

---

# Skutki przemocy

## GLÓWNY CEL ZAJĘĆ:

zdobycie wiedzy na temat społecznych, zdrowotnych i prawnych skutków przemocy – perspektywa osób doświadczających przemocy i jej sprawców.

## PO ZAKOŃCZONEJ LEKCJI MŁODZIEŻ

### będzie wiedziała:

- ✓ jakie są prawne, społeczne, zdrowotne konsekwencje doświadczania/stosowania przemocy
- ✓ dlaczego osobom doświadczającym przemocy jest trudno rozstać się ze sprawcą

### będzie umiała:

- ✓ w sposób świadomy reagować na przemoc
- ✓ bardziej refleksyjnie podchodzić do oceny własnych zachowań

### będzie rozumiała:

- ✓ że na każde przejawy przemocy należy reagować
- ✓ mechanizmy przemocy

## METODY PRACY:

- ✓ analiza przypadku
- ✓ burza mózgów
- ✓ mini wykład

## ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

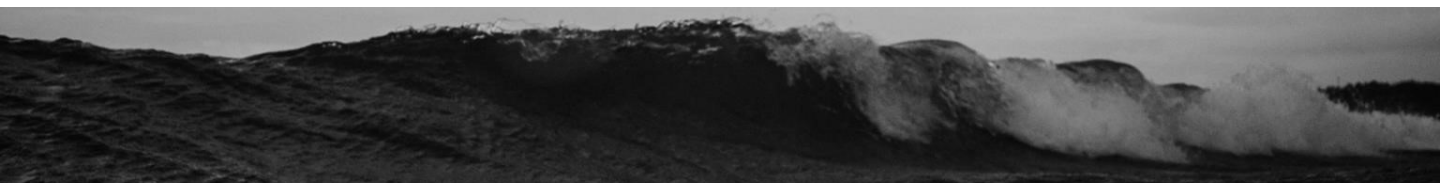
- ✓ wydrukowane opisy przypadków )

## MATERIAŁY POMOCNICZE:

- ✓ tablica/filpchart
- ✓ kartki
- ✓ markery

## CZAS:

- ✓ 60 minut



---

## PLAN ZAJĘĆ :

1. Powitanie i wprowadzenie (2 min.)
2. Skutki przemocy – społeczne, zdrowotne (15 min.)
3. Prawne skutki przemocy (15 min.)
4. Doświadczenie przemocy – relacja „ofiary” i sprawcy (25 min.)
5. Podsumowanie zajęć – (3 min.)

## PRZEBIEG ZAJĘĆ

### 1. Powitanie i wprowadzenie – (2 min.)

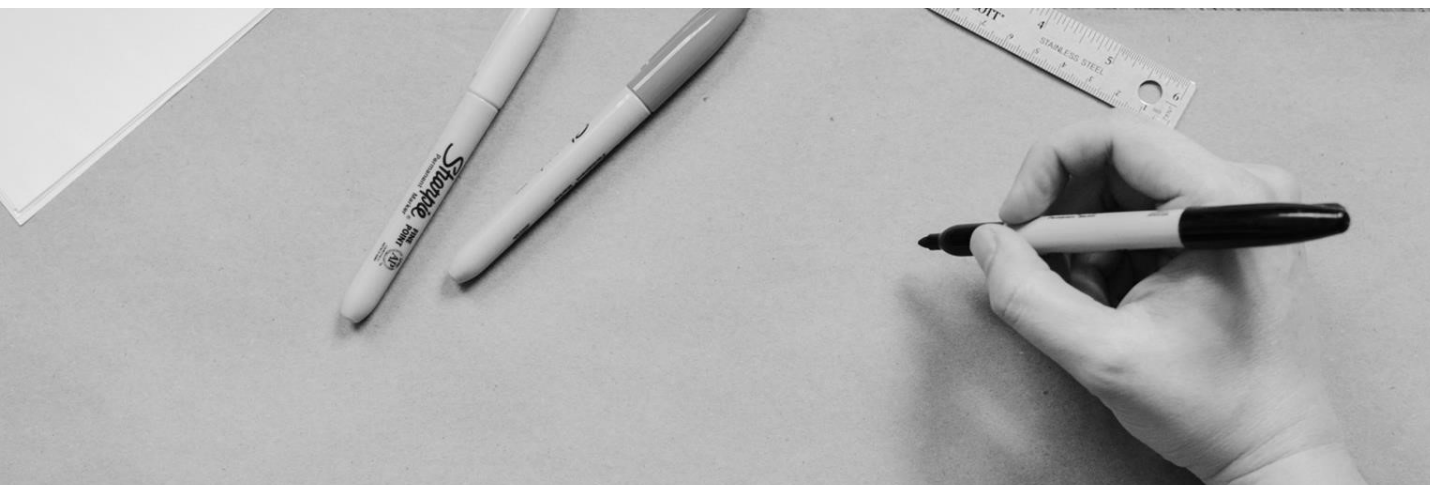
Przedstawiamy temat zajęć i ich cel.

### 2. Skutki przemocy – (15 min.)

Dzielimy uczestników na grupy. Każda grupa otrzymuje kartkę i marker. Zadaniem uczestników jest napisać możliwie najwięcej skutków, które w ich odczuciu powodować będzie przemoc wśród ofiar i sprawców.

- Grupa pierwsza – wskazuje skutki przemocy fizycznej
- Grupa druga – skutki przemocy psychicznej
- Grupa trzecia – skutki przemocy ekonomicznej

Grupy prezentują swoje odpowiedzi. Zadaniem prowadzącego jest ich systematyzowanie.



---

### **SKUTKI PRZEMOCY FIZYCZNEJ:**

uszkodzenia ciała (siniaki, urazy, rany, złamania, stłuczenia, zadrapania, poparzenia); problemy ze zdrowiem, choroby w wyniku powikłań i stresu, zespół stresu pourazowego (PTSD), życie w chronicznym stresie, poczuciu zagrożenia, strachu, lęku, napady paniki, bezsenność, zaburzenia psychosomatyczne

### **SKUTKI PRZEMOCY PSYCHICZNEJ:**

bezzadność, brak poczucia sprawczości, obniżenie poczucia własnej wartości i godności, brak możliwości decydowania, konieczność podporządkowania się sprawcy, strach, utrata nadziei, choroby psychosomatyczne, zaburzenia snu, izolowanie się od możliwych źródeł wsparcia

### **SKUTKI PRZEMOCY EKONOMICZNEJ:**

całkowita zależność finansowa, brak możliwości zaspakajania własnych potrzeb, utrata godności i poczucia własnej wartości, utrata poczucia bezpieczeństwa i stabilizacji, brak możliwości decydowania o sobie, izolacja

Warto zwrócić uwagę, że bez względu na formę przemocy, skutki mogą być podobne. Osoby doświadczające przemocy tracą poczucie własnej wartości, nie mogą o sobie samodzielnie decydować, żyją w ciągłym strachu i niepewności. Doświadczanie przemocy prowadzi może do poważnych zaburzeń psychicznych, ale również chorób o podłożu somatycznym.

---

## **3. Prawne skutki przemocy – (15 min.)**

Prosimy młodzież, by postarała się odpowiedzieć na pytanie co to znaczy, że stosowanie przemocy prowadzi do prawnych konsekwencji.

Stawianie pytań podczas mini wykładów sprzyja uczeniu się, wpływa na aktywność grupy, dlatego warto stosować ten zabieg możliwie często.

Podczas mini wykładu powinniśmy przekazać uczestnikom poniższe informacje:

- stosowanie przemocy (różnych jej form) jest penalizowane



## **Art. 207 Kodeksu Karnego** mówi, że:

*& 1 Kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą najbliższą lub inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy albo nad małoletnim lub osobą nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do 5 lat.*

*& 2 Jeżeli czyn określony w & 1 popełniony jest ze stosowaniem szczególnego okrucieństwa sprawca podlega karze pozbawienia wolności od roku do 10 lat.*

*& 3 Jeżeli następstwem czynu określonego w & 1 lub & 2 jest targnięcie pokrzywdzonego na własne życie, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 12 lat.*

- znęcanie się nad rodziną jest przestępstwem ściganym z urzędu, co oznacza, że organy ścigania muszą wszcząć postępowanie w przypadku, gdy pojawia się podejrzenie, że doszło do przestępstwa i nie jest wymagana skarga złożona przez osobę pokrzywdzoną

Sprawca przemocy może również odpowiadać za pojedyncze czyny, czyli np. za ciężkie uszkodzenie ciała (art. 156 i 157 KK)

- przestępstwo zgwałcenia

Definiuje je art. 197 KK

*& 1 Kto przemocą, groźbą bezprawną lub podstępem doprowadza inną osobę do obcowania płciowego, podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10.*

*& 2 Jeśli sprawca, w sposób określony w & 1, doprowadza inną osobę do poddania się innej czynności seksualnej albo wykonania takiej czynności, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.*

*& 3 Jeśli sprawca dopuszcza się zgwałcenia w & 1 lub 2, działając ze szczególnym okrucieństwem lub wspólnie z inną osobą, podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 12 lat.*

- prawo cywilne i rodzinne w walce z przemocą domową

Zabezpieczenie przed długami współmałżonka - złożenie do sądu wniosku o zniesienie wspólności majątkowej.

Wystąpienie do sądu z pozwem o alimenty, jeśli np. współmałżonek nie łoży środków na wspólne dzieci.

Separacja, rozwód – w przypadku znęcania się również z orzekaniem o winie.

Warto pamiętać, że w każdym ośrodku pomocy społecznej można uzyskać bezpłatną pomoc prawną.

- dowody

Bardzo ważne, w przypadku przemocy jest udowodnienie, że miała ona miejsce. Niestety często doświadczające jej osoby – w obawie przed sprawcą lub wierząc, że on się zmieni, nie zbierają ich, co w dalszym postępowaniu bardzo komplikuje sytuację.

---

## WARTO ZWRÓCIĆ JEDNAK UWAGĘ NA ZBIERANIE DOWODÓW, BĘDZIE TO:

- notowanie dat i przebiegu aktów przemocy
- zabezpieczenie dowodów rzeczowych należy zabezpieczyć (np. podarte ubranie ze śladami krwi, zniszczone sprzęty) – wzywając policję dobrze złożyć wniosek o ich zabezpieczenie
- zapisanie nazwisk świadków zdarzenia (np. sąsiedzi, którzy słyszeli krzyki)
- dokonanie obdukcji (w tym celu należy zgłosić się do przychodni, jest ona wykonywana przez uprawnionego do tego lekarza, gdyby jednak nie było lekarza posiadającego niezbędne uprawnienia, można prosić innego lekarza o obejrzenie obrażeń i opisanie ich w karcie)
- wykonanie zdjęcia obrażeń i/lub zniszczonych sprzętów – należy wówczas poprosić świadka (np. sąsiada) o to, by mógł potwierdzić ten stan

---

## 4. Doświadczanie przemocy – relacja „ofiary” i sprawcy (25 min.)

Bardzo często, gdy dochodzą do nas różne opowieści dotyczące przemocy, pojawia się pytanie – „*czy ona nie mogła od niego odejść*”, „*czemu się na to godziła*”, czasem nawet można usłyszeć bardziej dosadne wypowiedzi – „*widocznie jej się to podobało, skoro nic z tym nie robiła*”.

Wyjaśniamy, że przemoc jest problemem bardzo złożonym, a sposób oddziaływania sprawcy powoduje, że doświadczające przemocy osoby stają się zależne, są manipulowane, odczuwają strach i czują się w specyficzny sposób związane ze sprawcą.

Jak mówiliśmy na pierwszym spotkaniu sprawca ma przewagę nad „ofiarą”, jest silniejszy i świadomy swoich działań. To on będzie miał kontrolę nad całością.

Dzielimy uczestników na 4 grupy. Każda grupa otrzymuje jeden opis przypadku. Zadaniem uczestników jest zapoznanie się z nim i zastanowienie nad relacją między „ofiarą” i sprawcą, jednocześnie próba opisanie mechanizmu, który stoi za daną historią.

## HISTORIA PIERWSZA

Marta i Piotr przed ślubem znali się nieco ponad rok. Początki ich związku były jak z bajki. Łączyło ich bardzo wiele – dzielili te same pasje, obydwójce mieli słabość do górskich wycieczek i dobrej literatury. Przed ślubem obydwójce mieszkali z rodzicami, ale gdy padło sakramentalne „tak” wzięli kredyt i zamieszkali w dwupokojowym mieszkaniu. Niewielka przestrzeń, po której teraz wspólnie się poruszali prowadziła do dużego napięcia. Piotr nieustannie miał pretensje, a to o nieumyte naczynia, a to o jakiś lakier do paznokci porzucony przez Martę w pośpiechu na stole w kuchni. Różne błahostki wyprowadzały go z równowagi. Podnosił głos:

-Ile razy mam ci powtarzać, żebyś chowała swoje ciuchy na miejsce!

Albo:

-Jesteś tak głupia, że nawet nie potrafisz po sobie pozmywać!

Marta wolała unikać tych awantur i zaczęła przywiązywać dużą wagę do tego jak porusza się po mieszkaniu. Starannie wycierała naczynia, układała ubrania, porządkowała przestrzeń. Była przekonana, że robiąc to, o co Piotr ją prosi, sytuacja się uspokoi.

Tymczasem Piotr wynajdywał coraz to nowe powody do krzyku. Któregoś dnia Marta zapomniała odwiesić ręcznik i porzuciła go na fotelu w salonie. Rozwścieczony Paweł chwycił ją wtedy za ramiona i tak mocno ścisnął, że przez dłuższy czas miała na nich ślady jego rąk. Coraz częściej, mimo, że Marta starała się jeszcze bardziej, dochodziło do ostrych spięć. Paweł nie tylko krzyczał. Wyciągał do niej ręce, ścisnął za gardło. Pewnego dnia tak mocno ją popchnął, że przewróciła się i złamała rękę.

Wówczas coś w nim drgnęło. Przyszedł wtedy z kwiatami i powiedział, że to wszystko przez napięcia w pracy, że nie powinien tak się zachowywać. Przepraszał, przytulał, nawet zabrał ją na kolację do drogiej restauracji.

Marta uznała, że to ma sens. Nowe mieszkanie, kredyt, zobowiązania i trudna sytuacja w pracy Pawła musiały odbić się na jego zachowaniu. Przyjmowała jego przeprosiny z nadzieją.

Było cudownie do momentu, gdy Paweł znów wybuchnął. Tym razem uderzył ją z otwartej dłoni, bo nie spodobało mu się, że zbyt długo rozmawia z koleżanką.

Po paru dniach, przeprosił.



## HISTORIA DRUGA

*Uderzył mnie. Chciałam krzyczeć, ale przecież kiedy krzyczę, bije mnie jeszcze mocniej. Zaczęłam płakać i prosiłam, żeby przestał.*

*Potem znowu mnie uderzył. Zagroziłam, że mu oddam. Zaczęłam się stawiać. Nic to nie dało.*

*Po kilku dniach, kiedy pobił mnie znowu poszłam na policję. Przestraszył się i przez kilka tygodni był spokojny, ale później znowu zaczął mnie bić. Śmiał się, że policja nic mu nie może zrobić.*

*Postanowiłam zmienić taktykę. Byłam miła i robiłam wszystko tak jak lubi. To też nic nie dało.*

*Kiedy mnie bije, chowam głowę w rękach i już tak nie krzyczę. Nienawidzę go. Matka prosiła mnie wczoraj, żebym wyprowadziła się do niej. Ale przecież to i tak niczego nie zmienia.*

## HISTORIA TRZECIA

*Martyna jest matką czwórki dzieci. W pierwszą ciążę zaszła zaraz po studiach, więc nie zdołała podjąć pracy. Gdy jej pierwsze dziecko miało już iść do przedszkola, a Martyna miała rozpocząć działalność zawodową, ponownie zaszła w ciążę. A jak w domu była już czwórka dzieci, to praca nad ich wychowywaniem okazała się zadaniem na pełen etat, a może nawet więcej.*

*Na dom i rodzinę zarabiał mąż. Wydzielał Martynie pieniądze. Ciągłe zarzucał jej, że jest rozrzutna i nie liczy się z żadną złotówką, bo przecież „to nie ona pracuje”. „On haruje jak wół, żeby im niczego nie brakowało”.*

*Przez lata powtarzał Martynie, że jest „nic nie warta”. Podkreślał, że „tylko praca zawodowa stanowi o wartości człowieka”. Wbijał ją w poczucie winy, że ona „ciągle rodzi kolejne dzieci, by tak naprawdę siedzieć w domu i nic nie robić”.*

*Martyna z czasem zaczynała wierzyć, że nic nie potrafi. „Przecież ty tylko w garach mieszasz!” – powtarzał jej nieustannie.*

*Gdy dzieci podrosły i teoretycznie mogła pójść do pracy, nie była w stanie ruszyć się z miejsca. „Wyglądasz jakbyś całe życie tylko pieluchy zmieniała” – mąż utwierdzał ją na każdym kroku.*



---

## HISTORIA CZWARTA

*W końcu dotarło do mnie, że nie mam racji. Setki razy mógł mnie zabić, ale jednak tego nie zrobił. To tylko złamana ręka. Nie mogę tego zgłaszać na policję. Nie chcę, żeby on miał przez to problemy. Przecież nic się takiego nie stało. Żyję...*

*Sąsiedzi zadzwonili po policję, bo Roman znów mnie bił. Mój krzyk niósł się po całym korytarzu. Przyjechała policja i stanęłam w jego obronie, bo w końcu rany szybko się zagoją, a on ma teraz trudny okres.*

## WYJAŚNIENIA DO PRZYPADKÓW:

---

### HISTORIA PIERWSZA

Historia Marty i Pawła przedstawia cykle przemocy:

#### 1. Faza narastania napięcia

Pojawia się coraz więcej sytuacji konfliktowych. Sprawca jest rozdrażniony, czepia się drobiazgów. Swoją frustrację wyładowuje na ofierze – poniża, krytykuje. Ofiara stara się łagodzić sytuację. Próbuje uspokoić sprawcę, stara się dostosować do stawianych przez niego wymagań. Stara się postępować w sposób, który sprawi, że sprawca nie będzie się denerwował. Poszukuje różnych usprawiedliwień dla jego zachowań.

#### 2. Faza ostrej przemocy

Dochodzi do eskalacji napięcia. Zachowanie sprawcy jest gwałtowne – dochodzi do rękoczynów, słowa stają się bardziej ostre, wulgarne, raniące. Bez względu na reakcję ofiary – przeproszenie, uspokajanie, bierność – przemoc ze strony sprawcy narasta.

#### 3. Faza miodowego miesiąca

Sprawca przekroczył granice, wyładował emocje i teraz zmienia się „nową” osobę. Przeprasza, żałuje, składa obietnice poprawy, kupuje prezenty. Jest troskliwy, czuły. Jego zachowanie sprawia, że ofiara zaczyna wierzyć w przemianę. Jest to również moment, w którym – jeśli wcześniej złożyła zawiadomienie o przestępstwie – może je wycofać.

Cykle takie mogą trwać przez wiele lat, przy czym zwykle skracają się fazy "miodowego miesiąca", wydłużają i bardziej dramatycznie przebiegają fazy narastania napięcia i gwałtownej przemocy. To co kiedyś było w fazie "miodowego miesiąca" przyjemności przekształca się w unikanie przykrości, bólu i cierpienia. Po pewnym czasie faza miodowego miesiąca zanika całkowicie i pozostają tylko dwie fazy.



---

## HISTORIA DRUGA

Przedstawia syndrom wyuczonej bezradności. Osoba doświadczająca przemocy w pewnym momencie traci wiarę, że może coś zmienić, że ma jakikolwiek wpływ na bieg wydarzeń czy postępowanie sprawcy. Poddaje się. Zaprzestaje jakichkolwiek działań.

## HISTORIA TRZECIA

Przedstawia mechanizm prania mózgu. Sprawca przemocy systematycznie/stale, świadomie i celowo oddziałuje na swoją „ofiara” tak by osiągnąć nad nią całkowitą kontrolę. Izoluje ją od innych (np. zakazuje kontaktów z rówieśnikami, osobami bliskimi), poniża ją, doprowadza do lęków i depresji, stosuje na zmianę kary i nagrody (np. jest miły, zaprasza do kina, sprawia wrażenie, że coś się zmieniło, a po chwili zmienia się nie do poznania). „Ofiara” zaczyna myśleć, że to z nią jest coś nie tak i że zasługuje na takie traktowanie.

## HISTORIA CZWARTA

To przykład tzw. syndromu sztokholmskiego. Takim mianem określono mechanizm, który zaobserwowano u ofiar zamachu terrorystycznego w Sztokholmie. U osób przetrzymywanych przez terrorystów, a następnie uwolnionych przez policję pojawiły się reakcje, które większość obserwatorów uznała za dziwne. Otóż niedawni zakładnicy zaangażowali się w proces obrony swoich oprawców! Zamiast domagać się sprawiedliwości! Jedna z nich tak związała się z terrorystą, iż zawarła z nim związek małżeński! W tej sytuacji można mówić o „patologicznej wdzięczności” za to, co zamachowiec mógł zrobić, a w rezultacie tego nie uczynił. Mógł zabić, a nie zabił. Był panem życia i śmierci i darował im życie. Żyją dzięki niemu.

---

## 5. Podsumowanie zajęć (3 min)

Prosimy uczestników o hasłowe wskazanie tego, co ich zdaniem było najważniejsze podczas zajęć. Czego się nauczyli, z czym opuszczają klasę. Jednocześnie stwarzamy przestrzeń do zadania ewentualnych pytań.

---