

Spis treści

<i>L.p.</i>	<i>Tytuł i autorzy</i>	<i>Str.</i>
1	Jak zachęcić dziecko do tworzenia? - Elżbieta Baruch	4
2	Scenariusz zajęć ruchowych w przedszkolu. Temat: Rozwijanie sprawności motorycznej poprzez pokonywanie torów przeszkód. - Emilia Łapińska	6
3	Konspekt lekcji języka polskiego w szkole podstawowej - Katarzyna Nurkowska	8
4	Scenariusz lekcji języka polskiego w szkole ponadpodstawowej. Leśmianowska wizja zaświatów w utworze Urszula Kochanowska - Katarzyna Nurkowska	11
5	Darmowa nauka języka polskiego dla imigrantów z Ukrainy w aplikacji mobilnej - Jerzy Okrański	13
6	PRZEMOC JAKO POJĘCIE TEORETYCZNE - Julita Woronowicz	16
7	Media mediują - czy zawsze dobrze? - Jerzy Okrański	28



Jak zachęcić dziecko do tworzenia?

Elżbieta Baruch – doradca metodyczny plastyki MODM BCE

Ekspresja plastyczna – jest najbardziej powszechną formą ekspresji. Dzieci w wieku poniemowlęcym, przedszkolnym i młodszym szkolnym samorzutnie rysują, malują pędzlem i palcami, formują w materiałach miękkich, takich jak plastelina, modelina, mokry piasek, montują formy dekoracyjne i przedstawiające z różnych materiałów. Niekiedy jest to ekspresja konstrukcyjno-techniczna, która polega na próbach konstruowania pojazdów, budowli, urządzeń technicznych i przyrządów oraz z ogólnie dostępnych zestawów klocków.

Aktywność plastyczna umożliwia dziecku poznawanie otaczającego świata oraz wyrażanie pierwszych emocji, zainteresowań, lęków i pragnień.

Jest także przejawem poziomu rozwoju dziecka oraz wartościowym elementem stymulującym dalszy rozwój.

Zajęcia plastyczne budzą i rozwijają ciekawość poznawczą. Stymulują rozwój wrażliwości wzrokowej, dotykowej oraz słuchowej. Wspierają umiejętność świadomej obserwacji zjawisk i elementów otaczającego świata. Kształtują zdolności skupienia i koncentracji uwagi. Kształtują podstawowe operacje umysłowe, czyli syntezę, analizę, uogólnienia.

Dzieci zanim nauczą się dobrze mówić, już komunikują się przy pomocy rysunków. Twórczość plastyczna dzieci to także przedmiot zainteresowania psychologów, pedagogów, plastyków, historyków sztuki. Analiza prac plastycznych bowiem jest jedną z głównych metod, jaką posługują się specjaliści pracujący z dziećmi.

Bardzo ważną rolę w procesie tworzenia warunków do rozwijania pasji i aktywności plastycznej pełni nauczyciel. Powinien on być inspiratorem, który tworzy warunki i okoliczności zachęca-

jące dziecko do plastycznego działania.

Tworzenie jest naturalną rozwojową skłonnością dziecka. Pomyślny rozwój tej twórczości zależy w dużej mierze od stosunku nauczyciela do dziecka i jego wytworów. Dziecko oczekuje zachęty, aprobaty, życzliwego zainteresowania. Oschłość, krytyczne uwagi, wygórowane wymagania i ostre rygory paraliżują aktywność dziecka i jego wiarę we własne siły. Tym samym hamują też jego twórczość.

Trzeba pamiętać też, że prace plastyczne mają również znaczenie arteterapeutyczne. Pozwalają na rozładowanie napięcia i oczyszczenie emocji wprowadzając w stan relaksu.

Stosowane podczas zajęć techniki plastyczne wpływają na rozwój sprawności manualnej, na doskonalenie precyzji ruchów oraz ćwiczenia małej motoryki, co w przyszłości pomaga w nauce pisanja.

Zapewnienie dziecku różnego rodzaju przyborów i materiałów: kredek, farb i innych elementów sprawia, że dziecko pragnie podjąć działalność artystyczną, która pozytywnie wpływa na rozwój.

Dzięki zajęciom plastycznym dzieci rozwijają wyobraźnię, wrażliwość estetyczną, a także uczą się zasad utrzymy-

wania ład i porządku podczas i po pracy.

Dobrze jest pozwolić dziecku na tworzenie bez ograniczeń, schematów i ciągłego upominania co można zrobić lepiej. Raczej należy zwracać uwagę na to, co wyszło świetnie na przykład kompozycja, dobór kolorów, pomysł na rysunek, czy ciekawie pociągnięcia kreśla. Nie mówimy jak rysunek powinien wyglądać, nie poprawiamy. Zawsze znajdzie się coś, co można wyróżnić w pracy.

Jeżeli dziecko wychodzi poza utarte schematy dobrze jest mu na to pozwolić. Na pracach plastycznych może pojawić się wówczas np. zielone słońce czy fioletowe liście. Mówienie dziecku jakiego koloru może czy powinno użyć ogranicza inwencję twórczą.

Tworzyć można również na różnych formatach, czasem na kilku kartach sklejonych razem lub na kolorowych brystolach, na folii rozciągniętej między drzewami bo każda taka próba pozwala odkrywać nowe pokłady kreatywności.

Dziecko powinno też mieć do dyspozycji dobrej jakości, zróżnicowane narzędzia: miękkie kredki, kolorowe pastele, czy świetnie kryjące flamastry wystarczają, aby rozpocząć wspinał się, rozwijającą przygodę.

Podobnie rzecz się ma z miejscem tworzenia. Najczęściej prace plastyczne powstają w salach przedszkolnych czy szkolnych, ale możemy też zmienić miejsce czy okoliczności tworzenia na inspirujące zajęcia w galerii czy sali muzealnej, korytarz szkolny czy plac zabaw. Każda taka zmiana uatrakcyjni proces twórczy i pobudza wyobraźnię.

Inne ważne elementy wpływające na pasję tworzenia i zachęcające do działań plastycznych to odpowiednia ilość czasu aby zapewnić swobodę i komfort wypowiedzi. Należy zwrócić również

uwagę na samodzielność wyboru tematu. W warunkach przedszkolnych tak się często dzieje. Mali artyści sami, spontanicznie sięgają po materiały i przybory. Tworzenie ma sprawiać przyjemność więc zmuszanie może przynieść efekt odwrotny od zamierzonego i zniechęcić do wykonywania prac plastycznych.

Niezależnie od rodzaju techniki plastycznej dobrze jest pozwolić dziecku na eksperymenty bez użycia szablonów i linijek. Kreują one bowiem wyobraźnię odtwórczą, a nie postawę kreatywną.

Wycieczki do muzeum i galerii mogą być ciekawą lekcją plastyki i sztuki. Dziecko może wówczas mieć okazję do poznawania świata widzianego oczami artysty. Uczy się analizowania, zadawania pytań. Obcowanie ze sztuką pobudza intelekt i wyzwala emocje. Jednocześnie dziecko dowiaduje się jakie są jego upodobania. Muzea coraz chętniej tworzą oferty dla najmłodszych widzów w tym sposób na wychowanie przyszłych odbiorców sztuki.

Istotne jest więc, aby umożliwiać dziecku jak najwięcej możliwości do tworzenia. Ekspresja twórcza rozwija bowiem wyobraźnię. Ćwiczy koordynację okoręczki i uczy prawidłowego uchwytu przyborów. Uczy skupienia, precyzji ruchów i obserwowania świata. Trenuje także pamięć i spostrzegawczość. Pozwala wreszcie przełać i przetworzyć swoje emocje w formę plastyczną.

Scenariusz zajęć ruchowych w przedszkolu.

Temat: Rozwijanie sprawności motorycznej poprzez pokonywanie torów przeszkód.

Emilia Łapińska - doradca metodyczny wychowania fizycznego MODM BCE

Grupa wiekowa: 5 - 6 latki

Cele:

- ćwiczenia zwinności i równowagi,
- realizowanie własnych pomysłów podczas pokonywania toru przeszkód,
- wyrabianie orientacji w otoczeniu.

Środki dydaktyczne/przybory: tyczki (pachołki) 5 sztuk, tunel, szarfy (skakanki), materac (pianka, kocyk), ławeczka gimnastyczna, woreczki, obręcz gimnastyczna.

Część wstępna:

„Jesteśmy na Spacerze” – zabawa orientacyjno-porządkowa. Dzieci dobrane w pary, maszerują po Sali naśladując spacer. Na hasło nauczyciela maszerują w umówiony sposób. Proponowane hasła: „wysoka trawa” – dzieci wysoko podnoszą nogi, „kałuża” – dzieci imitują przeskoki przez kałużę, „samolot” – dzieci patrzą wysoko w górę, „zbieramy poziomki” – dzieci poruszają się w półprzysiadzie, „przewrócone drzewo” – dzieci imitują przejście przez przewrócone drzewo.

„Nieprzerwalny krąg” – ćwiczenia dużych grup mięśniowych. Dzieci ustawione na obwodzie koła, trzymając się za ręce, nauczyciel umieszcza obręcz gimnastyczną tak, aby spoczywała na złączonych dłoniach dwóch osób. Dzieci mają za zadanie przekładać obręcz w

taki sposób, aby nie dotknęła podłoża i aby nie zerwać więzi.

Część główna:

1. Ćwiczenia kształtujące tułowia. Dzieci stoją w rozsypcy, w lekkim rozkroku, nauczyciel wykonuje pokaz ćwiczeń, reszta dzieci naśladuje ruchy.

- krążenia głowy, barków, bioder, kolan, kostek,
- skłon w przód, wyprost, skłon do prawej nogi, wyprost, skłon do lewej nogi, wyprost – ćwiczenie powtarzamy 4 razy;
- skłony boczne w prawą stronę, w lewą stronę – ćwiczenie powtarzamy po 4 razy na stronę,
- w siadzie rokrocznym, skłon do prawej nogi, powrót do pozycji wyjściowej, skłon do środka, wyprost – powrót do pozycji wyjściowej, skłon do nogi lewej, powrót do pozycji wyjściowej – ćwiczenie powtarzamy 4 razy;
- w siadzie rozkrocznym skręt tułowia w prawą stronę, powrót do pozycji wyjściowej, skręt w drugą stronę,
- w siadzie podniesienie jednej nogi

kłaśnięcie, zmiana nóg – ćwiczenie powtarzamy 8 razy,

- przysiad podparty, naprzemienne wyrzuty nóg w tył – ćwiczenie powtarzamy 8 razy.

2. „Pokonaj tor przeszkód”. Tor przeszkód składający się z: 5 pachołków (tyczek), tunelu, szarf/ skakanek materaca (kocyk/pianka), ławeczki gimnastycznej, obręczy gimnastycznej z woreczkami. Dzieci ustawione jeden za drugim, ich zadaniem jest pokonanie toru przeszkód według własnego pomysłu. Każde z dzieci dwukrotnie pokonuje w ten sposób tor przeszkód. Następnie dzieci dwukrotnie pokonują tor w sposób określony przez nauczyciela (propozycja nr 1, propozycja nr 2.)

Propozycja nr 1. Bieg slalomem między tyczkami, pełzanie w tunelu, skoki obunóż (szarfy lub skakanki ułożone na podłodze), turlanie na materacu (piance/ kocyku), przejście w postawie wysokiej po ławeczce, wykonanie 5 rzutów woreczkami do obręczy.

Propozycja nr 2. Bieg tyłem slalomem między tyczkami, pełzanie w tunelu, skoki na jednej nodze (szarfy lub skakanki ułożone na podłodze), turlanie na materacu (piance czy kocyku), przejście na czworakach po ławeczce, rzuty woreczkami do obręczy.

Część końcowa:

„Porządki”. Dzieci pomagają w uporządkowaniu miejsca ćwiczeń według wskazówek nauczyciela.

„Pokaz gracji”. Dzieci poruszają się po obwodzie koła, chód we wspięciu krzyżując stopy jedna przed drugą.

„Broda do podłogi”. Dzieci ustawiają się na obwodzie koła, wykonują klęk podparty, dłonie zwrócone palcami do wewnątrz. Uginanie rąk, łokcie w bok, ściąganie łopatek, dotykanie brodą do podłogi. Powrót do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtarzamy 5-8 razy.

Konspekt lekcji języka polskiego w szkole podstawowej

Katarzyna Nurkowska - doradca metodyczny języka polskiego MODM BCE

Temat : **Dekalog współczesnego człowieka – Zbigniew Herbert „Przesłanie Pana Cogito”**

Cele lekcji :

Uczeń :

- rozpoznaje w utworze podmiot liryczny,
- dostrzega środki artystycznego wyrazu i określa ich funkcje,
- potrafi dostrzec nawiązania utworu poetyckiego do *Biblij*, antyku, kultury średniowiecza,
- wymienia wartości,
- rozumie pojęcia : przesłanie, dekalog,

Metody pracy :

- praca indywidualna
- praca w parach

Środki dydaktyczne :

ksero wiersza

Przebieg lekcji

CZĘŚĆ WPROWADZAJĄCA

1.Wprowadzenie do tematu :

Musicie napisać tekst dla potomnych, zostanie on zabezpieczony i zamknięty w podziemiach Starego Kościółka, najstarszego zabytku Białegostoku.

- Jaką treść umieścilibyście ?
 - O jakich zasadach postępowania napisalibyście ?
 - O jakich osobach wspomnielibyście i dlaczego ?
- (uczniowie pracują w parach, piszą teksty)

2.Odczytywanie prac (bez komentarza).

3.Jak rozumiecie pojęcie przesłanie ?
przesłanie – zakończenie utworu poetyckiego będące dedykacją lub bezpośrednim zwrotem do określonej osoby, przekaz treści bardzo ważnych,

4. Komentarz :

Dziś zapoznamy się z przesłaniem Pana Cogito.

Co oznacza wyraz *cogito* ? – z łac. myślę

„Cogito ergo sum” Kartezjusz
(„Myślę, więc jestem”)

Kim jest Pan Cogito ?

Np.: człowiek myślący, mędrzec, filozof,

5. Zapisanie tematu:

**Dekalog współczesnego człowieka -
Z. Herbert „Przesłanie Pana Cogito”**

CZĘŚĆ ZASADNICZA

1. Odczytanie tekstu.

2. Dyskusja :

- Jakie są pierwsze skojarzenia ?
- Kim jest podmiot liryczny ?
- podkreślcie czasowniki w 2. os. l. pojedynczej trybu rozkazującego – o czym nas informują ?

(liczne apostrofy, nawiązanie bezpośredniego kontaktu, który ma odcień kategoryczności)

- kim jest Pan Cogito ? (*Cogito ergo sum*)

- jakie są **tezy przesłania Pana Cogito** ?

(notatka ze zwróceniem uwagi na środki stylistyczne)

Np.

- nie poddawaj się („Idź wyprostowany wśród tych co na kolanach...” – nawiązanie do Antygony)
- bądź uczciwy („Idź wyprostowany” – człowiek uczciwy patrzy innym w oczy)
- nie skupiaj się tylko na przyjemność przyjemnościach (przeciw hedonizmowi) „ocalałeś nie po to aby żyć”
- daj świadectwo
- bądź odważny (**powtórzenie**) –

tylko odwaga się liczy

- buntuj się ,gdy widzisz poniżenie („a Gniew twój bezsilny niech będzie jak morze / ilekroć usłyszysz głos poniżonych i bitych”- **porównanie**)
- gardź złymi ludźmi (Pogarda i Gniew pisane wielkimi literami – **personifikacja**)
- przebaczaaj w swoim imieniu
- nie bądź pyszny, potrzebna jest pokora (przestroga przed pychą „oglądaj w lustrze swą błazeńską twarz” - **epitet**)
- bądź wrażliwy na przyrodę (uspokaja, uczy pokory, pokazuje, że życie jest cudem, **metafory**)
- czuwać
- szanuj i korzystaj z tradycji, („powtarzaj stare zaklęcia ludzkości bajki i legendy/ bo tak zdobędziesz dobro którego nie zdobędziesz” – **antyteza**)

- jakie przykłady podaje Pan Cogito ?

Gilgamesz – poszukuje tajemnicy nieśmiertelności, zbuntowany

Hektor – przykład odwagi

Roland – człowiek honoru

- dlaczego przywołuje te postacie ? (podejmowali ważne decyzje, traktowali życie jak zadanie)

- do czego zmierza człowiek ? jaki jest cel jego ziemskiej **wędrówki** ? (nie mamy w tekście obietnicy raju – „idź po złote runo nicości twoją ostatnią nagrodę”

motyw wędrowki :

- dlaczego porównuje się życie do wędrowki ? (są różne, zawsze mają cel, wymagają wysiłku)

Celem jest nadanie sensu nicości wartościami. „daj świadectwo” wartości

O jakich mówi Pan Cogito ? odwaga, wiara, miłość, tradycja,

- w jakiej tonacji jest wiersz : spokojnej czy niespokojnej ? uzasadnij :

(niespokojna,

wyrażona np.: w licznych przerzutniach – wprowadzają napięcie, brak znaków przestankowych – porządku, oksymorony „ciemna gwiazda”, antyteza,)

Takie jest życie, wymaga Od nas ciągłego wysiłku, pracy nad sobą.

Wnioski :

Kto podejmie trud realizacji przesłania Pana Cogito, nie osiągnie nic materialnego. Nada treść swemu życiu wypełniając je wartościami, pracą nad sobą.

Dlaczego przesłanie Pana Cogito nazwać możemy dekalogiem ?

dekalog – zbiór zasad postępowania

PODSUMOWANIE

Zestawienie tekstów uczniów z przesłaniem Pana Cogito (podobieństwa, różnice).

Ocena pracy uczniów.

Praca domowa:

- Znajdź informacje o Z.Herbercie.

- Scharakteryzuj postawę życiową, do której przekonuje Pan Cogito.

Scenariusz lekcji języka polskiego w szkole ponadpodstawowej
Leśmianowska wizja zaświatów w utworze Urszula Kochanowska (2h)

Katarzyna Nurkowska - doradca metodyczny języka polskiego MODM BCE

Uczeń :

- rozumie czytany tekst i analizuje poszczególne jego elementy,
- wskazuje środki poetyckie i określa ich funkcje,
- współpracuje w grupie,
- odnosi się do prezentowanych przez inne grupy treści,
- prezentuje swoje zdanie,
- redaguje wnioski.

Metody :

- pogadanka,
- learning cafe,
- praca w grupach.

Środki dydaktyczne :

- kartka papieru, mazak/długopis, magnes

Przed lekcją należy rozstawić w sali stoliki na 6 grup i przykleić do nich numery. Przy wchodzeniu do klasy warto podawać uczniowi numer (w kolejności wchodzenia od 1 do 6) i prosić o zajęcie miejsca przy określonym stoliku.

Część wprowadzająca

1. Jaki obraz zaświatów znacie ? Skąd i co o nich wiemy ?

2. Jakie teksty literackie mówią o zaświatach ? (np. *Dziady, Tren XIX albo Sen*. Tu warto dłużej zatrzymać się na tekstach, tekst przypominany jest zapamiętany.

Część zasadnicza

1. Uczniowie zapisują temat lekcji i otrzymują treść wiersza B.Leśmiana *Urszula Kochanowska* ,zapoznają się z utworem. Następnie odsłuchują recytacji z youtube (godna polecenia interpretacja Bożeny Adamek)
2. Nauczyciel rozdaje grupom karty z zadaniami

Metoda *learning cafe*

Grupa 1 : Obraz Boga

Grupa 2 : Obraz Urszuli Kochanowskiej

Grupa 3 : Obraz nieba

Grupa 4 : Obraz domu

Grupa 5 : Środki poetyckie i ich funkcje

Grupa 6 : Cechy ballady oraz uzasadnienie

Uczniowie mają ok.3 minut na wpisanie swoich wniosków , mogą też ustosunkować się do tego, co wpisała inna grupa.

Co 3 minuty (im więcej jest notatek, tym można czas skracać) uczniowie

zmieniają stolik. Przydatny jest minutnik z komputera, który sygnalizuje rotację uczniów.

Podczas pracy uczniów, nauczyciel wypisuje na tablicy w punktach zadania zespołów, będzie to plan notatki.

3. Gdy grupy wrócą do swojego stolika, czytają zgromadzone informacje, które przedstawiciel zaprezentuje.
4. Odczytywanie notatek, analiza i wybór najcenniejszych informacji do zapisania.
(Uczniowie robią zdjęcia uzupełnionych kart poszczególnych grup i umieszczają na grupie klasowej, korzystają wtedy również nieobecni uczniowie)

Zakończenie

1. Wyjaśnienie tytułu. Dlaczego nie Urszula ?
2. W jaki sposób utwór B.Leśmiana koresponduje z trenami J.Kochanowskiego.
3. Podsumowanie pracy.

Opis metody Learning cafe

Learning cafe to wspianała metoda zarówno do powtarzania jak i wprowadzania nowych zagadnień w przyjaznej, radosnej atmosferze ułatwiającej szybsze zapamiętanie i lepsze zrozumienie materiału lekcji. Polega ona na 4-6 minutowej (w zależności od potrzeb) dyskusji uczniów na temat kilku zagadnień, przygotowanych przez

nauczyciela. Uczniowie pracują w małych (4-5-osobowych) grupach, przy stoliku lub na materacu, spotykając się ze sobą na wzór spotkania w kawiarni. Po upływie czasu dyskusji przesiadają się do innego stolika, gdzie zajmują się kolejnym tematem. Element ten jest ważny dla uczniów, którzy według sensorycznych typów uczenia się zostaliby zakwalifikowani jako kinestetycy.

Lekcję można uatrakcyjnić przyniesionymi na zajęcia drobnymi przekąskami i napojami. W przerwach, gdy uczniowie zmieniają grupę, są one podawane przez nauczyciela, który pełni podczas zajęć funkcję „kelnera”. Finałem zajęć jest prezentacja opracowania każdego z zagadnień, która dzięki tej metodzie jest wynikiem wspólnej pracy wszystkich uczniów w klasie.

Zasady learning cafe

Głównym przesłaniem metody jest zasada: **Cała mądrość jest w grupie!**

- Każdy ma szansę podzielić się swoją wiedzą.
- Grupy pracują przy stolikach z różnymi tematami.
- Wszystkie pomysły i rozwiązania są zapisywane.
- Co 4-6 min uczestnicy learning cafe zmieniają stolik, a tym samym skład grupy.
- Każda grupa rozwija myśli odrobinę lub dużo dalej.
- Za każdym razem, gdy zmieniają stół poznają nowe rozwiązania!

Darmowa nauka języka polskiego dla imigrantów z Ukrainy w aplikacji mobilnej

Jerzy Okraśiński – doradca metodyczny informatyki i technologii informacyjno komunikacyjnych

W kwietniu 2022 roku ujrzała światło dzienne aplikacja do nauki języka polskiego dla Ukraińców. Projekt tworzą poloniści z Ukrainy: pochodząca z Irpienia pani Olga i mieszkający w Chersoniu pan Andrei (inf. z 20.04.2022). Program zaprojektowano dla urządzeń mobilnych. Nauka języka polskiego jest więc możliwa w każdym wolnym czasie i w każdym miejscu. Jest to bardzo ważna informacja dla naszych gości z Ukrainy, gdyż często przemierzają Polskę w szerz i wzdłuż, aby znaleźć najlepsze miejsce do pracy i życia. Wsparcia technologicznego i swoje know how dla projektu udzieliła firma LangMedia zarządzającą znaną w Polsce platformą eTutor.pl.

Aplikacja eTutor Polski pomaga szybko przyswoić podstawowe słownictwo oraz zapoznać się ze scenariuszami typowych rozmów, jakie czekają imigrantów po przybyciu do naszego kraju. Zajęcia są bardzo krótkie. Wystarczy bowiem 15 min. dziennie, aby nauka była już skuteczna i prowadziła do szybkiej sprawności w posługiwaniu się językiem polskim. Minimalizacja modułów lekcyjnych pozwala zrealizować je za jednym podejściem. W ten sposób autorzy kursu usunęli element demotywujący szkoleń językowych polegający na zbyt długich lekcjach zmuszających nieraz do częstych przerw, a następnie

trudnych powrotów do przerwanych ćwiczeń. Obecnie do dyspozycji użytkowników jest już ponad 90 lekcji i cały czas są tworzone nowe.

Aplikacja pozwala na tzw. „inteligentne powtórzenia”. Do tych „powtórzeń” uczeń może sam dodawać słowa i wyrażenia, które są dla niego ważne i pragnie szybko przyswoić. Twórcy zadbali także o element motywujący – tak ważny dla każdego, a szczególnie dla dzieci. Podczas nauki użytkownik zdobywa monety oraz zbiera osiągnięcia za ukończone zajęcia i powtórki.

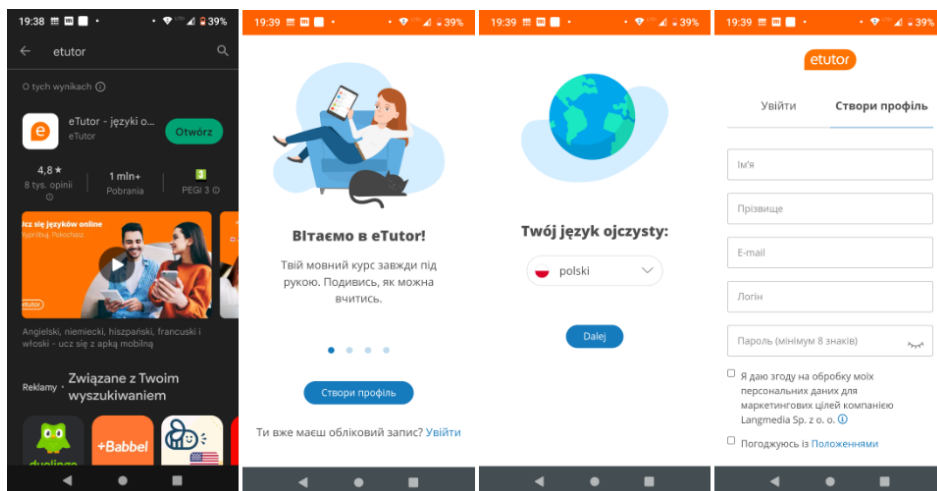
Dla naszych gości z Ukrainy może być bardzo ważny także fakt, że jedną z inicjatorek projektu jest pani Olga Zyza – rzeczywista imigrantka, a wcześniej nauczycielka j. polskiego na Ukrainie. Jej doświadczenie weryfikuje więc to, co jest ważne i musi być opanowane już na początku nauki, a co może pojawić się w zajęciach mobilnych w dalszej kolejności. Oto jej krótka wypowiedź:

„Po przyjeździe do Polski zauważyłam, jak wiele osób przybywających z Ukrainy ma problemy z odnalezieniem się tu na miejscu z powodu bariery językowej. Brak znajomości języka utrudnia im znalezienie mieszkania lub pracy, załatwienie najważniejszych spraw urzędowych czy komunikację w sytuacjach życia codziennego. Jednocześnie byłam

w kontakcie z moimi uczniami, których uczyłam polskiego jeszcze w Ukrainie, a teraz przyjechali do Polski. Okazało się, że wszyscy całkiem sprawnie sobie tutaj radzą. Podkreślali, jak dużo w obecnej sytuacji dała im znajomość podstaw języka. Wtedy zaczęłam się zastanawiać, co zrobić, żeby w ten sposób pomóc jak największej liczbie osób.” (źródło: <https://brief.pl/ukrainscy-polonisci-stworzyli-bezplatna-aplikacje-do-nauki-jezyka-polskiego/>)

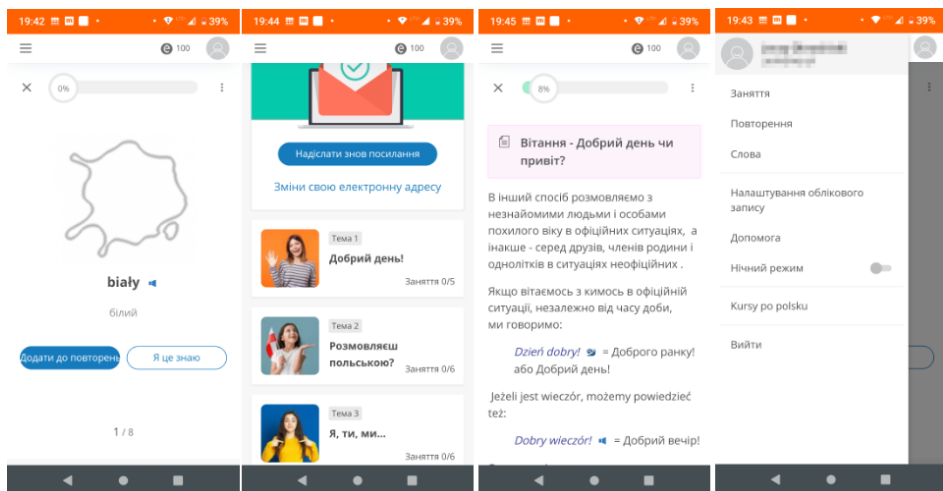
Aplikację można pobrać na telefon z systemem Android w Sklepie Play. Po pobraniu i jej uruchomieniu aplikacja poprosi o rejestrację. Można posłużyć się kontem Facebook’a lub Google. Po szybkiej rejestracji użytkownik może od razu przystąpić do nauki.

Poniżej screeny z przebiegu rejestracji:



Obsługi aplikacji nie trzeba specjalnie się uczyć. Jest bardzo intuicyjna, a więc prosta w obsłudze. Swoją profil (konto) w aplikacji można stworzyć także w przeglądarce internetowej na stronie <https://ua.etutor.pl/>

Przykładowych kilka screen’ów multimedialnych zajęć w aplikacji:



Obecnie (9.01.2023 r.) jest już zarejestrowanych ponad 34 tysiące użytkowników na bezpłatnym kursie j. polskiego. Warto tą dobrą informację przekazać uczniom i rodzicom z Ukrainy. Szybkie opanowanie języka polskiego otworzy im nowe możliwości i ułatwi przejście do normalnego funkcjonowania po traumatycznych nieraz przeżyciach w swoim, objętym wojną kraju.

Źródła:

<https://mambiznes.pl/wlasny-biznes/ukrainscy-polonisci-stworzyli-bezplatna-aplikacje-nauki-jezyka-polskiego-107294>

<https://ua.etutor.pl/>

<https://www.polskieradio.pl/10/5368/artukul/2947884,etutor-darmowe-lekcje-polskiego-dla-ukraincow>

<https://kuratorium.katowice.pl/index.php/ksztalcenie-i-wychowanie/pomoc-dla-ukrainy/szkolenia-dla-nauczycieli/darmowy-kurs-i-aplikacja-do-nauki-jezyka-polskiego-po-ukrainsku/>

<https://brief.pl/ukrainscy-polonisci-stworzyli-bezplatna-aplikacje-do-nauki-jezyka-polskiego/>

PRZEMOC JAKO POJĘCIE TEORETYCZNE

Julita Woronowicz - konsultant ds.. Wychowania i profilaktyki oraz pomocy psychologiczno - pedagogicznej MOMD BCE

Definicja przemocy domowej

W literaturze przedmiotu przemoc w rodzinie definiowana jest wielorako. Wynika to głównie z faktu, iż przemoc jest złożonym i wieloaspektowym zjawiskiem.

Na szczególne podkreślenie zasługuje fakt, iż z dniem 22 czerwca 2023 r. weszła w życie nowa ustawa o przeciwdziałaniu przemocy domowej zastępująca dotychczas obowiązującą ustawę o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie.

Zmiany w przepisach, wprowadzone zostały ustawą z dnia 9 marca 2023 r. o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie i niektórych innych ustaw (Dz. U. z 2023 r. poz. 535). Poprzez zmianę nazwy ustawy „o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie” na ustawę „o przeciwdziałaniu przemocy domowej” ustawodawca podkreślił jak istotne jest zaprzestanie stygmatyzowania rodzin i wskazywanie, że tylko tam możliwe jest dochodzenie do aktów przemocy.

Pierwszych próby zdefiniowania przemocy podjął się w Polsce Joachim Kądziera, który w 1979 roku określał przemoc jako „takie wywieranie wpływu na ludzi, w którego wyniku ich aktualny poziom rozwoju somatycznego i duchowego jest

mniejszy niż potencjalny poziom tego rozwoju” (Pospiszyl, 1994, s. 14).

Według Ireny Pospiszyl „Przemoc to wszystkie nieprzypadkowe akty godzące w osobistą wolność jednostki lub przyczyniające się do fizycznej lub psychicznej szkody osoby, wykraczające poza społeczne zasady wzajemnych relacji” (Pospiszyl, 1994, s. 14.)

Zgodnie z zapisami ustawy z dnia 29 lipca 2005 roku o przeciwdziałaniu przemocy domowej (Ustawa z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy domowej (tekst jedn.: Dz.U. 2024 poz. 424)) przyjmujemy, iż przemoc domowa – to jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie, wykorzystujące przewagę fizyczną, psychiczną lub ekonomiczną, naruszające prawa lub dobra osobiste osoby doznającej przemocy domowej.

Warto dodać, iż według specjalistów pracujących w obszarze przemocy i udzielających wsparcia osobom krzywdzonym w Centrum Pomocy Dzieciom w Białymstoku, w odróżnieniu do zjawiska przemocy wobec dorosłych - przemoc wobec dzieci nie musi być zawsze intencjonalna i często intencjonalną nie jest. W wielu przypadkach wynika z kryzysu, braku umiejętności

wychowawczych i innych czynników. To nie zmienia oczywiście jej szkodliwości, ale jest ważne w diagnozie i tworzeniu planu pomocowego, który następnie wdrażany jest w danej rodzinie.

Pomimo istotnych prób stworzenia jednoznacznej definicji przemocy domowej, nadal istnieją wyzwania i niejasności związane z jej precyzyjnym określeniem.

Mimo wielu kampanii społecznych i działań profilaktycznych nazbyt często przemoc domowa jest w dalszym ciągu przemilczana, bagatelizowana lub traktowana jako problem prywatny, co utrudnia skuteczną identyfikację i interwencję. Dodatkowo, różnice kulturowe, społeczne i indywidualne mogą wpływać na percepcję i interpretację przemocy domowej, co utrudnia jednoznaczne zdefiniowanie tego zjawiska (Johnson, 2008).

Formy przemocy

Przemoc domowa to złożony i wszechstronny problem społeczny. W ramach tej problematyki, jednym z kluczowych zagadnień jest przyjrzenie się różnym formom przemocy, które mogą występować w kontekście relacji rodzinnych i domowych. Niniejszy rozdział poświęcony będzie analizie form przemocy, które obejmują przemoc fizyczną, psychiczną, seksualną, materialną, zwaną również przemocą ekonomiczną (finansową) oraz zaniedbanie (Pospiszył, 1994)

Johnson i Michael (2008) zauważają, że każda forma przemocy posiada swoje własne cechy charakterystyczne, mechanizmy działania oraz konsekwencje dla osób doznających przemocy. Od fizycznej przemocy, która pozostawia widoczne ślady na ciele, po subtelne formy manipulacji emocjonalnej.

Przemoc fizyczna

Przemoc fizyczna jest jednym z najbardziej drastycznych i łatwo rozpoznawalnych przejawów przemocy domowej.

Jak możemy przeczytać w publikacjach Ogólnopolskiego Pogotowia Dla Ofiar Przemocy Domowej „Niebieska Linia” przemoc fizyczna jest intencjonalnym zachowaniem powodującym uszkodzenie ciała lub niosącym takie ryzyko. To wszelkiego rodzaju działania bezpośrednie z użyciem siły powodujące uszkodzenie ciała. Celem przemocy fizycznej jest poprzez ból i poniżenie kontrolowanie i zmiana zachowań drugiej osoby (Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”, b.d.).

Ze względu na zachowanie sprawcy osoba doznająca przemocy może być poddawana przemocy fizycznej czynnej i biernej. Nie bez znaczenia jest tutaj także sposób jej doświadczania – przemoc bezpośrednia i pośrednia. Czynna przemoc to potrząsanie, drapanie, popychanie, klapsy, szturchanie, przypalanie, kaleczenie,

bicie ręką, paskiem, kablem. Bierna przemoc natomiast to izolowanie w odosobnionym pomieszczeniu i zagrażającym miejscu, głodzenie, zakazywanie załatwiania podstawowych potrzeb fizjologicznych, a także rzucanie przedmiotami, wyrzucanie rzeczy osobistych z szaf, przewracanie mebli, demolowanie mieszkania czy uniemożliwianie snu. Przemocą fizyczną bierną będzie również stanie lub siedzenie na klatce schodowej, którą do domu będzie szła ofiara przemocy, przestępowanie drogi, którą chodzi osoba krzywdzona do pracy czy do sklepu. Przemoc bezpośrednia ma miejsce wówczas, gdy osoba sama doznaje przemocy, natomiast przemoc pośrednia występuje, gdy osoba obserwuje i słyszy, że najbliżsi są krzywdzeni, a także widzi konsekwencje doznanej przez nich przemocy np. siniaki, krwiaki, złamania oraz zmienione zachowania tych osób (Widera - Wysoczańska, 2010).

Skutki fizycznej przemocy dla osób krzywdzonych zazwyczaj są znaczne i mają wpływ na wszystkie aspekty ich życia. Oprócz obrażeń ciała, które mogą prowadzić do długotrwałych problemów zdrowotnych i niepełnosprawności, osoby doznające przemocy często doświadczają poważnych konsekwencji psychicznych i społecznych. Powtarzające się akty przemocy mogą prowadzić do utraty poczucia bezpieczeństwa

i zaufania, co może skutkować chronicznym stresem, lękiem oraz depresją. Ponadto, ofiary często przeżywają wstyd, winę oraz poczucie bezsilności, co utrudnia im poszukiwanie pomocy i ucieczkę z toksycznej relacji (Herman i Lewis, 1992).

Przemoc psychiczna

Przemoc psychiczna stanowi jedno z najbardziej skomplikowanych i niezwykle trudnych do zidentyfikowania zjawisk w dziedzinie interwencji, profilaktyki i ochrony praw człowieka.

Zauważa to I. Pospiszyl (2008), która przekonuje, że przemoc psychiczna jest najbardziej nieuchwytną i najbardziej zdradliwą formą maltretowania. W jej przekonaniu coś, co w innych okolicznościach może być postrzegane jako neutralne stwierdzenie czy reakcja, innym razem może stać się okrutnym ciosem dla psychiki człowieka, pozostawiającym trwałe ślady.

Przemocą psychiczną nazwiemy takie działania, które wykorzystują świadome wpływanie jednej osoby na drugą, w szczególności na tok myślowy, postępowanie, sposób jej życia bez przyzwolenia i za pomocą takich narzędzi jak np. wyśmiewanie, wyzywanie, poniżanie, stosowanie gróźb, kontrolowanie, izolowanie, wmawianie choroby psychicznej, ciągłe niepokojenie, straszenie zrobieniem sobie krzywdy czy zrobieniem krzywdy

komuś innemu.

Do opisu szczególnego rodzaju przemocy psychicznej, o którym coraz więcej mówi się jako „najokrutniejszej formie werbalnej manipulacji” służy określenie „gaslighting”. Termin „gaslighting” nie posiada w języku polskim odpowiednika, a pochodzi z napisanej w 1938 roku sztuki „Gaslight” (dosłownie: światło gazowe) Patrica Hamiltona, który zekranizował w 1944 roku George Cukor, obsadzając w Oscarowej, jak się później okazało, roli kobietę poddaną formie przemocy jaką jest „gaslighting” Ingrid Bergman (Zachmann, 2023).

Osoby doświadczające „gaslightingu” po pewnym czasie coraz bardziej wątpią w swoje postrzeganie otaczającej rzeczywistości, przestają ufać własnym zmysłom, sposobowi myślenia, a ich wiara w siebie oraz poczucie wartości maleje. Konsekwencją takiego funkcjonowania są stany lękowe, depresja, brak nadziei na lepszą przyszłość. Głównym celem gaslightera jest zmiana sposobu postrzegania rzeczywistości przez osobę krzywdzoną, utrata zaufania do siebie i w konsekwencji – utrata poczucia własnej wartości, co czyni ją bezradną, bezbronną i jeszcze bardziej zależną (Zachmann, 2023).

Niezwykle trudną odmianą przemocy psychicznej jest izolowanie. Izolowanie osoby doświadczającej przemocy od bliskich, przyjaciół, rodziny, sąsiadów zazwyczaj rozpoczyna się niepozornie. Mogą to być krytyczne uwagi pod

adresem osób znaczących, aż po zakazy zapraszania bliskich czy też wychodzenia na spotkania. Sprawca kontroluje i sukcesywnie ogranicza osobie doznającej przemocy kontakty z innymi. Często zdarza się, że osoba stosująca przemoc zachowuje się obraźliwie wobec bliskich czy znajomych, co wywołuje pożądany dla sprawcy efekt – osoba doznająca przemocy wstydzi się zapraszać kogokolwiek do domu i z czasem zaprzestaje też kontaktów poza miejscem zamieszkania. Celem takiego działania jest izolacja społeczna osoby doznającej przemocy, a co za tym idzie uzależnienie od siebie (Salber i Taliaferro, 1998).

Skutki przemocy psychicznej mogą być znaczne i obejmować między innymi niskie poczucie własnej wartości, depresję, lęk oraz chroniczny stres. Osoba stosująca przemoc swoim postępowaniem powoduje zniszczenie poczucia mocy sprawczej ofiary i jej godności. Osoba doznająca przemocy uznaje za niemożliwe podjęcie jakichkolwiek działań, które można byłoby uznać za niezgodne z zasadą posłuszeństwa. To prowadzi do uzależnienia od prześladowcy, odizolowania od skutecznych źródeł wsparcia i pomocy, a co za tym idzie wyrobienie w osobie pokrzywdzonej przekonania o daremności stawiania oporu.

W kontekście walki z występowaniem przemocy psychicznej istnieje ogrom

wyzwań, w tym przede wszystkim trudność w rozpoznaniu i udowodnieniu tego zjawiska, jak również niska świadomość społeczna na ten temat. Dlatego też tak ważna wydaje się psychoedukacja społeczeństwa oraz prowadzenie skutecznych strategii interwencyjnych, które uwzględniają specyfikę przemocy psychicznej.

Przemoc seksualna

Przemoc seksualna, mimo tego, iż zaliczana jest do jednej z najpoważniejszych form przemocy, ciągle pozostaje zagadnieniem, o którym w polskim społeczeństwie mówi się zdecydowanie za mało. Przemoc ta rozpoznawana jest znacznie rzadziej niż inne formy przemocy domowej. Do niedawna praktycznie wcale nie mówiło się o tej formie przemocy w kontekście związku partnerskiego czy relacji małżeńskiej (Badura-Madej i Dobrzyńska-Mesterhazy, 2000).

Przemoc seksualna jest złożonym i wielopłaszczyznowym zagadnieniem. Za przemoc seksualną najczęściej uznajemy zmuszanie do różnego rodzaju niechcianych zachowań w celu zaspokojenia potrzeb seksualnych takich jak wymuszanie pożycia seksualnego czy wymuszanie nieakceptowanych form współżycia seksualnego, zmuszanie osoby do niechcianych praktyk seksualnych, obmacywanie, gwałt, demonstrowanie zazdrości jak również wyśmiewanie ciała. Przemocą seksualną będzie także komentowanie

szczegółów anatomicznych danej osoby, krytyka zachowań seksualnych, zmuszanie do oglądania materiałów pornograficznych oraz zmuszanie do obcowania seksualnego z innymi osobami

(<http://www.niebieskalinia.info/index.php/przemoc-w-rodzinie/8-rodzaj-przemocy>).

Według W. Badury-Madej i A. Dobrzyńskiej-Mesterhazy (2000, s.15) przemoc seksualna „polega na zmuszaniu osoby do aktywności seksualnej wbrew jej woli, kontynuowaniu aktywności seksualnej, gdy osoba nie jest w pełni świadoma, bez pytania o jej zgodę lub gdy obawia się odmówić. Przymus może polegać na bezpośrednim użyciu siły fizycznej, ale także na groźbach użycia siły lub emocjonalnym szantażu”.

Bardzo istotny podział aspektów przemocy seksualnej przedstawiła A. Lipowska-Teutsch (1998), która wskazuje na konieczność zwracania uwagi na mniej dostrzegalne na pierwszy rzut oka formy przemocy. Autorka za przemoc seksualną uznaje: sprowadzanie kobiety tylko do roli obiektu seksualnego, uwłaczające uwagi o kobietach, demonstrowanie przejawów zazdrości połączone z przeświadczeniem, że kobieta mogłaby współżyć z każdym, bagatelizowanie uczuć partnerki, krytyka czynności seksualnych kobiety, specyficzne wyzwiska, oddzielanie zachowań seksualnych

od uczuć, wymuszanie nakładania „seksownej” bielizny czy ubrań, wymuszanie nieakceptowanych przez drugą osobę pieszczot i praktyk seksualnych, wymuszanie nagości czy seksu w obecności osób trzecich, wymuszanie spółkowania po akcie pobicia, wymuszanie czynności seksualnych na osobie niedysponowanej, przemęczonej, chorej, nie patrząc na to, że może zagrażać to jej zdrowiu i życiu. Do katalogu zachowań przemocowych autorka zalicza także sadystyczne formy współżycia seksualnego bez zgody partnerki czy partnera.

Ofiarami nadużyć seksualnych stają się zarówno osoby dorosłe, jak i dzieci. W odniesieniu do małoletnich określa się ją jako wykorzystywanie seksualne, tj. każde zachowanie osoby dorosłej, które prowadzi do seksualnego zaspokojenia kosztem dziecka (Kmicik, 2000).

Według polskiego prawa wszelkie kontakty seksualne osoby dorosłej z dzieckiem poniżej 15 roku życia są przestępstwem, nawet jeśli dziecko wyrazi zgodę na taki kontakt lub samo go inicjuje (Kodeks karny, art. 200 § 1). Nie zmienia to bowiem odpowiedzialności karnej i moralnej dorosłego. Ustawodawca uznał, że dziecko do ukończenia 15 r.ż. nie ma wystarczającej dojrzałości fizycznej i psychicznej do kontaktów seksualnych i nie może zgodzić się na nie w ważny prawnie sposób.

Przemoc seksualna w znacznym stopniu

narusza nie tylko granice intymne, ale także granice psychologiczne człowieka. Współwystępuje z fizycznym i psychicznym maltretowaniem. Badania potwierdzają jak ogromne konsekwencje, jakie niesie ze sobą przemoc seksualna w bliskich relacjach. Osoby dotknięte tą formą przemocy bardzo często mierzą się ze strachem, poczuciem wstydu, depresją czy nadpobudliwością (Bagwell-Gray, Messing i Baldwin-White, 2015). Wiele z nich ma poczucie odczłowieczenia oraz wyniszczania od wewnątrz (Tarzia, 2021).

Przemoc seksualna wiąże się także z podwyższonym ryzykiem wystąpienia zachowań samobójczych, a także dokonania zabójstwa przez partnera (Barker, Stewart i Vigod, 2018).

Przemoc ekonomiczna

Kolejną formą przemocy jest przemoc ekonomiczna przejawiająca się najczęściej naruszeniem własności. Przemoc ekonomiczna wiąże się celowym niszczeniem czyjejś własności, pozbawianiem środków lub stwarzaniem warunków, w których nie są dostatecznie zaspokajane niezbędne dla przeżycia potrzeby. Przemoc ta objawia się także poprzez włamanie do zamkniętego osobistego pomieszczenia, kradzież, używanie rzeczy bez pozwolenia, zabieranie pieniędzy, przeglądanie dokumentów, korespondencji, dysponowanie cudzą własnością, zaciąganie pożyczek do wspólnego spłacania, sprzedawanie

osobistych lub wspólnych rzeczy bez uzgodnienia, zmuszanie do spłacania długów, itp. (<http://www.niebieskalinia.info/index.php/przemoc-w-rodzinie/8-rodzaj-przemocy>).

Przemoc ekonomiczna jest zatem szeroko rozumianym zestawem nadużyć ekonomicznych, których celem jest utrzymanie dominacji i kontrola nad partnerem.

K. Browne i M. Herbert za przemoc ekonomiczną uznają „bezprawne finansowe wykorzystywanie i/lub kontrolowanie środków niezbędnych do utrzymania ekonomicznej niezależności ofiary. Zmuszanie jej do pozostawiania w stanie materialnej zależności” (Brown i Herbert, 1999).

Skutkiem przemocy ekonomicznej jest całkowita zależność finansowa od partnera, niezaspokojenie podstawowych potrzeb życiowych, bieda, zniszczenie poczucia własnej godności i wartości, znalezienie się bez środków do życia, a poprzez to uzależnienie od osoby stosującej przemoc

(<http://www.niebieskalinia.info/index.php/przemoc-w-rodzinie/8-rodzaj-przemocy>).

Warto zwrócić uwagę na fakt, iż kobiety nie zdają sobie sprawy, jak znaczący wpływ na ich życie wywierają akty przemocy ekonomicznej. Konsekwencjami przemocy ekonomicznej są nie tylko utrata wiary we własne kompetencje zawodowe, obniżenie samooceny czy stany lękowe

i depresja, ale także trudności z panowaniem nad emocjami w sytuacjach stresujących czy pozostawanie przez długi czas osobą bezrobotną. Sytuacja ta z kolei wiąże się z brakiem środków finansowych na doskonalenie zawodowe i podnoszenie kwalifikacji, a co za tym idzie możliwości samodzielnego utrzymania się. W wyniku tych konsekwencji osoba doznająca przemocy ekonomicznej nie jest w stanie uniezależnić się od agresora (Woźniak-Krakowian, 2003.)

Zaniedbanie

Według Teresy Jadcak-Szumiło (2023) z Polskiego Instytutu Traumatologii – Centrum Psychologiczne, przemoc w postaci zaniedbania, jest najcięższą formą przemocy, która obejmuje wszystkie aspekty życia osoby pokrzywdzonej. Jak twierdzi autorka, każdy inny rodzaj przemocy ma bowiem swój początek i koniec, dlatego też można uznać, że jest zdarzeniem. Zaniedbanie natomiast trwa nieustannie (Wystąpienie „Małe dziecko w sytuacji zaniedbania” dr Teresy Jadcak-Szumiło z Polskiego Instytutu Traumatologii – Centrum Psychologiczne; 23.10.2023).

E. Jarosz i M. Kolankiewicz (2012) wyróżniają następujące typy zaniedbania:

1. zaniedbanie fizyczne – rozpoznajemy tę formę zaniedbania poprzez nieodpowiedni strój, sposób

żywienia, niewystarczającą higienę, brak odpowiedniego nadzoru, a także pozostawienie dziecka czy innego członka rodziny np.: seniora, w sytuacjach mogących uchodzić za niebezpieczne i zagrażające.

Zaniedbanie fizyczne obejmuje również:

- brak opieki medycznej – unikanie pomocy medycznej lub zwlekanie w zwracaniu się o nią przy poważnych urazach, chorobach, brak leczenia, brak opieki stomatologicznej, lekceważenie systematycznych kontroli stanu zdrowia, bilansów, szczepień ochronnych,
 - porzucanie - pozostawienie członka rodziny wymagającego wsparcia bez opieki i nadzoru osoby dorosłej przez długi czas, wyganianie z domu oraz odmowa wpuszczenia osoby zależnej do miejsca zamieszkania,
 - śmierć dziecka czy innego członka rodziny na skutek działania lub zaniechania przez osobę stosującą przemoc.
2. zaniedbywanie edukacyjne - jest to zaniedbanie realizacji przez małoletniego obowiązku szkolnego, przyzwalanie na uchylanie się od obowiązku szkolnego, brak zapewnienia wsparcia dziecku ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi,
 3. zaniedbywanie emocjonalne - obejmuje brak zaspokojenia podstawowych potrzeb uczuciowych, brak

okazywanego wsparcia emocjonalnego, występowanie aktów przemocy w obecności członków rodziny, przyzwolenie na zachowania antyspołeczne i pogłębianie demoralizacji np. używanie przez małoletniego alkoholu lub innych środków odurzających. Zaniedbaniem emocjonalnym jest także bezustanne stawianie wymagań nieodpowiednich do poziomu rozwoju, posiadanych umiejętności lub stanu zdrowia. Zaniedbaniem będzie również nadopiekuńczość rodziców, w wyniku której młody człowiek nie ma szansy rozwijania w sobie samodzielności.

Kolejnym typem zaniedbania, który budzi coraz większe zainteresowanie badaczy w krajach zachodnich, a także w Polsce jest zaniedbanie prenatalne.

Anna Lipowska-Teutsch jako jedna z pierwszych w Polsce sygnalizuje, że zaniedbywanie dziecka może rozpocząć się już w okresie życia płodowego. Autorka podkreśla, że o zaniedbaniu prenatalnym mówimy wówczas, gdy matka prowadzi niehigieniczny tryb życia: niewłaściwie się odżywia, pali papierosy, nadużywa alkoholu, zażywa narkotyki czy podejmuje inne działania, które niosą za sobą wysokie ryzyko poronienia (Lipowska-Teutsch, 1995).

Andres Soriano (2002) natomiast stosuje dla określenia tego zjawiska pojęcie maltretowanie prenatalne, czyli brak

dbałości - rozmyślne lub przez zaniebdanie - przyszłej matki o własne potomstwo, na przykład przez świadome lub nieświadome przyjmowanie środków odurzających lub innych substancji psychoaktywnych, które mogą być szkodliwe dla zdrowia i życia płodu.

Zaniedbanie dotyczy nie tylko małoletnich, ale także seniorów, osoby borykające się z niepełnosprawnością, które w dużej mierze zależne są od osób trzecich, a także nienarodzone dzieci, które doznają zaniedbania prenatalnego. Osoby doznające przemocy w formie zaniedbania bardzo często boją się o swój los, co w dużym stopniu pogłębia ich uzależnienie od osoby stosującej przemoc. To z kolei przekłada się na zmniejszenie prawdopodobieństwa zgłaszania zaniedbań jako formy doznawanej krzywdy.

Cykl przemocy

Warto zdawać sobie sprawę z faktu, iż przemoc domowa zazwyczaj nie ma incydentalnego charakteru. Cykle przemocy cechuje pewna specyficzna dynamika powtarzających się aktów przemocy. Cykle te z punktu widzenia prawa i psychologii, mogą trwać długimi latami, a bez odpowiedniego wsparcia i podjęcia prób niesienia pomocy, każdy kolejny może mieć charakter coraz bardziej brutalny i wyrafinowany.

W 1979 roku amerykańska psycholog Leonora Walker napisała książkę „The Battered Women”, która opierała

się na wywiadach z kobietami doznającymi przemocy. Publikacja ta była pierwszym tego rodzaju opisem zjawiska przemocy i zyskała miano fundamentalnego źródła wiedzy na temat krzywdzenia dla badaczy i specjalistów. To właśnie zapisy doświadczeń krzywdzonych kobiet stały się podstawą do opisanego przez L. Walker syndromu bitej kobiety, a także całego cyklu przemocy składającego się z trzech etapów o bardzo zróżnicowanym czasie występowania i różnej intensywności (Dutton, 2001):

1) Etap narastania napięcia

Cykl przemocy w rodzinie rozpoczyna faza narastania napięcia; jest to trudny i pełen niepokoju czas, w którym osoba doznająca przemocy odczuwa wzrost napięcia w relacji z osobą stosującą przemoc. Napięcie to jest także wyczuwane przez pozostałych członków rodziny. W tej fazie partner jest napięty i stale poirytowany. Najmniejszy drobiazg powoduje złość, często zdarzają się awantury, osoba stosująca przemoc może w tym czasie więcej pić, przyjmować narkotyki lub inne substancje odurzające.

Osoba doznająca przemocy stara się w miarę swoich możliwości opanować sytuację – uspokaja, wywiązuje się ze wszystkich obowiązków. Często przeprasza nawet wówczas, gdy w niczym nie zawiniła. Niektóre osoby w tej fazie odczuwają różne dolegliwości

fizyczne, jak bóle żołądka, bóle głowy, bezsenność, utratę apetytu. Inne wpadają w stupor, apatię, tracą energię do życia, bądź stają się niespokojne i pobudzone. Zdarza się, że osoba w oczekiwaniu na to co nieuniknione sama wywołuje w końcu awanturę, żeby "mieć to już za sobą" (<https://www.niebieskalinia.pl/o-zjawisku-przemocy/cykleprzemocy>).

Niestety tego rodzaju kontekst przemocy bywa niekiedy mylnie interpretowany przez służby zjawiające się z interwencją, które zakładają, że osoba doznająca przemocy sprowokowała wybuch agresji. Bezsprzecznym bowiem powinien w każdym analizowanym przypadku pozostać fakt, że nikt nie ponosi odpowiedzialności za agresywne zachowanie osoby stosującej przemoc poza nim samym (Kluczyńska, 2008).

2) Wybuch ostrej, gwałtownej przemocy

W tej fazie osoba stosująca przemoc staje się niezwykle gwałtowna. Narastające napięcie znajduje ujście, a oprawca wpada w szał i wyładowuje się poprzez agresję wobec najbliższych. Osoba doświadczająca przemocy stara się uspokoić sytuację, tym samym chroniąc siebie i swoich najbliższych. Sytuacja ta powoduje, iż osoba krzywdzona odczuwa ogromny strach, przerażenie, poniżenie, lęk, złość, jak również bezradność czy szok. Po zakończeniu wybuchu przemocy osoba, która jej

doświadczyła często nie może uwierzyć, że to się faktycznie stało. Odczuwa szereg uczuć takich jak wstyd, upokorzenie i przerażenie. Zdarza się, że staje się wówczas apatyczna, traci ochotę do życia (<https://www.niebieskalinia.pl/o-zjawisku-przemocy/cykleprzemocy>).

W fazie ostrej, gwałtownej przemocy niekiedy zdarza się, że osoba krzywdzona podejmuje próbę szukania rozwiązań poprzez ucieczki z domu, telefonu na policję czy opowiedzenia o swojej sytuacji rodzinie lub przyjaciołom. Niestety często osoby doświadczające przemocy bardzo szybko rezygnują z pomocy, wycofują oskarżenia na skutek uwikłania, uzależnienia od osoby stosującej przemoc, jak również przeprosin sprawcy i obietnicy zmiany zachowania, która zapowiada kolejną fazę cyklu przemocy określaną fazą miodowego miesiąca.

3) Etap „serdecznej” skrucy określany mianem miodowego miesiąca

Kiedy osoba stosująca przemoc wyładowała już swoją frustrację i złość zaczyna zdawać sobie sprawę tego, że posunęła się za daleko. Wówczas zaczyna sprawiać wrażenie jakby stała się inną osobą. Pokazuje skrucę za to, co zrobiła i obiecuje, że nigdy nie dopuści się takich czynów. Stara się także znaleźć jakieś wytłumaczenie dla tego, co zrobiła i przekonuje osobę poszkodowaną, że to był tylko

jednorazowy incydent, który już nigdy nie będzie miał miejsca. Okazuje troskę, ciepło i miłość. Dbą o osobę partnerską, spędza z nią aktywnie czas i utrzymuje satysfakcjonujące kontakty seksualne. Osoba doświadczająca przemocy zaczyna wówczas wierzyć w to, że partner się zmienił i że przemoc była tylko incydem. Na nowo czuje się kochana, szanowana, ważna. Spełniają się jej marzenia o cudownym związku. Niestety faza miodowego miesiąca przemijają i znowu rozpoczyna się faza narastania napięcia. Zatrzymuje ona osobę w cyklu przemocy, gdyż niezwykle łatwo pod jej wpływem zapomnieć o koszmarze pozostałych dwóch faz z cyklu (<https://www.niebieskalinia.pl/o-zjawisku-przemocy/cykle-przemocy>).

Następnie cykl się powtarza i ponownie pojawia się faza narastającego napięcia. Przemoc zazwyczaj staje się jeszcze gwałtowniejsza, a sprawca wykazuje zdecydowanie więcej brutalności. Warto również zauważyć, że specyficzne zmiany zachodzące w każdym cyklu, który z czasem trwa coraz krócej, aż do całkowitego zaniku etapu „serdecznej” skruchy określane mianem miodowego miesiąca.

Cykl przemocy domowej jest złożonym i trudnym do przerwania procesem, który wymaga zrozumienia jego dynamiki i szeroko rozumianych psychologicznych mechanizmów. Efektywna interwencja powinna być wielowymiarowa, obejmująca nie tylko

psychoedukację, ale także wsparcie prawne, psychologiczne, materialne i społeczne. Tylko poprzez zintegrowane działania możemy skutecznie przeciwdziałać przemocy domowej i wspierać osoby doznające przemocy w procesie zdrowienia oraz wychodzenia z uwikłania w przemocowych relacjach.

Zakończenie

Zjawisko przemocy domowej, mimo coraz większego zainteresowania ze strony badaczy, instytucji oraz opinii publicznej, wciąż pozostaje trudne do całkowitego wyeliminowania. Jak pokazano w niniejszym artykule – przemoc przybiera różne formy i potrafi skrywać się za pozorami normalności, co sprawia, że jej identyfikacja oraz przeciwdziałanie wymagają systemowego i interdyscyplinarnego podejścia.

W tym kontekście rola edukacji i budowania świadomości społecznej staje się absolutnie kluczowa. To właśnie poprzez edukację – zarówno formalną, jak i nieformalną – można kształtować postawy empatii, reagowania na przemoc i wspierania osób krzywdzonych. Wiedza na temat mechanizmów przemocy, jej form oraz konsekwencji psychologicznych pozwala nie tylko lepiej zrozumieć sytuację ofiary, ale również odpowiednio reagować – zarówno na poziomie indywidualnym, jak i instytucjonalnym.

Podnoszenie świadomości społecznej, prowadzenie kampanii edukacyjnych,

szkolenia dla nauczycieli, pedagogów, pracowników socjalnych czy służb interwencyjnych – to działania, które realnie wpływają na zmniejszenie przyzwolenia społecznego na przemoc. Im więcej wiemy, tym mniej się boimy mówić, reagować, pomagać. A **świadome społeczeństwo to bezpieczniejsze społeczeństwo** – szczególnie dla tych, którzy w zaciszu domowym doświadczają cierpienia, o którym tak trudno mówić.

Media mediują - czy zawsze dobrze?

Jerzy Okraśiński – doradca metodyczny informatyki i technologii informacyjno komunikacyjnych

Dziś z pewnością nikt nie ma już żadnych wątpliwości, że współcześni uczniowie świat internetu postrzegają jako przestrzeń swego życia niemal tak bliską, jak niegdyś było podwórko. W 2014 r. przeprowadzono w jednej ze szkół polskich badanie ankietowe, w której wzięło 152 uczniów. Badanie ujawniło, że aż 46% z nich spędza przed komputerem dziennie 7 lub więcej godzin. Ponad połowa ankietowanych (52 %) woli komputer od spotkania ze znajomymi. Aż 70 % z nich uznaje za normę niewywiązywanie się z obowiązków z powodu przesiadywania przed ekranem i aż 30 % podejrzewa u siebie uzależnienie od komputera. W 2021 roku firma Norstat przeprowadziła badania w grupie Polaków w wieku 18-74 lata. Badania te potwierdziły wyniki ankiety w wyżej wspomnianej szkole. Okazało się w nich, że Polacy spędzają przed komputerem średnio 51 godzin w tygodniu, z czego tylko 16 godzin w pracy, a znaczną część tej aktywności pochłaniają odwiedziny serwisów społecznościowych. Jeżeli w tej sytuacji dokonamy założenia, że osoby starsze znacznie rzadziej poświęcają swój wolny czas na aktywność online niż młodszy, to statystycznie dla pozostałych grup wiekowych czas spędzany dziennie przed ekranem komputera może przerażająco się wydłużyć.

Nie ulega więc wątpliwości, że obecny wszędzie i bez ograniczeń internet, a właściwie treści, które on przenosi, mają znaczący wpływ na młodzież - wychowują, rozbudzają zainteresowania, kształcą, oferują relaks, ale też kształtują tożsamość oraz wpływają na poglądy o sobie, innych, polityce itd. Nie znaczy oczywiście, że taki wpływ od razu jest zły. Niemniej jednak jest i to zdecydowanie poza jakimikolwiek systemowymi mechanizmami kontroli. Z tego więc względu wyraźnie rysują się liczne zagrożenia. Internauci, celowo lub nieświadomie, mogą zamieszczać materiały wpływające negatywnie na młodego człowieka i czują się przy tym zazwyczaj bezkarni.

W licznych badaniach młodzież podkreślała ogromny wpływ serwisów społecznościowych i reklam na ich wizerunek. Ta presja staje się obecnie już tak silna, że prowadzi wiele osób (szczególnie dotyczy to dziewcząt) do wręcz nadludzkich wysiłków, aby sprostać narzucanym wymogom sylwetki bardzo szczupłej, wręcz wychudzonej. Uleganie takiemu naciskowi mediów wiedzie niejednokrotnie do zaburzonego obrazu samego siebie, niskiej samooceny, anoreksji oraz życia w poczuciu nieustannej niedoskonałości. Należy więc jasno powiedzieć, że wpływ mediów i reklam na poczucie szczęścia ludzi młodych nie tylko istnieje, ale staje się obecnie wyjątkowo wielki. Dziś możemy już mówić o „kulcie piękna”, czy nawet o „terrorze piękna”. Media często lansują wizerunek dziewczyny/chłopaka bardzo daleki od rzeczywistego wyglądu, idealizujący przy tym zarówno poszczególne części ciała (szczególnie u płci męskiej), jak i całą sylwetkę (zwłaszcza u kobiet). Osiąganie tego ideału staje się we współczesnej mentalności oznaką sukcesu, dobrej kondycji finansowej i atrakcyjności. Ten system manipulacji wyzerunkiem człowieka kolonizuje siłą rzeczy także świat dzieci i młodzieży stawiając im wyśrubowane wymagania co

do wyglądu oraz zachowania. Sugeruje, że będą szczęśliwsi, gdy osiągną te promowane ideały. Niestety nie każdy jest w stanie zmierzyć się z takim naciskiem forswanych wzorców. Nie każdego fizjonomia, zdrowie, sytuacja życiowa i finansowa pozwala na nieustanne pędzenie w tym kierunku. Mało tego, ci co pędzą, jak się okazuje, wcale nie czują się automatycznie szczęśliwsi. W badaniach naukowych ujawnia się często dramatyczna sytuacja ludzi zniewolonych zabieganiem o swój wygląd, który nigdy nie osiąga według nich zamierzonego celu. Tak wysoko postawione nie-realne wzorce stają się nierzadko początkiem wielkich problemów ludzi młodych, którzy z łatwością internalizują przekazy medialne. Prowadzi to do permanentnego niezadowolenia ze swego ciała, wręcz obsesji nad jego ciągłym poprawianiem, anoreksji, niskiej samooceny i depresji. Z pewnością są to tylko niektóre z trudności z jakimi się borykają nasi uczniowie w związku z presją mediów, a szczególnie internetu, magazynów i reklam. Psycholog Arleta Balcerek wymienia następujące problemy emocjonalne wynikające z nieakceptowania swojego ciała:

„narastające trudne emocje,
poczucie odrzucenia, beznadziejności i pustki,
smutek i żal,
przygnębienie i apatię,
wycofanie się z życia społecznego,
zanirzanie samooceny,
bardzo niskie poczucie własnej wartości,
bierność i poczucie bycia gorszym od innych” (Balcerek, 2015).

Czy można coś na to poradzić? Zdaje się że tak. Możemy przy różnych okazjach uświadamiać naszej młodzieży zasady jakie rządzą reklamą, ukazywać nierealistyczność promowanych wzorców piękna (np. manekiny są nienaturalnie szczupłe - zwykle o rozmiarze „S”, reklamy kobiet ukazują idealne kształty całych postaci, a mężczyźni zwykle twarze – tzw. „twarzyzm”), rozmawiać o szczęściu, które nie polega tylko na osiągnięciu idealnego wyglądu, a przede wszystkim - uczyć akceptacji swego ciała. Młodzież powinna zrozumieć, że choć wygląd jest istotny, to nie jest jedynym wskaźnikiem atrakcyjności człowieka. Skupienie się tylko na nim może przysłaniać inne piękne cechy, które młodzi ludzie posiadają.

Z pewnością każdy z nas spotkał się przynajmniej raz z taką osobą, której nie można było określić jako idealną piękną, a która mimo to potrafiła gromadzić wokół siebie innych, sprawiać, że ludzie przy niej czuli się doskonale, pragnęli jej uwagi, czy nawet przyjaźni. Jest więc niesłychanie ważne w naszej pracy, aby pomóc uczniom w określeniu własnej tożsamości i kreowaniu ich własnego wizerunku siebie. Dobrą i zalecaną szczepionką na wszechobecne negatywne oddziaływanie różnych mediów będzie więc nauczanie akceptacji swego ciała mimo różnych dostrzeganych mankamentów (ale też i akceptacji innych), ukazywanie znaczenia przeżywania radości z własnych zalet, posiadanych przyjaciół oraz zauważania i doceniania nawet najdrobniejszych radości, które niemal każdego dnia nam wszystkim się przytrafiają.

Bibliografia

- Zespół Szkół nr 5 w Ełku. (2014). Pobrane 9 czerwca 2023 z: https://zs5.elk.pl/dok_2014_2015/zdjecia/projekt_2R/raport_z_badania.pdf
- Zintegrowany system kwalifikacji. (b.d.). Marnowanie czasu w internecie. Jak mądrze wykorzystać czas w sieci? Pobrane 9 czerwca 2023 z: <https://>

kwalfikacje.edu.pl/marnowanie-czasu-w-internecie-jak-madrze-wykorzystac-czas-w-sieci/

- Sołtysiak, T. (2013). Młode kobiety w „szponach opętania” szczupłych i zgrabnych sylwetek. Repozytorium Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego. Pobrane 9 czerwca 2023 z: <http://repozytorium.ukw.edu.pl/handle/item/3974>
- Strzelecki W., Cybulski M., Strzelecka M. Dolczewska-Samela A. (2007). Zmiana wizerunku medialnego kobiety z zaburzeniami odżywiania we współczesnym świecie. *Nowiny Lekarskie*, 76(2). s. 173-181
- Byszewska A., Kapusta E., Wianecka K.(2011). Współczesny ideał kobiecego ciała. W: „Maska” 10. Dobosz K. A. (red).Kraków 2011. 98-131.
- Garncarek E. (2010). Kobięce ciało jako przedmiot kontroli społecznej. *Przegląd socjologiczny*, Tom 59, Nr 3, 59. 55-69
- Balcerek, A. (2015). Wygląd fizyczny a depresja. WP ABC zdrowie. Pobrane 10 czerwca 2023 z: <https://portal.abczdrowie.pl/wyglad-fizyczny-a-depresja>
- Wiśniewska, L. A. (2017). Rozwój niezadowolenia z ciała u dzieci – wpływ komentarzy rodziców i rola zabawek. *Psychologia Rozwojowa*, 22(4), s. 15-26. <https://doi.org/10.4467/20843879PR.17.019.8065>