaniem wyjątkowo silnych i trudnych emocji.

Degraduje to wrażliwość społeczną, wpływa na sposób myślenia o sobie i innych, a w konsekwencji na zachowanie, co za tym idzie- relacje z otoczeniem.

Niestety skutki są długofalowe, a czasem nieodwracalne...

**Doświadczanie przemocy pozostawia trwałą
uraz psychiczny i powoduje obniżenie
samooceny, zaniżone poczucie własnej wartości,
problemy społeczne – trudności w
nawiązywaniu kontaktów, skłonność do izolacji,
a nawet myśli samobójcze.**



Dlaczego stosujemy przemoc?



Przemoc jest formą kontrolowania otoczenia

– ponieważ sprawca nierzadko zdaje sobie sprawę,
że ludzie przebywają w jego towarzystwie lub robią
coś dla niego z przymusu, a nie własnej woli
czy sympatii.

Agresja i przemoc górują nad człowiekiem,
upośledzają jego wolę i uniemożliwiają tworzenie
satysfakcjonujących relacji z drugim człowiekiem.

Kim są sprawcy przemocy?



Sprawcy przemocy mają silną potrzebę dominacji i podporządkowywania sobie innych.

Przyjemność sprawia im moc, władza i zagrożenie innym.

Przechwalają się swoją rzeczywistą lub wyimaginowaną przewagą nad kolegami.

Łatwo wpadają w złość, są impulsywni i mają niską tolerancję na frustrację oraz na sprzeciw.

Sprawcy przemocy utrwalają w sobie

agresywny sposób bycia, dochodzi do

brutalizacji ich zachowania -

przez co obniża się granica przyjętej normy

dot. właściwego współżycia społecznego.



Warto pamiętać, że stosowanie agresji i przemocy nigdy nie rozwiązuje problemu i przynosi tylko chwilową ulgę.



Sprawcę przemocy zawsze osiągają też **konsekwencje prawne**, mogące zaważyć na całym dorosłym życiu oprawcy.

Tolerowanie przemocy, jest ich współudziałem w jej stosowaniu.



Gdzie szukać pomocy?

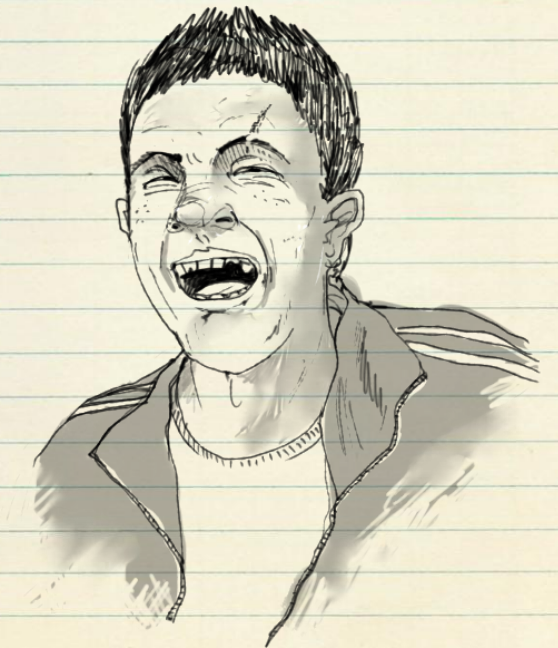
Pod adresem: www.niebieskalinia.pl

e-mail: poradnia@niebieskalinia.pl.

lub pod numerem tel. **116 123.**



agresja elektroniczna i cyberprzemoc



Do działań określanych mianem cyberprzemocy wykorzystywane są:



- . Poczta elektroniczna,
- . Czaty, Komunikatory,
- . Strony internetowe,
- . Blogi,
- . Serwisy społecznościowe,
- . Grupy dyskusyjne,
- . Serwisy SMS i MMS.



Jako cyberprzemoc zakwalifikować możemy:

- **włamywanie się do kont pocztowych i komunikatorów w celu wysyłania w czyimś imieniu złośliwych bądź zawstydzających materiałów,**
- **tworzenie stron internetowych zawierających ośmieszające innych historie, komiksy albo żarty, rozsyłanie i publikowanie tekstów kompromitujących inne osoby,**
- **skłanianie Kogoś do ujawnienia drażliwych, osobistych informacji podczas rozmowy przez komunikator internetowy i przesyłanie zapisu rozmowy do innych,**

- **umieszczanie w sieci nieprawdziwych informacji o innych,**



- **tworzenie antystron internetowych,**

- **podszycanie się pod kogoś**



- **wyzywanie, straszenie poniżanie kogoś w Internecie lub przy
użyciu telefonu,**

- **publikowanie w Internecie lub rozsyłanie telefonem zdjęć,
filmów lub tekstów, które kogoś obrażają lub ośmieszają,**

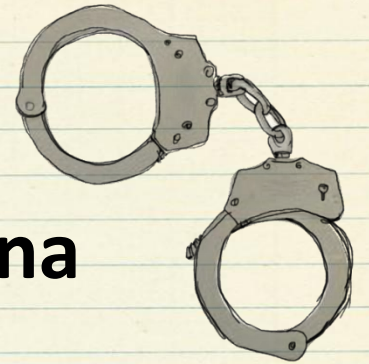
Działania takie często obliczone są na żart
i pozornie nie stwarzają większego
zagrożenia, jednak przemoc online może
być bardzo dotkliwa.



Przyczyny cyberprzemocy:

- postępująca brutalizacja życia społecznego**
- obniżenie poziom używanego języka,**
- pozornie niska szkodliwość czynu,**
- iluzoryczna anonimowość,**
- skąpa ilość informacji zwrotnych,**
- bycie niewidocznym dla innych ,**
- zwiększone poczucie ego z racji samotnego przebywania przed ekranem komputera.**

Cyberprzemoc,



**tak samo jak przemoc fizyczna i słowna
pociąga za sobą konsekwencje prawne!**

**Skuteczność wykrywania pozornie
anonimowych użytkowników internetu
z roku na rok jest coraz wyższa.**



Gdzie szukać pomocy?

Pod adresem: www.helpline.org.pl

oraz bezpłatnym numerem telefonu:

0 800 100 100



Pod adresem: dyzurnet@dyzurnet.pl,

za pomocą formularza na www.dyzurnet.pl

lub pod nr telefonu:

0 801 615 005.

KONIEC :-)

