

**Julia Zaremba, kl. VI B**

### **Jak można przeciwstawiać się agresji i przemocy?**

Ze zjawiskiem agresji i przemocy spotykamy się w domach, w szkole, na ulicy i w środkach masowego przekazu. Często czujemy się bezradni wobec tych bestialskich aktów, których niejednokrotnie jesteśmy naocznymi świadkami.

Jak można więc skutecznie przeciwstawić się agresji i przemocy?

Nikt nigdy nie ma prawa stosować wobec nikogo agresji słownej: ubliżając, grożąc, wyśmiewając, dokuczając, obrzucając wyzwiskami, ośmieszając swoją ofiarę lub atakując fizycznie drugą osobę w postaci uderzeń, popchnięć, kopnięć albo zadając jej rany.

Każdy człowiek powinien protestować, gdy ktoś go źle traktuje i nie szanuje jego praw. To, że inna osoba okazuje złość, nawet jeśli jest ona usprawiedliwiona, nie uprawnia jej do atakowania drugiego człowieka, obrażania go.

Moim zdaniem, aby skutecznie bronić się i przeciwdziałać agresji należy jasno wytyczyć granicę, której druga osoba nie ma prawa przekroczyć. Gdy zaobserwujemy, że zachowanie sprawcy, jego słowa, ton głosu lub gesty atakują drugiego człowieka, czy upokarzają, musimy wyrazić wobec zachowania agresora stanowczy sprzeciw. Nie możemy akceptować jego negatywnej postawy.

Jeżeli jesteśmy świadkami przemocy w szkole lub poza zajęciami lekcyjnymi, powinniśmy zgłosić to osobom dorosłym, psychologowi, poprosić o pomoc kolegę, koleżankę, rodzeństwo lub rodziców. W ten sposób dbamy o własne bezpieczeństwo, ale pomagamy też innym, których sprawcy mogliby zaatakować.

Jeśli spotkamy osoby, które są wobec nas nastawione agresywnie, postarajmy się zachować spokój. Nie należy odpowiadać atakiem na atak, dać się sprowokować do walki, bo mogłoby to tylko zaostrzyć konflikt. W takiej sytuacji ważne jest, aby odważnie podjąć próbę przeciwstawienia się napastnikowi i powstrzymać go. Agresorzy nie lubią, gdy patrzymy im prosto w oczy, z podniesioną głową, bo to świadczy o naszej odwadze. Osoby, które atakują innych, często słabszych, tak naprawdę, same są słabe i niedowartościowane.

Sprawcy przemocy domowej postępują nagannie, naruszają prawo i powinni ponieść tego konsekwencje. Nie mogą oni pozostać bezkarni.

Fizyczne i psychiczne znęcanie się nad rodziną oraz groźby ich użycia są przestępstwem. Ofiary nie powinny ukrywać przed innymi tego, co dzieje się w ich domu i cierpieć w milczeniu. Mają prawo do godnego i bezpiecznego życia. Przemoc trzeba powstrzymać, zawiadamiając policję, prokuraturę, które mają obowiązek ścigania przestępców. Wymiar sprawiedliwości (sądy) wymierzy im stosowną karę.

Nie bądźmy bierni i obojętni, kiedy innym dzieje się krzywda! Nie reagując na zło, chronimy sprawców haniebnych czynów.

Pokażmy, że w kulturalny, niekonfliktowy sposób można rozwiązać każdy problem, nie obrażając przy tym drugiej osoby i nie poniżając jej.

Uczmy się szacunku, empatii i tolerancji dla innych.