

# PRZEMOC

Poradnik dla rodziców o przemocy psychicznej i fizycznej wobec dzieci i dorosłych



GETTY IMAGES

REKLAMA

0011290399



# PRZEMOC: NIEWIDZIALNY WRÓG W NASZYM OTOCZENIU.

## Jak się przed nim bronić? Jak rozpoznać?

**Przemoc to słowo, które często kojarzy się z brutalnością, siłą fizyczną i bólem.**

**Jednak przemoc to coś więcej niż tylko ciosy. To subtelny, niewidzialny wróg, który może wkraść się w nasze życie w najmniej spodziewanych momentach, nierzadko pod maską codziennych sytuacji.**

**Przemoc potrafi czać się w miejscach, które powinny być bezpieczne - w naszych domach, rodzinach, wśród osób, którym ufamy.**

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) definiuje przemoc jako celowe użycie siły fizycznej lub władzy, które prowadzi lub może prowadzić do szkód, zarówno fizycznych, jak i psychicznych. Aby skutecznie się przed nią bronić, warto zrozumieć, jak się przejawia i gdzie szukać pomocy.

### CZYM JEST PRZEMOC?

● **Przemoc fizyczna** jest najbardziej namacalną i jednoznaczną formą przemocy. To działania, które często widzimy na nagłówkach gazet: bicie, kopanie, duszenie. Przemoc fizyczna zostawia ślady na ciele, ale jej prawdziwa siła tkwi w zniszczeniu, jakie powoduje w psychice ofiary. Skutki mogą być głębokie i długotrwałe, prowadząc do stanów lękowych, depresji, a nawet zespołu stresu pourazowego (PTSD). Choć wydaje się, że jest łatwa do zidentyfikowania, często ukrywa się za zamkniętymi drzwiami domów, chroniona milczeniem i wstydem.

● **Przemoc psychiczna** jest trudniejsza do zauważenia. Nie zostawia siniaków, ale głębokie blizny w duszy. To wyzywanie, manipulowanie, szantażowanie, upokarzanie - codzienne, drobne ataki, które krok po kroku niszczą poczucie własnej wartości. Ofiara może latami żyć w cieniu takiej przemocy, nie zdając sobie sprawy, jak głęboko została zraniona. Przemoc psychiczna może być bardziej destrukcyjna niż przemoc fizyczna, bo jej efekty są długotrwałe, a powrót do równowagi psychicznej wymaga czasu i wsparcia.

● **Przemoc seksualna** to temat, o którym często boimy się mówić. To każdy akt wymuszony siłą, ale także naciski, szantaż emocjonalny czy werbalne ataki na tle seksualnym. W Polsce problem przemocy seksualnej jest głęboko ukryty - wiele ofiar nigdy nie zgłasza swoich przeżyć, co sprawia, że statystyki są zaniżone, a prawdziwy obraz problemu nie jest w pełni znany.

● **Przemoc ekonomiczna** Przemoc ekonomiczna to forma, o której często się nie mówi, ale której skutki mogą być równie niszczycielskie. Polega na sytuacjach, w których sprawca kontroluje wszystkie fi-



nansami, ogranicza dostęp do pieniędzy, kradnie lub zmusza do niewolniczej pracy. Dotyczy to nie tylko relacji partnerskich, ale także osób starszych, które często padają ofiarą finansowego wyzysku ze strony bliźkich. W Polsce problem ten staje się coraz bardziej zauważalny, co pozwala na skuteczniejsze reagowanie i przeciwdziałanie.

● **Zaniedbanie** to forma przemocy, która polega na braku zainteresowania, opieki, ignorowaniu podstawowych potrzeb fizycznych i emocjonalnych osób, które są od nas zależne. Dotyczy to zarówno dzieci, jak i osób starszych czy osób z niepełnospraw-

nościami. Zaniedbanie może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych i psychicznych, często jest trudne do zidentyfikowania, ponieważ nie jest bezpośrednio widoczne.

### PRZEMOC JUŻ „NIE W RODZINIE, A W DOMU”

Oficjalne pojęcie przemocy w rodzinie w 2023 roku zostało zastąpione przemocą domową, bo ta jest problemem także w nieformalnych związkach czy wśród byłych małżonków, którzy rodziną nie są. Dotyczy nie tylko przemocy fizycznej, ale i psychicznej. Zmiany wprowadziła nowelizacja ustawy o przeciwdziałaniu

przemocy w rodzinie i innych ustaw z marca 2023 roku.

### Przemoc domowa w szczególności obejmuje:

- narażanie osoby na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia lub mienia,
- naruszanie jej godności, nietykalności cielesnej lub wolności, w tym seksualnej,
- powodowanie szkód na jej zdrowiu fizycznym lub psychicznym, wywołujące cierpienie lub krzywdę,
- ograniczanie lub pozbawianie dostępu do środków finansowych lub możliwości podjęcia pracy czy uzyskania samodzielności finansowej,

● istotne naruszanie prywatności tej osoby lub wzbudzenie poczucia zagrożenia, poniżenia lub udrczenia, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej.

### CYBERPRZEMOC: NOWA ERA ZAGROZEŃ

Żyjemy w czasach, gdzie technologia jest wszechobecna, a z nią pojawiło się nowe zagrożenie - cyberprzemoc. Cyberprzemoc jest zdefiniowana jako „opis zachowań, które mogą wzbudzić w osobie doznającej przemocy poczucie zagrożenia, poniżenia lub udrczenia, zwłaszcza zachowań podejmowanych za pomocą środków komunikacji elektronicznej na odległość”. Cyberprzemoc może mieć tragiczne konsekwencje - prowadzi do depresji, izolacji społecznej, a w skrajnych przypadkach nawet do prób samobójczych.

### JAK REAGOWAĆ NA PRZEMOC?

- Milczenie w obliczu przemocy to ciche przyzwolenie na krzywdę. Reagowanie na przemoc, dyskryminację i wykorzystywanie powinno być dla nas naturalnym odruchem. Odwaga, by powiedzieć „stop”, to nie tylko hasło - to konkretne działanie, które może zmienić czyjeś życie na lepsze - podkreśla psycholog Dagmara Gimenez. - Jako rodzice powinniśmy zwracać uwagę na własne zachowania, bo to, co pokazujemy naszym dzieciom w domu, wpływa na ich postrzeganie relacji międzyludzkich przez całe życie. Jeśli dorastają w środowisku, gdzie dominacja, kontrola i poniżanie są na porządku dziennym, mogą zacząć widzieć świat jako miejsce, gdzie silni rządzą, a słabi cierpią. W dorosłym życiu mogą powiełać te wzorce, co często wymaga długiej terapii, by zmienić takie przekonania.

### Źródła:

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę. (2022). Raport o stanie bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w Polsce. Niebieska Linia. (2023). Przemoc w Polsce - statystyki. <https://www.niebieskalinia.pl>

Ustawa z dnia 9 marca 2023 r. o zmianie ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie oraz niektórych innych ustaw. Dziennik Ustaw 2023 r. poz. 535

Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom - kcpu.gov.pl

# Kiedy dom przestaje być oazą bezpieczeństwa: ALKOHOL A PRZEMOC DOMOWA

**Dom - miejsce, które powinno być schronieniem, oazą spokoju i miłości. Niestety, dla wielu osób staje się miejscem strachu, bólu i cierpienia. Przemoc domowa, napędzana przez alkohol, to jedno z najciemniejszych zjawisk, które mogą zdominować życie rodziny.**

Według badań przeprowadzonych przez Instytut Wymiaru Sprawiedliwości około 60 procent przypadków przemocy domowej w Polsce jest związanych z nadużywaniem alkoholu. Ten problem jest nie tylko złożony, ale i alarnującym powszechny.

## DLACZEGO ALKOHOL PROWADZI DO PRZEMOCY?

Wielu „sprawców” przemocy domowej twierdzi, że to alkohol „każe” im stosować przemoc. Badania pokazują jednak, że alkohol działa jako katalizator, wywołując ukryte emocje i frustracje. Czynniki psychologiczne i środowiskowe mają tu kluczowe znaczenie - to one kształtują osobowość i postawy osób, które sięgają po przemoc jako sposób radzenia sobie z problemami. Wczesne doświadczenia, takie jak doznawanie krzywdy ze strony silniejszych osób, mogą prowadzić do głęboko zakorzonego poczucia bezradności, które z czasem przeradza się w potrzebę dominacji nad słabszymi - często nad własną rodziną.

To, co należy podkreślić, to fakt, że przemoc nie jest zdeterminowana genetycznie. Jak wskazują badania, czynniki psychologiczne i środowiskowe mają o wiele większe znaczenie niż geny. To oznacza, że osoby stosujące przemoc - poza przypadkami skrajnych chorób psychicznych - mogą zmienić swoje zachowanie, jeśli zdecydują się stawić czoła swoim

problemom i skorzystać z dostępnej pomocy.

## ALKOHOL - ROZGRZESZENIE CZY KATALIZATOR?

Nie można mówić o alkoholu jako o jedynej przyczynie przemocy. Choć alkohol znieczula i osłabia hamulce, nie może być uznawany za wyrok. Według WHO, aż 55 procent mężczyzn stosujących przemoc domową regularnie nadużywa alkoholu.

Czy możliwa jest zmiana? Tak, ale wymaga to pracy i determinacji. Zmiana jest możliwa, gdy osoba uzależniona od alkoholu i skłonna do przemocy zda sobie sprawę z problemu i podejmie trudną decyzję o poszukiwaniu pomocy. Wsparcie ze strony najbliższego otoczenia, a także specjalistów, może przerwać cykl przemocy, pozwalając na odbudowanie relacji rodzinnych. To trudna droga, ale możliwa do przejścia.

## GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Osoby współuzależnione mogą korzystać z pomocy dostępnej w placówkach terapii uzależnień, gdzie mają prawo do bezpłatnej opieki terapeutycznej i medycznej. Bez względu na to, czy osoba uzależniona zdecyduje się na terapię, czy nie, oraz czy przestanie pić, czy będzie kontynuować picie - bliscy mogą poprawić jakość swojego życia oraz życia swoich dzieci. Osiągnięcie tego celu jest

trudne bez profesjonalnej pomocy z zewnątrz.

Lista placówek leczenia odwykowego w Polsce znajduje się na stronie internetowej Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom - [kcpu.gov.pl](http://kcpu.gov.pl).

Bezpłatną pomoc można uzyskać w punktach informacyjno-konsultacyjnych, specjalistycznych ośrodkach wsparcia dla ofiar przemocy domowej, ośrodkach interwencji kryzysowej oraz ośrodkach dla osób pokrzywdzonych przestępstwem.

W każdej gminie przy ośrodku pomocy społecznej działa zespół interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie, który prowadzi procedurę „Niebieskiej Karty”, mającą na celu pomoc rodzinie w zatrzymaniu przemocy ze strony sprawcy. W skład zespołu najczęściej wchodzi przedstawiciel pomocy społecznej, policji, oświaty, ochrony zdrowia oraz gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych, którzy są uprawnieni do uruchamiania i prowadzenia tej procedury.

## Źródła:

Instytut Wymiaru Sprawiedliwości (2021). Przemoc domowa a alkohol w Polsce. Raport IWS.

Rodzina Tajemnica. Przemoc w rodzinach z problemem alkoholowym (2021). „Niebieska Linia”.

Jak nadmierne picie wpływa na funkcjonowanie rodziny? Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom, [kcpu.gov.pl](http://kcpu.gov.pl)



## Nie tylko bicie i poniżanie. Przemoc ekonomiczna: kiedy się zaczyna i jak ją rozpoznać

**Przemoc ekonomiczna zaczyna się subtelnie - od kontroli finansów, narzucania ograniczeń w wydatkach, a z czasem przeraża się w pełną kontrolę nad życiem ofiary, odbierając jej niezależność i poczucie własnej wartości.**

Z danych Światowej Organizacji Zdrowia wynika, że przemoc ekonomiczna dotyka znaczną część kobiet w związkach. Według raportu Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy „Niebieska Linia”, liczba zgłoszeń dotyczących przemocy ekonomicznej wciąż rośnie, co świadczy o coraz większej świadomości tego problemu.

- Jeśli partner lub bliski przejmie kontrolę nad wszystkimi decyzjami finansowymi, ogranicza twoje wydatki, zabrania ci pracy lub zmusza do podejmowania decyzji finansowych wbrew twojej woli, może to być oznaka przemocy ekonomicznej - mówi psycholog Dagmara Gimenez. - W przypadku osób starszych alarmującymi sygnałami są nagłe zmiany w ich sytuacji finansowej, problemy z dostępem do środków lub zmiany w testamentach pod naciskiem innych.

## PRZEMOC FINANSOWA WOBEC STARSZYCH

Według raportu Rzecznika Praw Obywatelskich, przemoc ekonomiczna wobec seniorów jest narastającym problemem, a ofiary często nie zdają sobie sprawy z tego, że są wykorzystywane. Często dzieje się to pod pozorem „pomocy w zarządzaniu finansami”, ale w rzeczywistości prowadzi do pełnej kontroli nad życiem i majątkiem starszej osoby. Bliscy wykorzystują ich zależność i manipulują nimi, przekonując do brania kredytów, przekazania majątku, podpisania pełnomocnictw czy zmiany testamentu.

Pamiętajmy, że osobie doświadczającej przemocy ekonomicznej czasami

trudno jest rozpoznać, czy to, co ją spotyka, jest przemocą, czy normalnym zachowaniem. Ofiara może zaprzeczać przemoc, usprawiedliwiać to, co robi sprawca. Dodatkowo pojawia się wstyd, lęk, obawa przed ocenianiem przez innych, przed odwetem i nasileniem przemocy. Zdarza się też, że ofiara słyszy od innych osób z jej otoczenia, że przesadza.

## PRZEMOC EKONOMICZNA - GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

W pierwszej kolejności warto zgłosić się na policję - osobiście lub telefonicznie. Można zadzwonić, napisać lub udać się do najbliższego

ośrodka pomocy społecznej czy ośrodka interwencji kryzysowej lub skontaktować się z fundacjami wspierającymi osoby doświadczające przemocy. Organizacje, takie jak Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy „Niebieska Linia” oferują pomoc psychologiczną i prawną dla ofiar przemocy ekonomicznej (pod numerem infolinii 800 120 002).

## Źródła:

Rzecznik Praw Obywatelskich. (2022). Przemoc ekonomiczna wobec osób starszych. Raport RPO

Niebieska Linia. (2023). Przemoc ekonomiczna - Jak ją rozpoznać i gdzie szukać pomocy. <https://www.niebieskalinia.pl>

# To najczęściej zgłaszana forma przemocy, której doświadczają dzieci i nastolatki. **OFIAR PRZEMOCY RÓWIEŚNICZEJ JEST CORAZ WIĘCEJ**

**Przemoc rówieśnicza każdego dnia dotyka tysiące dzieci i nastolatków. Wydarza się na szkolnych korytarzach, boiskach, a coraz częściej w cyberprzestrzeni. Często bagatelizowana jako „zwykła kłótnia”, może mieć długotrwałe, a nawet tragiczne skutki.**

66 procent dzieci doświadcza przemocy ze strony rówieśników - wynika z raportu „Diagnoza przemocy wobec dzieci w Polsce 2023” przygotowanego przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę. „Przemoc rówieśnicza pozostaje najczęstszą kategorią wiktyimizacji doświadczaną przez nastolatki. Zdecydowana większość sprawców była dziećmi lub nastolatkami, których pokrzywdzeni znali (np. kolega/koleżanka, przyjaciel/ przyjaciółka, sąsiad/sąsiadka lub inne dzieci ze szkoły)” - czytamy w raporcie.

## JAKIE FORMY MOŻE PRZYBIERAĆ PRZEMOC RÓWIEŚNICZA?

Przemoc rówieśnicza (inaczej bullying) przyjmuje różne formy - od fizycznej, jak bicie czy popychanie, po psychiczną, która bywa jeszcze bardziej destrukcyjna. Wyśmiewanie, poniżanie, zastraszanie, znęcanie się - to wszystko może zniszczyć poczucie własnej wartości dziecka. Ofiary często ukrywają swoje cierpienie, bojąc się eskalacji agresji. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) podkreśla, że dzieci, które padają ofiarą przemocy rówieśniczej, są trzykrotnie bardziej narażone na zaburzenia psychiczne.

## CYBERPRZEMOC: NOWA TWARZ PRZEMOCY

„Niemał 40 procent nastolatków doświadczyło wyzwisk w sieci, co czwarty (25 proc.) deklaruje, że był ośmieszany i/lub poniżany. Jednocześnie niemał 60 proc. rodziców twierdzi, że ich dzieci nie doświadczyły przemocy online” - to dane z badań „Nastolatki 3.0.” Państwowego Instytutu Badawczego NASK. Większość badanej młodzieży, która stała się adresatami cyberprzemocy, nie powiedziała o tym nikomu (39 proc.). Inni zgłosili agresywne zachowania do administratorów sieci (20,8 proc.), powiedzieli rodzicom (19,4 proc.) lub poszukiwali pomocy u kolegów (17,9 proc.) bądź nauczycieli (2,9 proc.).

Cyberprzemoc (cyberbullying) obejmuje między innymi: ośmieszanie, nękanie, straszenie, wyzywanie, szantażowanie, upokarzanie, rozpowszechnianie kompromitujących materiałów.

## PRZYCZYNY PRZEMOCY RÓWIEŚNICZEJ

Przemoc rówieśnicza ma swoje korzenie w wielu czynnikach - od problemów domowych po niską samoocenę. Dzieci, które same doświadczyły prze-



mocy, mogą stawać się sprawcami, odreagowując swoje frustracje.

Jak to możliwe, że w całej klasie nie znajduje się ani jedna osoba, która ma poczucie, że dzieje się coś złego i trzeba o tym poinformować doro-

ślých? Proces dręczenia charakteryzuje się niską świadomością konsekwencji czynów. Dzieci wiedzą, że ktoś kogoś wyśmiewa, obraża czy nagrywa, ale żadne, łącznie ze sprawcami, nie ma poczucia, że uczestniczy w przemocy.

- Dodatkowym czynnikiem, który paraliżuje dzieci, jest realny strach przed zemstą, bo zazwyczaj ten, który dręczy, jest silniejszy, ma przewagę liczebną lub władzę, na przykład dzięki temu, że jest bardziej lubiany - wyjaśnia psycholog Dagmara Gimenez. - Pojawia się więc obawa, że jeśli sprawa wyjdzie na jaw, prześladowania jeszcze się nasilą. Co więcej, dziecko, które doświadcza bullyingu, stopniowo się do niego przyzwyczaja i uznaje, że lepiej jest mieć to pod złądną kontrolą, bo dopóki milczy, mniej więcej przeżywa, co się może wydarzyć. Kiedy powie dorosłym, może się coś zmienić, ale zmiana ta bywa postrzegana jako potencjalnie gorsza.

Obawy dzieci dotyczące reakcji dorosłych również nie są bezpodstawne. Często dzieci boją się, że rodzice lub nauczyciele zrobią z tego „wielką aferę”, co ostatecznie może doprowadzić do jeszcze większego odrzucenia przez rówieśników.

## Źródła:

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę. Diagnoza przemocy wobec dzieci w Polsce 2023

Raport o stanie bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w NASK (2023). Cyberprzemoc wśród polskich nastolatków. Raport NASK.

## Okiem eksperta. Jak rozmawiać z dzieckiem o przemocy rówieśniczej?

**Co, jeśli podejrzewamy, że nasze dziecko jest ofiarą przemocy? Co zrobić, jeśli to nasze dziecko jest sprawcą przemocy? Podpowiada Dagmara Gimenez, psycholog.**

● Rozmawiajmy otwarcie i bez oceniania. Dzieci muszą wiedzieć, że mają prawo czuć się bezpiecznie i że każda forma przemocy, czy to fizyczna, psychiczna, czy cyberprzemoc, jest niedopuszczalna. Warto pytać o ich doświadczenia, o to, co widzą w szkole, co myślą o różnych sytuacjach, które mogą być dla nich niepokojące. Pamiętajmy, że dzieci często nie mają

pełnej świadomości tego, co dzieje się wokół nich. Mogą nie zdawać sobie sprawy, że to, co widzą czy czego doświadczają, jest przemocą. Dlatego tak ważne jest, by edukować je na ten temat, pokazując, jak rozpoznać przemoc i jak na nią reagować.

● Jeśli podejrzewamy, że nasze dziecko jest ofiarą przemocy, powinniśmy działać szybko, ale z rozwagą. Ważne jest, aby rozmawiać z dzieckiem w sposób, który nie wywoła w nim dodatkowego stresu. Zamiast bezpośrednich pytań w stylu „Czy ktoś cię krzywdzi?”, lepiej zapytać, jak

się czuje w szkole, czy coś go niepokoi, czy zauważyło jakieś zmiany w zachowaniu swoich kolegów. Warto również obserwować zmiany w jego zachowaniu, takie jak unikanie szkoły, wycofanie się z życia towarzyskiego, nagłe spadki nastroju czy niechęć do mówienia o pewnych tematach. Jeżeli zauważymy coś niepokojącego, powinniśmy podjąć odpowiednie kroki, w tym rozmowę z nauczycielami, pedagogiem szkolnym czy skorzystanie z pomocy psychologa.

● Co zrobić, jeśli to nasze dziecko jest sprawcą przemocy? Przede wszystkim

nie powinniśmy automatycznie bronić dziecka czy emocjonalnie negować jego winy. Zamiast tego, spróbujmy zrozumieć, dlaczego dziecko sięgnęło po przemoc. Często powodem może być niska samoocena, problemy emocjonalne czy naśladowanie zachowań, które obserwuje w domu. Warto tutaj zwrócić uwagę na nasze własne postępowanie jako rodziców. Często to my, nieświadomie, możemy dawać przykład przemocy, np. poprzez wykorzystywanie władzy rodzicielskiej w sposób dominujący. Wystarczy przypomnieć sobie popularne memy, gdzie dorośli

używają języka władzy w absurdalnych kontekstach, które przenoszone są na relacje rodzic-dziecko: „Przeostań się tak mazać, myślisz, że wymuszisz coś na mnie płaczem?” albo „Nie pocieszaj, bo się przyzwyczai”. Takie zachowania mogą dawać dziecku sygnał, że przemoc czy manipulacja to akceptowane metody rozwiązywania problemów. Zamiast karania, warto stosować pozytywne wzmocnienie i uczyć dziecko rozwiązywania konfliktów poprzez dialog i zrozumienie drugiej strony. To buduje jego pewność siebie i pomaga rozwijać zdrowe relacje z rówieśnikami.

# Kiedy dom rodzinny boli. O PRZEMOCY W DOMU

Rozmowa z psycholog Dagmarą Gimenez

**Redakcja:** Rodzina to słowo, które powinno kojarzyć się z ciepłem, miłością i bezpieczeństwem. Niestety, dla wielu osób dom rodzinny jest źródłem bólu i cierpienia. Jak często spotyka się Pani w swojej pracy z przypadkami przemocy domowej?

**Dagmara Gimenez:** Niestety, przemoc domowa to problem, z którym spotykam się regularnie. Przemoc w rodzinie nie zna granic społecznych, finansowych ani kulturowych. Wielu ludzi nie zdaje sobie sprawy, że są ofiarami, ponieważ przemoc przybiera różne, często subtelne formy. Od psychicznej, przez fizyczną, po ekonomiczną - każda z nich jest destrukcyjna, a co gorsza, często ukrywana.

**Red.:** Potocznie mówimy o „sprawcy przemocy”, ale Pani używa określenia „osoba stosująca przemoc”. Dlaczego to rozróżnienie jest ważne?

**Dagmara Gimenez:** To rozróżnienie jest kluczowe. Mówienie o „osobie stosującej przemoc” przypomina nam, że człowiek nie jest z definicji „zły” czy „dobry”. Osoby stosujące przemoc często mają swoje własne historie, które je do tego doprowadziły - często towarzyszy im potrzeba kontrolowania, poczucia własnej wartości, a nawet troska o rodzinę. Ich intencje mogą być dobre, ale metody osiągania tych celów są absolutnie nieakceptowalne i krzywdzące. Moim zadaniem jest pomóc im zrozumieć te mechanizmy i nauczyć korzystania z siły w sposób konstruktywny, bez ranienia innych.

**Red.:** Jakie formy przemocy są najczęściej spotykane w domach? Czy istnieją jakieś typowe wzorce?



**Dagmara Gimenez:** Najczęściej spotykane są przemoc psychiczna i fizyczna, choć coraz częściej mówi się również o przemocy ekonomicznej. Przemoc psychiczna może obejmować manipulację emocjonalną, poniżanie, kontrolowanie kontaktów z innymi ludźmi. To właśnie ten typ przemocy bywa najtrudniejszy do rozpoznania, ponieważ zaczyna się subtelnie - od pozornie niewinnych uwag, zazdrości, która na początku może wydawać się wyrazem miłości. Niestety, takie zachowania z czasem eskalują, tworząc „niewidzialną klatkę”, z której ofiara nie potrafi się wydostać.

**Przemoc fizyczna to wszelkie formy agresji cielesnej. Przemoc ekono-**

**miczna polega na kontrolowaniu przez jednego z partnerów dostępu do finansów.**

**Red.:** Czy dzieci dostrzegają przemoc między rodzicami? Jak to wpływa na ich rozwój?

**Dagmara Gimenez:** Dzieci dostrzegają więcej, niż nam się wydaje. To, co widzą w domu, staje się dla nich modelem relacji międzyludzkich. Jeśli obserwują przemoc, kontrolę, poniżanie, uczą się, że tak właśnie wyglądają relacje. Dziecko, które dorasta w takim środowisku, może później powielać te wzorce - albo jako ofiara, albo jako „sprawca”.

**Red.:** Przemoc ekonomiczna wydaje się mniej zrozumiała niż przemoc fizyczna

**czy psychiczna. Dlaczego jest tak niebezpieczna?**

**Dagmara Gimenez:** Przemoc finansowa polega na kontrolowaniu wszelkich aspektów finansowych życia ofiary. Ofiara staje się całkowicie zależna od sprawcy. Często przemoc ekonomiczna idzie w parze z innymi formami przemocy, co tworzy zamknięty cykl, z którego trudno się wyrwać bez wsparcia z zewnątrz.

**Red.:** Co jest najtrudniejsze w rozpoznaniu przemocy w domu?

**Dagmara Gimenez:** Trudność polega na tym, że przemoc często narasta powoli, wręcz niewidocznie. Początkowo mogą to być subtelne uwagi, drobne docinki, które stopniowo zamieniają się w kontrolę, po-

niżanie, a ostatecznie w pełną dominację. Ofiara zaczyna odczuwać strach przed partnerem, ale często nie potrafi tego nazwać, bo np. „nie ma siniaków”, „nie ma dowodów”. Często też ofiara racjonalizuje zachowanie sprawcy, usprawiedliwiając je miłością, troską, strachem przed utratą relacji.

**Red.:** Jakie są najczęstsze przyczyny, dla których ofiary przemocy nie szukają pomocy?

**Dagmara Gimenez:** Wstyd, strach, poczucie winy - to tylko niektóre z przyczyn. Ofiary przemocy często obawiają się konsekwencji, boją się, że zostaną oskarżone o rozpad rodziny, że stracą kontakt z dziećmi, że nie będą w stanie samodzielnie się utrzymać. Często cykle przemocy - kiedy po wybuchu agresji następuje okres spokoju, przeprosin i pozomych zmian - wzbudzają w ofierze fałszywą nadzieję, że „tym razem będzie inaczej”. Niestety, to tylko część tego destrukcyjnego mechanizmu, który uniemożliwia ucieczkę z tej sytuacji.

**Red.:** Co może zrobić osoba, która podejrzewa, że ktoś z jej bliskich doświadcza przemoc w domu?

**Dagmara Gimenez:** Ważne jest, aby zareagować w sposób delikatny, oferując wsparcie i zrozumienie, a nie ocenę. Możemy zapytać, czy wszystko jest w porządku, dać do zrozumienia, że jesteśmy gotowi pomóc. Warto też dostarczyć informacje o miejscach, gdzie można szukać pomocy. Ważne jest też zrozumienie, że decyzja o odejściu może być bardzo trudna - ofiara może potrzebować czasu, by ją podjąć. Oczywiście w przypadku zagrożenia życia czy zdrowia nie zastanawiamy się tylko dzwoniąc pod 112.

## Cyberprzemoc: zagrożenia, poniżenia, udręczenia. Wirtualna krzywda, która niszczy życie dzieci

**Cyberprzemoc to główny problem, z którym borykają się nastolatki w sieci. Prawie 40 procent z nich przyznaje, że doświadczyło jakiejś formy nękania w Internecie.**

Cyberprzemoc to przemoc realizowana za pośrednictwem Internetu, mediów społecznościowych, telefonów komórkowych. Może przyjmować różne formy: ośmieszanie, nękanie, straszenie, wyzywanie, szantażowanie, upokarzanie, publikowanie kompromitujących materiałów,

rozpowszechnianie fałszywych informacji, wykluczanie z grup online. Ofiara jest narażona na atak 24 godziny na dobę, w każdym miejscu, w którym ma dostęp do Internetu.

„Niemal 40 procent nastolatków doświadczyło wyzisk w sieci, co czwarty deklaruje, że był ośmieszany i/lub poniżany” - to dane z badania „Nastolatki 3.0.” Państwowego Instytutu Badawczego NASK.

Dzieci i młodzież, które dorastają w świecie cyfrowym, często nie zdają sobie sprawy, jak poważne

mogą być konsekwencje ich działań online. Ofiary cyberprzemocy często nie wiedzą, gdzie szukać pomocy, czują się osamotnione i bezsilne wobec ataków, które mają miejsce w przestrzeni, którą dorosłym trudno w pełni kontrolować.

Jeden złośliwy komentarz w sieci może pociągnąć za sobą lawinę kolejnych, prowadząc do sytuacji, w której ofiara traci kontrolę nad swoim życiem. Ofiary nękania w sieci często zmagają się z depresją, lękami, a nawet myślami samobój-

czymi. Izolacja społeczna, spadek poczucia własnej wartości, trudności w nauce czy pracy to tylko niektóre z konsekwencji, z którymi muszą się mierzyć.

Musimy być świadomi, jakie zagrożenia niesie ze sobą Internet. Ważne są działania profilaktyczne, które uczą, jak bezpiecznie poruszać się w sieci i jak reagować na przemoc. Rodzice powinni być wyczuleni na zmiany w zachowaniu swoich dzieci, rozmawiać z nimi o ich doświadczeniach online.

W Polsce działają organizacje oferujące pomoc ofiarom cyberprzemocy, np. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę. Wsparcie psychologiczne, prawne, a także techniczne - np. w usuwaniu obraźliwych treści z sieci - może być kluczowe w procesie powrotu do normalności.

**Źródła:**

Raport o stanie bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w NASK. (2023). Cyberprzemoc wśród polskich nastolatków. Raport NASK.

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę. (2022). Jak chronić dzieci przed zagrożeniami w sieci?

# NIE TYLKO GWAŁT.

## Przemoc seksualna ma wiele twarzy

**Ofiary przemocy seksualnej często nie zdają sobie sprawy, że to, czego doświadczają, jest nadużyciem. Przemoc seksualna nie ogranicza się jedynie do fizycznego przymusu - to także manipulacja, wykorzystanie władzy, zastraszanie i naruszanie granic emocjonalnych. Przemoc seksualna to wszelkie działania o charakterze seksualnym podejmowane wobec osoby bez jej zgody.**

Przemoc seksualna to nie tylko gwałt, ale również molestowanie, zmuszanie do niechcianych praktyk seksualnych, wykorzystywanie seksualne dzieci, a także nękanie o podłożu seksualnym.

### PRZEMOC SEKSUALNA W ZWIĄZKU

Jednym z bardziej skomplikowanych aspektów przemocy seksualnej jest jej występowanie w stałych związkach. Wiele osób nadal mylnie uważa, że w małżeństwie czy związku partnerskim nie może dochodzić do przemocy seksualnej, ponieważ „współżycie jest czymś naturalnym”. Każda osoba ma prawo do decydowania o swoim cielesności i do wyrażania zgody na aktywność seksualną.

Przemoc seksualna często jest ukryta pod maską „mażeńskich obowiązków” lub „wyraza miłości”. Partnerzy mogą stosować emocjonalny szantaż, groźby, manipulować uczuciami, aby uzyskać zgodę na stosunek. Ofiary mogą czuć się winne, odczuwać wstyd lub przekonanie, że nie mają prawa do odmowy, co dodatkowo utrudnia im rozpoznanie przemocy i szukanie pomocy.



### MOLESTOWANIE SEKSUALNE I JEGO SUBTELNE FORMY

Molestowanie seksualne może przybierać różne oblicza - od jawnych propozycji seksualnych po niechciane komentarze z podtekstem seksualnym, sugestywne spojrzenia czy dotykanie

bez zgody. Molestowanie jest często bagatelizowane, szczególnie jeśli nie dochodzi do kontaktu fizycznego. Każde zachowanie, które narusza granice osobiste drugiej osoby i wywołuje u niej dyskomfort, może być uznane za molestowanie.

Przykładem może być sytuacja w pracy, gdzie przełożony lub współpracownik systematycznie przekracza granice, czyniąc niewłaściwe uwagi lub wręcz sugerując awans w zamian za kontakty seksualne. Takie działania mogą mieć głęboki wpływ na ofiarę, prowadząc do stresu, lęku i poczucia bezradności.

### PRZEMOC SEKSUALNA WOBEC DZIECI

Szczególnie okrutną formą przemocy seksualnej jest wykorzystywanie seksualne dzieci. Dzieci, które są ofiarami przemocy seksualnej, często nie rozumieją, co się z nimi dzieje. Sprawcy wykorzystują ich niewinność, manipulując i zastraszając je, aby zachowały tajemnicę. Przemoc ta pozostawia głębokie, długotrwałe ślady w psychice dziecka, wpływając na jego rozwój, relacje i postrzeganie siebie.

Z raportu Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę wynika, że 18 procent dzieci w Polsce mogło być narażonych na wykorzystywanie seksualne, które nie ogranicza się tylko do bezpośrednich aktów seksualnych. To też narażenie

dziecka na kontakt z treściami o charakterze pornograficznym, zmuszanie do oglądania czynności seksualnych, a także robienie sugestywnych zdjęć. Edukacja seksualna wzmacnia pewność siebie.

Pomaga w wyrażaniu własnych potrzeb i emocji, uczy szacunku dla granic osobistych oraz pozwala odróżnić bezpieczne zachowania od tych, które mogą stanowić zagrożenie. Jak rozmawiać z dzieckiem na ten temat? - Kluczem jest otwartość i dostosowanie języka do wieku dziecka. Ważne, aby rodzice nie unikali rozmów o ciele, granicach i szacunku - mówi psycholog Dagmara Gimenez. - Polecam skorzystanie z GADKI - to narzędzie stworzone przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę, które w prosty sposób pomaga rodzicom uczyć dzieci, jak bronić się przed przemocą seksualną. GADKI dostępne są na stronie internetowej fundacji i zawierają proste rozmowy przeznaczone dla dzieci między 4. a 11. rokiem życia.

### Źródła:

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę. (2023). Wykorzystywanie seksualne dzieci w Polsce.

## Jak reagować na przemoc? Psycholog wyjaśnia

**Redakcja: Reagowanie na przemoc to ogromne wyzwanie, zwłaszcza gdy dzieje się to na naszych oczach. Często pojawiają się silne emocje - strach, bezradność, a nawet wściekłość. Wiele osób nie wie, jak właściwie reagować, gdy stają się świadkami przemocy. Jak możemy sobie z tym radzić?**

**Dagmara Gimenez:** To naturalne, że emocje mogą nas paraliżować, uruchamiać instynkt „walcz lub uciekaj”. Zdarza się, że możemy odczuwać pokusę, by odwrócić wzrok i udawać, że nic się nie dzieje, albo natychmiast zareagować agresywnie, chcąc „wymierzyć sprawiedliwość” sprawcy. Obie te reakcje mogą przynieść więcej szkody niż pożytku. Przemoc często wynika z głębokiego poczucia bezradności, niższości czy lęku, zarówno u ofiary, jak i sprawcy. Kiedy reagujemy agresją na przemoc, tylko pogłębiajmy ten cykl, stając się częścią problemu, a nie rozwiązaniem. Ważne jest, abyśmy nie działali

pod wpływem impulsu, lecz starali się zrozumieć sytuację i znaleźć sposób na jej deeskalację. Reagowanie nie polega na karaniu, ale na próbie zatrzymania przemocy w sposób, który przyniesie realne rozwiązanie.

### Red: Jak możemy więc reagować skutecznie, ale bezpiecznie?

**DG:** Każda interwencja powinna być przemyślana i wyważona. Zamiast oskarżać czy atakować sprawcę, lepiej próbować rozładować napiętą sytuację. Na przykład, gdy widzimy matkę uderzającą dziecko, możemy podejść i spokojnie powiedzieć, że takie zachowanie rani dziecko i wywołuje u niego strach. Ważne, aby nasze podejście było pełne zrozumienia - to może pomóc matce przyjąć nasze słowa bez obronnej reakcji. Współodczuwanie to podstawa każdej skutecznej interwencji. Zamiast potęgować lęki sprawcy, co tylko nasili

przemoc, możemy starać się wzbudzić refleksję i wskazać inne drogi. Nasza interwencja może być dla ofiary przemocy momentem, który zmieni jej życie. Szczególnie ważne jest to w przypadku dzieci. Praca z dorosłymi, którzy doświadczali przemocy w dzieciństwie, pokazuje, jak wielkie znaczenie miał dla nich choć jeden dorosły, który w krytycznym momencie stanął w ich obronie. Taka osoba staje się dla dziecka wzorem - kimś, kto pokazał, że przemoc nie jest akceptowalna i że można jej przeciwdziałać. Każda przemoc, nieważne gdzie i wobec kogo się dzieje, dotyczy nas wszystkich. Kiedy nie reagujemy, dajemy ciche przyzwolenie na krzywdę. Odwaga do reagowania wynika przede wszystkim z poczucia odpowiedzialności za innych. Świadomość, że nasza interwencja może zapobiec dalszym krzywdom, powinna być motywacją do działania.

### Red: Czasem jednak boimy się, że nasza interwencja pogorszy sytuację...

**DG:** To naturalne obawy. Zamiast działać impulsywnie, warto najpierw ocenić sytuację, zastanowić się, jakie kroki będą najskuteczniejsze i najbezpieczniejsze dla

wszystkich zaangażowanych. Nie zawsze musimy działać sami - czasem lepszym rozwiązaniem jest zgłoszenie problemu odpowiednim służbom, które mają doświadczenie w radzeniu sobie z takimi sytuacjami.

**Dagmara Gimenez** - psycholog, pracownik socjalny i interwent kryzysowy. Specjalizuje się w pracy z osobami po doświadczeniach traumy i kryzysu, wykorzystując podejście oparte na uważności i terapii akceptacji i zaangażowania (ACT). Współtworzy europejski program COPE - Trauma Informed-Care, który koncentruje się na wsparciu zorientowanym na traumie dla edukatorów nieformalnych, osób mogących mieć pierwszy kontakt z osobami doświadczającymi traumy, w tym przemocy. Jest również członkinią Pomorskiej Koalicji Zdrowia Psychicznego. Wspiera osoby z doświadczeniem kryzysu psychicznego w Akademii Don Kichota w Sopocie oraz w Centrum Holistycznego Wsparcia Po Stracie eMOCja w Gdańsku.



# MOŻESZ WYRWAĆ SIĘ z kręgu przemocy

**Przemoc w związku lub rodzinie to temat trudny, ale niezwykle ważny. Niezależnie od tego, czy dopiero zaczynasz dostrzegać niepokojące sygnały, czy żyjesz w sytuacji przemocy od lat - zawsze można coś zaradzić.**

**Przemoc w związku lub rodzinie to temat trudny, ale niezwykle ważny. Niezależnie od tego, czy dopiero zaczynasz dostrzegać niepokojące sygnały, czy żyjesz w sytuacji przemocy od lat - zawsze można coś zaradzić.**

Jeśli sytuacja w twojej relacji dopiero zaczyna się komplikować, zareaguj jak najszybciej. Postaw granice, wyraż swoje uczucia i myśli na temat takiego traktowania. Obserwuj reakcję drugiej strony - to może być kluczowy moment, który pokaże, czy twoje słowa mają szansę coś zmienić. Często jednak ofiary przemocy boją się konfrontacji lub nie wiedzą, jak wzmocnić się psychicznie i znaleźć odpowiednie rozwiązania.

Wsparcie od bliskich osób jest bezcenne, ale czasem i one mogą poczuć się bezradne. Każdy z nas ma swoje doświadczenia i blokady, które mogą utrudniać reakcję na przemoc. Nie zawsze jesteśmy w stanie dostrzec, kiedy wchodzimy w rolę ofiary. Właśnie dlatego psychoterapia może okazać się kluczowa - pomoże ci zrozumieć sie-



bie, swoje reakcje i nauczysz, jak skutecznie bronić swoich granic.

Jeśli sytuacja staje się niebezpieczna, nie wahaj się szukać wsparcia u instytucji. One są po to, aby pomagać, i to nie jest wstyd prosić o pomoc. Im szybciej zatrzymasz przemoc, tym większa szansa na uniknięcie dalszych krzywd. Pamiętaj, że przemoc rzadko kończy się sama z siebie - często potrzebna jest interwencja, aby przerwać ten niszczycielski cykl.

Nie tylko ofiary, ale również osoby stosujące przemoc mogą i powinny szukać pomocy. Nigdy nie jest za późno, aby zmienić swoje postępowanie. Choć niektórych ran nie da się już zagoić, zawsze można postarać się, by nie zadawać kolejnych. Jeśli czujesz, że coś jest nie tak z twoim zachowaniem, albo bliscy dają ci do zrozumienia - zastanów się nad tym poważnie. Czasem trudno jest samodzielnie zrozumieć, dlaczego działasz w określony sposób, i jak to zmienić. Nie bój się szukać pomocy ekspertów - psychoterapeutów, którzy mają doświadczenie w pracy z osobami stosującymi przemoc.

## GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

W Polsce działa wiele instytucji oferujących pomoc ofiarom przemocy, wśród nich między innymi:

### OGÓLNOPOLSKIE POGOTOWIE DLA OFIAR PRZEMOCY „NIEBIESKA LINIA”

to jeden z głównych podmiotów, które oferują wsparcie w tym zakresie. Prowadzi infolinię, gdzie ofiary przemocy mogą uzyskać natychmiastową pomoc, poradę prawną oraz wsparcie psychologiczne.

**Infolinia 800 12 00 02  
czynna całodobowo.**

### FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ

koncentruje się na ochronie dzieci i młodzieży przed przemocą, w tym cyberprzemocą. Prowadzi **telefon zaufania dla dzieci 116 111** oraz organizuje programy edukacyjne mające na celu zwiększenie świadomości na temat zagrożeń związanych z przemocą.

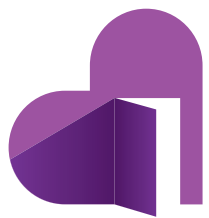
### FUNDACJA SEXED.PL

prowadzi antyprzemocową LINIĘ POMOCY SEXED.PL - to specjalna linia telefoniczna dla osób uwikłanych w przemoc w związkach i intymnych relacjach. Pod numerem telefonu **720 720 020** osoby uwikłane w przemoc mogą otrzymać specjalistyczną pomoc i wsparcie psychologiczne.

### FUNDACJA CENTRUM PRAW KOBIEC

specjalizuje się w pomocy kobietom doświadczającym przemocy domowej. Oferuje wsparcie prawne, psychologiczne, finansowe, pomoc socjalną oraz schronienie dla kobiet i dzieci w sytuacjach kryzysowych. Wolontariuszki fundacji mogą asystować potrzebującym podczas rozprawy w sądzie, przesłuchania na komendzie policji, pobytu w prokuraturze lub wizycie u lekarza. Numer telefonu **800 10 7777**.

### W SYTUACJACH ZAGROŻENIA ŻYCIA LUB ZDROWIA NIE WAHAJ SIĘ - DZWOŃ POD NUMER ALARMOWY 112.



otwórz się

na pomoc

**Urząd Gminy Piątnica**ul. Stawiskowska 53  
18-421 PIĄTNICA PODUCHOWNA**tel. 86 216-24-76**

www.gminapiatnica.pl

Gmina Piątnica przyłączyła się do projektu

# „OTWÓRZ SIĘ NA POMOC”

– interaktywnego projektu o problemach związanych z przemocą.

**TELEFON ZAUFANIA: 800 12 12 12****NIEBIESKA LINIA: 800 12 00 02**

## W sprawie pomocy można się zgłaszać do:

➔ **Ośrodek Pomocy Społecznej w Piątnicy**

ul. Stawiskowska 10  
tel. 86 215 21 10  
<http://opspiatnica.pl/>

➔ **Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Piątnicy**

ul. Stawiskowska 10  
tel. 86 215 21 10

➔ **Posterunek Policji w Piątnicy**

ul. Czarnocka 14  
tel. 477 17 10 25

➔ **Pedagog oraz Psycholog Szkolny w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Piątnicy**

ul. Szkolna 29  
tel. 86 216 45 90 wew. 107