

# Przyczyny przemocy w rodzinie

## GLÓWNY CEL ZAJĘĆ:

pokazanie, że przemoc ma uwarunkowania kulturowe, jest głęboko zakorzeniona w tradycji, a także jest wszechobecna we współczesnym świecie. Warto zdawać sobie z tego sprawę i nauczyć się selekcjonować wzorce zachowań.

## PO ZAKOŃCZONEJ LEKCJI MŁODZIEŻ

### będzie wiedziała:

- ✓ co to jest cykl przemocy w rodzinie
- ✓ skąd bierze się przemoc

### będzie umiała:

- ✓ rozpoznać zachowania przemocowe
- ✓ selekcjonować treści przekazywane w mediach

### będzie rozumiała:

- ✓ że przemocy uczymy się od innych (lub sami uczymy jej innych)
- ✓ zasady prezentowania treści w mediach

## METODY PRACY:

- ✓ film
- ✓ praca w grupach
- ✓ mini wykład
- ✓ swobodna dyskusja

## ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- ✓ film
- ✓ wydrukowane materiały dodatkowe (rozsyrywanka)

## MATERIAŁY POMOCNICZE:

- ✓ tablica/filpchart
- ✓ kartki

## CZAS:

- ✓ 60 minut



## PLAN ZAJĘĆ :

1. Powitanie i przedstawienie tematu zajęć (2 min.)
2. Cykl przemocy w rodzinie – mini wykład (5 min)
3. Historyjka modułowa – praca w grupach (10 min)
4. Eksperyment Alberta Bandury (15 min)
5. Kulturowe aspekty przemocy – rozsypywanka (10 min)
6. Prezentowanie treści w mediach – mini wykład (5 min)
7. Oglądanie przemocy – mini wykład i swobodna dyskusja (10 min)
8. Podsumowanie zajęć (3 min)

## PRZEBIEG ZAJĘĆ

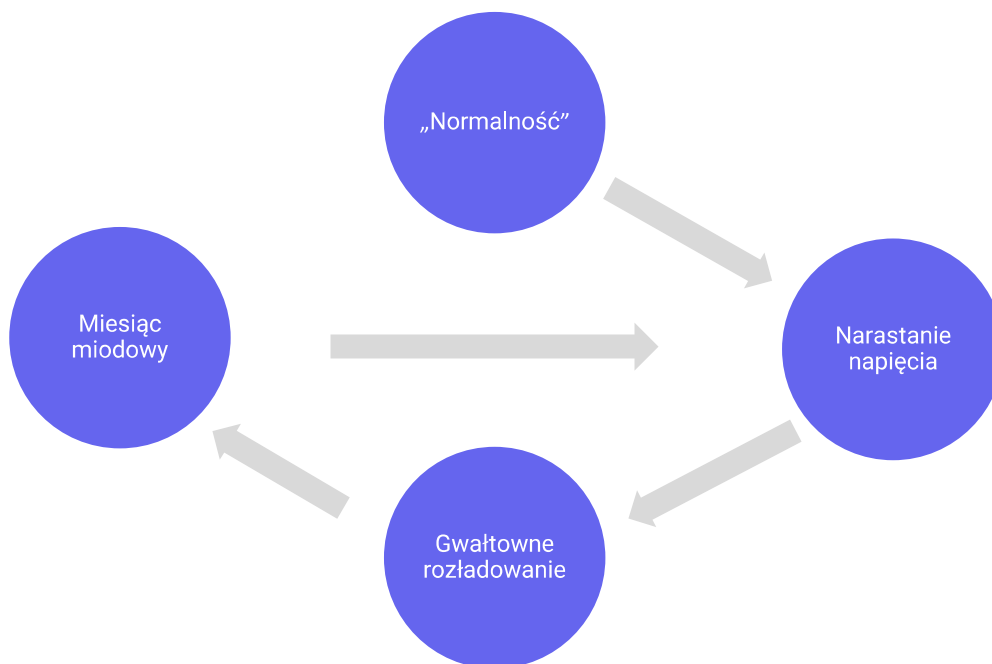
### 1. Powitanie i przedstawienie tematu zajęć (2 min.)

Przykładowo: Dzień dobry! Nazywam się ..... (krótka autoprezentacja). Dziś spotykamy się aby porozmawiać o przyczynach przemocy w rodzinie, przede wszystkim o takich, które mogą być niezależne od indywidualnych predyspozycji jednostki. Porozmawiamy również trochę o tym co się dzieje z człowiekiem, który ogląda dużo przemocy i czy kultura ma wpływ na to, jak odnosimy się do innych.



## 2. Cykl przemocy w rodzinie – mini wykład (5 min)

Prowadzący rysuje na tablicy/flipcharcie schemat przemocy w rodzinie, nazywany cyklem przemocy w rodzinie lub spiralą przemocy. Wyjaśnia podstawowe jego etapy:



### 1. „NORMALNOŚĆ”

-każdy związek, nawet ten, w którym będzie przemoc, zaczyna się tak samo. Nie da się początkowo odróżnić związków, w których będzie występowała przemoc i takich, w których na pewno jej nie będzie. Osoba stosująca przemoc jest na początku czarująca, uprzejma, zakochana. Gdyby od początku zachowywała się niewłaściwie nigdy nie znalazłaby partnera (bo kto by chciał spotkać się drugi raz z kimś, kto nas obraża, albo nas uderzył?).

### 2. NARASTANIE NAPIĘCIA

-z czasem, gdy związek staje się trwalszy, sprawca przemocy zaczyna budować napięcie. Mogą to być drobiazgi: pretensje o spóźnienie na spotkanie, o złą fryzurę, o to, że za dużo czasu spędzasz z koleżankami/kolegami, o to, że smsujesz z koleżankami/kolegami, itp. Atmosfera zaczyna się robić coraz bardziej napięta, pojawia się coraz więcej punktów zapalnych

---

### 3. ROZŁADOWANIE NAPIĘCIA

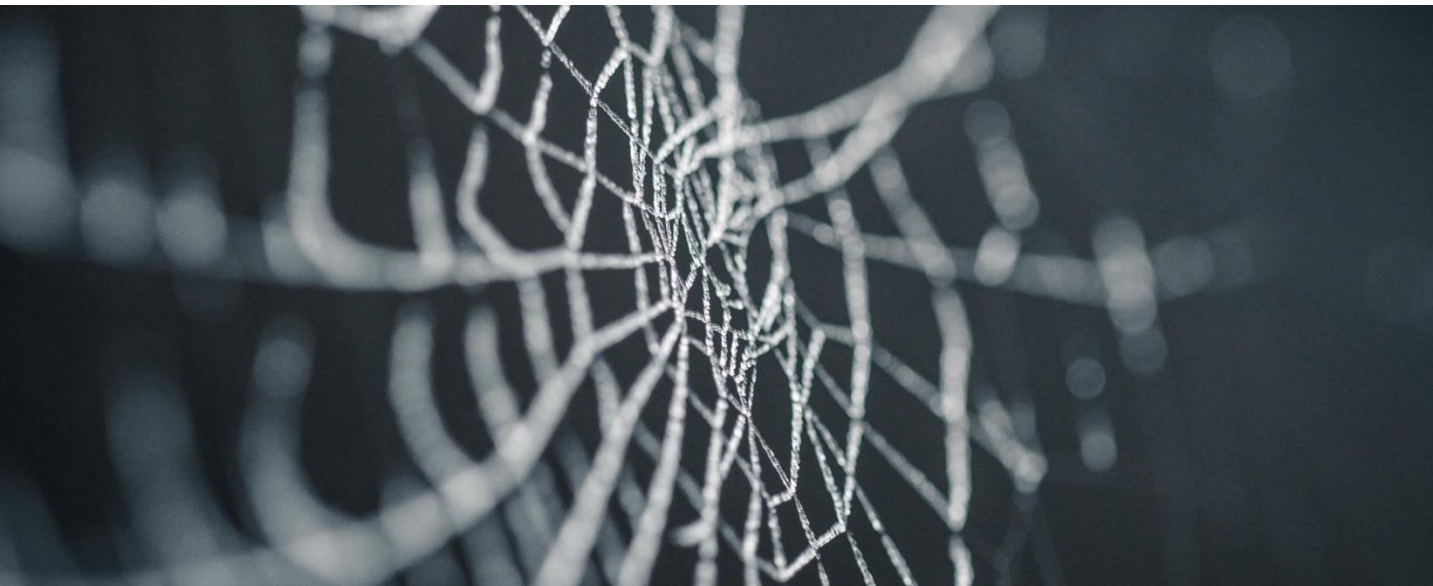
Rozładowanie napięcia – to moment, w którym osoba stosująca przemoc rozładowuje całe nagromadzone napięcie w postaci: krzyków, awantury, rzucania przedmiotami, niszczeniem przedmiotów, a finalnie także przemocą fizyczną.

### 4. MIODOWY MIESIĄC

– po gwałtownym rozładowaniu napięcia, szczególnie w pierwszych fazach związku, u osoby stosującej przemoc pojawiają się wyrzuty sumienia. Wtedy przeprasza za swoje zachowanie, czasem kupuje drobne prezenty, obiecuje poprawę i że nigdy więcej taka sytuacja się nie powtórzy. Niestety, nie są to wiarygodne obietnice, bo wkrótce znów napięcie w związku zaczyna narastać.....dzieje się to wtedy, gdy osoba stosująca przemoc ma pewność, że jej poprzedni wybuch został zapomniany lub wybaczony.

W ten sposób osoba stosująca przemoc przywiązuje do siebie osobę doznającą przemocy – drobnymi krokami wikła ją w swoją sieć, sprawiając, że odejście jest bardzo trudne. Ważne: nie można nigdy obciążać odpowiedzialnością za przemoc osoby, która jej doznaje! To nie jej wina, że została zmanipulowana. Bardzo często jest też tak, że kocha osobę stosującą przemoc i dlatego tak dużo jej wybacza. Opuszczenie takiego związku wymaga bardzo dużo siły, często też ogromnego wsparcia z zewnątrz.

---



---

### 3. Historyjka modułowa – praca w grupach (10 min)

Po wyjaśnieniu na czym polegają kolejne fazy w cyklu przemocy prosimy uczestników o podzielenie się na 4-osobowe grupy. Przedstawiamy pierwszą historyjkę:

*„Chłopak poznaje dziewczynę i zaczynają ze sobą chodzić. Po jakimś czasie zaczyna ograniczać jej kontakt z koleżankami, twierdząc, że mają na nią zły wpływ. Któregoś dnia znajduje na jej telefonie konwersacje z koleżanką i bardzo się złości. Rzuca jej telefonem o ziemię zbijając szybkę. Potem przeprosza i obiecuje, że nigdy więcej się to nie powtórzy. Dziewczyna mu wierzy, bo bardzo jej na nim zależy.”*

Kolejna grupa musi zaprezentować kontynuację tej historii. Każda następna grupa dopisuje jej kolejną część (ciągle bazując na schemacie). Można poprosić, aby ostatnia grupa przedstawiła pozytywne zakończenie tej historii (albo osoba doznająca przemocy odchodzi od osoby stosującej przemoc, albo może osoba stosująca przemoc się zmienia?). Można zasugerować aby zachowania osoby stosującej przemoc były coraz bardziej agresywne, lub pozostawić wybór kolejnym grupom.

---

**PODSUMOWANIE:** Cykl przemocy w rodzinie polega na pewnej powtarzalności zachowań. Co prawda rodzaje przemocy mogą być różne, ale co do zasady osoba stosując przemoc działa według podobnego schematu, który w rezultacie prowadzi do wybaczenia coraz większych przewinień: przebaczyłam krzyki, to dlaczego mam nie przebaczyć rozbitego talerza? Przebaczyłam rozbity talerz to dlaczego nie wybaczyć zniszczonego telefonu? Itp. W rezultacie obie strony są uwikłane w układ, z którego bardzo ciężko się wydostać.



## 4. Eksperyment Alberta Bandury (15 min)

Prezentujemy krótki film o eksperymencie Alberta Bandury, który udowodnił, że zachowań przemocowych uczymy się poprzez naśladowanie:

<https://www.youtube.com/watch?v=phQ8U5UNMaQ> (przykładowe źródło filmu)

Film: 4 minuty

Po filmie mamy czas na dyskusję o tym, co zostało udowodnione przez Bandurę. Możemy ją rozpocząć od krótkich pytań do grupy:

- *Od kogo/czego najczęściej uczymy się różnych zachowań?*

Przykładowe odpowiedzi: od rodziców, starszego rodzeństwa, kolegów z klasy/podwórka

- *A jakie to są zachowania?*

(dzielimy na te dobre i te złe)

Dobre	Złe
Rodzice uczą nas chodzić	Od osób starszych uczymy się przeklinać
Rodzeństwo uczy jeździć na rowerze	Od kolegów uczymy się bić
Kolega uczy jak grać w piłkę	Od rodziców uczymy się krzyczeć na innych
Itp.	Itp.

*- Czy zawsze wiemy, które zachowania są dobre, a które złe i które warto naśladować, a których nie?*

**Wyjaśniamy:** Im jesteśmy starsi tym łatwiej jest nam rozróżnić dobro od zła, ale małe dzieci mogą mieć z tym duży problem. Jeśli widzą, że rodzice na siebie krzyczą, żeby coś uzyskać, prawdopodobnie same zaczną krzyczeć na rodziców jeśli będą czegoś chcieć. Z drugiej strony, jeśli dziecko wie, że rodzic na jego płacz reaguje agresją, będzie unikać płaczu, żeby nie wywoływać tych nieprzyjemnych zachowań. Może to prowadzić do tego, że dziecko przestanie w ogóle sygnalizować swoje potrzeby w obawie przed negatywną reakcją rodzica. Małe dziecko nieustannie się uczy funkcjonowania w świecie – jeśli jego rodzice przekazują mu niewłaściwe wzorce, stosując wobec niego przemoc, może ono kopiować ich zachowania w szkole, na podwórku, itp. Agresywne zachowania małych dzieci mogą więc świadczyć o tym, że dziecko nauczyło się tego w domu. Może to być sygnał, że potrzebna jest tam interwencja.

**PODSUMOWANIE:** Warto pamiętać, że to, czego nauczymy się jako małe dzieci, bardzo trudno będzie zmienić w przyszłości (ale nie oznacza to, że nie jest to możliwe!), może to albo ułatwić nam życie w społeczeństwie, albo je utrudnić. Bycie świadomym, odpowiedzialnym rodzicem wymaga dużo pracy, nie tylko nad relacją z dzieckiem, ale bardzo często też nad samym sobą 😊

## 5. Kulturowe aspekty przemocy – rozsypywanka (10 min)

Celem tego ćwiczenia jest sprowokowanie uczestników do dyskusji na temat tradycyjnych wzorców rodziny i kulturowych aspektów przemocy. Czasem bowiem źródeł pewnych złych zachowań można szukać w języku, stereotypach, przekonaniach.

Uczestnicy dostają rozsypane przysłowia i mają dwie minuty na ich poskładanie. Prowadzący sprawdza czy wszyscy wykonali zadanie poprawnie.

Jak się kobiety nie bije	to jej wątroba gnije
Kobiety są jak drzwi	jak się nie trzaśnie to się nie zamkną
Pupa nie szklanka	nie zbije się
Co wolno wojewodzie,	to nie tobie, smrodzie
Dzieci i ryby	głosu nie mają
Kto się czubi,	ten się lubi
Kto folguje rózdze, nienawidzi syna swego	lecz kto go miłuje, ustawnie ćwiczy
Kto nie słucha brata	słuchać będzie bata
Nie wydziwiaj, nie podskakuj	siedź na pupie i przytakuj

Następnie pyta grupy:

- *Dlaczego mamy takie powiedzenia?*
- *Skąd one się biorą?*
- *Jaki mają wpływ na funkcjonowanie społeczeństwa?*
- *Czy istnienie takich stereotypów/zabobonów może być szkodliwe i stanowić przyzwolenie na przemoc?*

**PODSUMOWANIE:** takie powiedzonka powstały po to, aby w pewnym sensie legitymizować niektóre niewłaściwe zwyczaje, czyli sprawiać, że pewne zachowania, mimo iż są obecnie nieakceptowalne, były uznawane za społeczną normę. Wtedy ludziom łatwiej jest uzasadnić swoje złe zachowanie mówiąc: wszyscy tak robią, taką mamy tradycję. Na szczęście powoli schematy funkcjonowania społeczeństwa się zmieniają i z takich powiedzeń częściej się śmiejemy niż uważamy je za wytyczne do własnego postępowania. Najlepszym przykładem zmiany tradycji jest fakt, iż wprowadzono prawny zakaz bicia dzieci (nawet w postaci klapsa) – niestety ciągle bez sankcji prawnych (czyli oprócz zakazu nie ma zapisanych konsekwencji, jakie poniesie osoba, która go wymierza).

## 6. Prezentowanie treści w mediach – mini wykład (5 min)

Celem wykładu jest uzmysłowienie uczestnikom warsztatów, że media bardzo często będą zniekształcać przekazywane nam treści, będą wyolbrzymiać niektóre aspekty, bagatelizując inne. Jest to ważne również dlatego, że często w przypadku pojawiających się w mediach informacji o głośnej sprawie przemocy w rodzinie pojawiają się źródła, które bazują na stereotypach (osoba doznająca przemocy sama tego chciała, prosiła się, należało jej się, itp.). Warto uwrażliwić młodzież na to, że tego typu komentarze są krzywdzące i nie mają nic wspólnego z rzeczywistością.



Prowadzący omawia powyższy schemat, może go też narysować na tablicy lub mieć przygotowany na flipcharcie. Można go omówić na jakimś konkretnym przykładzie, obecnym ostatnio w mediach, lub na jakiejś konkretnej, medialnej sprawie.

**Przykład:** Sprawa pośła Piaseckiego, który znęcał się nad swoją żoną. Na początku media bardzo często i szeroko informowały o tej sprawie, jednak każdy program TV pokazywał nieco inny obraz tej sprawy: w jednym programie twierdzono, że żona bardzo cierpiała, w innym, że nie mogło być tak strasznie skoro nie odeszła. Selektywnie dobierano źródła, komentatorów, itp. prowadziło to do dezinformacji: odbiorcy albo bardzo współczuli Pani Piaseckiej, albo bardziej współczuli mężowi (za to, że żona publicznie go oskarżyła). Potem sprawa przycichła w mediach. Powróciła po dwóch latach przy okazji wyroku, który zapadł w sprawie karnej (skazujący na 2 lata pozbawienia wolności). I znów – społeczeństwo było podzielone: jedni cieszyli się z wygranej, inni współczuli skazanemu. Wszystko było zależne od tego, jakie informacje docierały do odbiorców.



---

**PODSUMOWANIE:** Bardzo ważne jest aby obiektywnie patrzeć na przekazy medialne i potrafić dokonywać właściwiej selekcji źródeł. Nie należy wierzyć we wszystko co mówią media – zazwyczaj pokazują one tylko to, co chcą abyśmy zobaczyli. Dodatkowo, warto powstrzymać się od niewłaściwych komentarzy w sieci (nigdy się nie jest w pełni anonimowym!) i nie wydawać sądów na podstawie niepełnych informacji.

---

## 7. Oglądanie przemocy – mini wykład i swobodna dyskusja (10 min)

Miniwykład o tym jak oglądanie przemocy wpływa na nasze zachowanie. Prowadzący można napisać te cztery hasła na tablicy lub użyć wcześniej przygotowanego flipcharta. Może zapytać uczestników jak oni rozumieją te pojęcia w kontekście oglądania przemocy.

OCZYSZCZENIE

POWSTRZYMANIE

STYMULACJA

PRYZWYCZAJENIE

**OCZYSZCZENIE** – oglądając przemoc, lub grając w brutalne gry „czyścimy się” z wszystkich negatywnych emocji.

**POWSTRZYMANIE** – oglądając przemoc lub grając w brutalne gry widzimy zło i jego konsekwencje, co w rezultacie powstrzymuje nas przed niewłaściwymi zachowaniami.

**STYMULACJA** – oglądanie przemocy lub granie w brutalne gry sprawia, że mamy ochotę samemu zrobić coś takiego, „nakręca” nas to do działania.

**PRYZWYCZAJENIE** – oglądanie przemocy lub granie w brutalne gry może doprowadzić do sytuacji, w której przemoc stanie się dla nas normalna, naturalna, nie będziemy jej odróżniać od dobrych zachowań, nie będziemy jej „widzieć” w życiu codziennym, a więc też i nie będziemy na nią właściwie reagować (sprzeciwem).

*Warto zapytać uczestników która z powyższych reakcji jest najgorsza? I dlaczego?*

---

---

### SWOBODNA DYSKUSJA:

Niech każdy uczestnik pomyśli o jednym przykładzie, który będzie w stanie zobrazować etap „przyzwyczajenia”. Może to być przykład z życia codziennego, albo z filmu, telewizji, Internetu. Przykładowo: rodzice na placu zabaw nie reagują na ojca szarpiącego swojego syna; sąsiedzi nie reagują na awanturę za ścianą, itp.

**PODSUMOWANIE:** każdy reaguje inaczej, ale w każdym przypadku oglądanie przemocy nie jest dla człowieka obojętne. Należy o tym pamiętać i zachowywać zdrowy rozsądek. Najgorszą jednak konsekwencją oglądania przemocy jest przyzwyczajenie się do niej. Tak samo przyzwyczajają się dzieci doświadczające przemocy w domu, jak i te które „tylko” tą przemoc oglądają w TV. Prowadzić to może do tzw. „znieczulicy”, czyli braku reakcji społecznej na fakt, że komuś dzieje się krzywda.

---

## 8. Podsumowanie zajęć (3 min)

Możesz zacząć takimi słowami:

Właśnie dowiedzieliśmy się co to jest cykl przemocy w rodzinie i jak uczymy się zachowań przemocowych. Poznaliśmy ich źródła kulturowe i społeczne, a także dowiedzieliśmy się jak media i oglądanie przemocy może wpływać na nasze zachowanie. Ta wiedza może pozwolić ci się ochronić przed wieloma nieprzyjemnościami!

W podsumowaniu warto wskazać najważniejsze zagadnienia, które zostały omówione podczas zajęć, pochwalić uczestników za aktywne uczestnictwo i podziękować za dobrze spędzony czas.

