

## Przemoc wobec kobiet

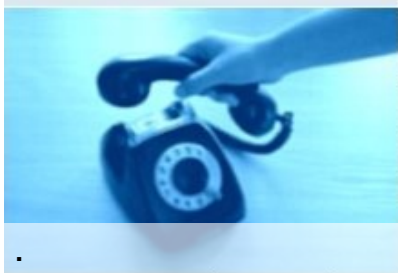
## Przemoc domowa, przemoc w rodzinie

### Szukam pomocy

Przemoc w rodzinie jest przestępstwem i nic jej nie usprawiedliwia! Tu znajdziesz informacje gdzie i na jaką pomoc możesz liczyć... więcej >>



Jeśli jesteś świadkiem przemocy lub chcesz jej przeciwdziałać np. jako wolontariusz, tu znajdziesz materiały edukacyjne i dalszą informację... więcej >>



Chcę pomóc  
**Niebieska Linia**

**Według Instytutu Wymiaru Sprawiedliwości z powodu przemocy domowej w ciągu tygodnia giną w Polsce trzy kobiety.** Przemoc wobec kobiet jest dość częstym problemem społecznym. Niestety nadal bywa ona skrywana przed otoczeniem. W 2013 roku policja zanotowała 87 tys. ofiar przemocy dokonanej przez członka rodziny oraz 61

tys. podejrzanych o jej stosowanie. Skazanych zostało 11 890 sprawców przemocy domowej. W 86 proc. takich przypadków skazani otrzymują karę więzienia w zawieszeniu, a 4 proc. skazanych otrzymuje nakaz wyprowadzenia się z miejsca, w którym mieszka z ofiarą przemocy. Przemoc wywołuje w ofierze bolesne skutki fizyczne, jak i psychiczne.

Badania z ostatnich lat ujawniły, że zjawisko przemocy domowej nie dotyczy jedynie rodzin patologicznych, ale ma ona miejsce niezależnie od wykształcenia czy pozycji społecznej członka rodziny. Kobieta, która jest ofiarą przemocy domowej często przekonana jest, że sama sobie zasłużyła na taki los.

Katarzyna Kula,  
klasa 2a

**Przemoc domowa** - zachodzi wtedy, gdy członek rodziny lub partner próbuje zdominować drugiego partnera. Może się na nią składać:  
\*krzywdzenie fizyczne  
\*krzywdzenie emocjonalne  
\*krzywdzenie seksualne  
\*krzywdzenie finansowe  
W większości przypadków stosowana przez mężczyzn wobec kobiet.

**Przemoc fizyczna** - jest to najbardziej rozpoznawalny rodzaj krzywdzenia. Ofiara może odnosić obrażenia fizyczne, a nawet może to stanowić zagrożenie życia. Przykłady:  
\*popychanie  
\*uderzenie ręką  
\*bicie różnymi przedmiotami  
\*dźganie nożem  
\*kneblowanie w celu uciszenia krzyków

\*plucie na drugą osobę  
\*gryzienie, ciągnięcie za włosy

**Krzywdzenie emocjonalne** – jest ono często niezauważalne dla osób z poza rodziny. Krzywdzenie emocjonalne jest również szkodliwe jak przemoc fizyczna. Przykłady:  
\*ciągłe krytykowanie  
\*poniżanie  
\*kontrolowanie drugiej osoby  
\*grożenie śmiercią  
\*utrudnianie życia np. (zabranie kluczyków do samochodu)  
\*nie opuszczanie na krok

Dalszy ciąg na stronie 2.

## Przemoc domowa, przemoc w rodzinie



Fot. Fundacja Dzieci Niczyje

### PAMIĘTAJ

- \* każdy człowiek ma prawo do życia w środowisku rodzinnym wolnym od przemocy
- \* każdy człowiek ma prawo czuć się bezpiecznie w swoim domu
- \* każdy człowiek ma prawo do szacunku i godnego traktowania
- \* każdy człowiek ma prawo do swobodnego wyrażania swojego zdania i współdecydowania o sprawach dotyczących jego rodziny
- \* każdy człowiek ma prawo się mylić
- \* każdy człowiek ma prawo szukać pomocy, gdy jego prawa są łamane

### Molestowanie seksualne - to każde nieakceptowane zachowanie, którego celem jest poniżanie lub naruszenie godności drugiej osoby odnoszące się do jej płci lub mające charakter seksualny.

Przykłady:  
 \*wielokrotne gwałty i pobicia (rozbieranie siłą)  
 \*gwałt na oczach dzieci  
 \*gwałt w czasie, gdy kobieta jest fizycznie słaba

\*poniżanie seksualne.

### Wykorzystywanie finansowe -

sprawca wykorzystuje pieniądze jako narzędzie kontroli nad partnerem. To taktyka, która sprawca wykorzystuje do przejęcia władzy i dominacji nad partnerem i ma na celu wprowadzenie drugiej osoby w stan całkowitej zależności finansowej.  
 Przykłady:

\*kontrola finansów rodzinnych  
 \*brak przyzwolenia na zakup przedmiotów osobistych  
 \*brak dostępu do pieniędzy  
 \*podrabianie drugiej osoby na czekach  
 \*zarekwirowanie kart bankowych  
 \*niepłacenie alimentów na dzieci  
 Czynniki kształtujące przemoc:  
 \*czynniki stresujące  
 \*wpływ środowiska  
 \*doświadczenie

przemocy w dzieciństwie  
 \*stres sytuacyjny  
 \*negatywne relacje rodzinie

### Gdzie szukać pomocy?

\*porozmawiaj z kimś komu ufasz, nie wstydz się  
 \*szukaj pomocy w Ośrodku Pomocy Społecznej, poradni psychologiczno-pedagogicznej  
 \*możesz zgłosić też problem wychowawcy w szkole

\*przemoc w rodzinie jest przestępstwem ściganym przez prawo- możesz złożyć doniesienie w prokuraturze rejonowej  
 \*wezwij policję 997

\*jeśli zostałeś pobity lub została użyta wobec ciebie przemoc seksualna możesz zwrócić się do lekarza na obdukcje lub zaświadczenie, w którym opíše obrażenia, jakich doznałeś

\*skontaktuj się z **Niebieską Linia**, tel. (22)499-37-33, e-mail: **poradnia@niebieskalinia.org**. Czynne w godz. 9.00-14.00.

## Przemoc w Internecie

### Czym jest, jak się przed nią chronić

#### Jak być bezpiecznym w Internecie?

##### 1. Zanim dołączysz

Kontakty z ludźmi na portalach społecznościowych rządzą się pewnymi zasadami. Zastanów się w jaki sposób działa portal zanim utworzysz na nim swój profil. Zainteresuj się jaki poziom prywatności gwarantuje Ci dany portal. Informacji tego

typu szukaj w regulaminie.

2. **Prywatność**  
Kontroluj dostęp do Twoich danych i innych informacji, które umieszczasz w swoim profilu. Bezpieczny portal społecznościowy powinien pozwolić Ci nadać sobie taki status prywatności, który zagwarantuje, że informacje o Tobie będą dostępne tylko

dla znajomych, których świadomie dodałeś do swojej listy. Pamiętaj też, że Twoje hasło to Twój sekret.

##### 3. Informacje o mnie

Zamieszczając informacje o sobie pamiętaj, że potencjalnie każdy może je zobaczyć. Dbaj o to, żeby nie ujawniać swoich danych osobowych. Stwórz bezpieczny Nick, który nie zdradzi Twojej

prawdziwej tożsamości. Sieć daje nam możliwość bycia kimś innymi niż w codziennym życiu. Znaj jednak swoje granice tej zabawy - myśl jak się prezentujesz.

##### 4. Zdjęcia

Zastanów się dobrze zanim zamieścisz w Sieci swoje zdjęcia, które mogą być użyte, przez innych użytkowników Sieci,

w sposób jakiego byś sobie nie życzył lub skopiowane do miejsca, w którym byś ich nie zamieścił. Jeżeli już na pewno chcesz zamieścić swoje zdjęcia w Internecie ustaw taki status prywatności, który zagwarantuje Ci bezpieczeństwo.

##### 5. Kontakty z innymi

Bądź czujny w kontaktach z osobami

znany wyłącznie Sieci. Flirt z nieznanym/ą może być dobrą zabawą, ale może też mieć niebezpieczne konsekwencje. W Sieci ludzie często udają kogoś kim nie są ukrywając w ten sposób swoje prawdziwe intencje.

Ciąg dalszy na stronie 4.

## PAMIĘTAJ!

- \*każdy człowiek ma prawo do życia w środowisku rodzinnym wolnym od przemocy
- \*każdy człowiek ma prawo czuć się bezpiecznie w swoim domu
- \*każdy człowiek ma prawo do szacunku i godnego traktowania
- \*każdy człowiek ma prawo do swobodnego wyrażania swojego zdania i współdecydowania o sprawach dotyczących jego rodziny
- \*każdy człowiek ma prawo się mylić
- \*każdy człowiek ma prawo szukać pomocy, gdy jego prawa są łamane



Czy wiesz kto jest po drugiej stronie?

Ciąg dalszy ze strony 3.

Jeżeli zdecydujesz się na spotkanie, spotkaj się w miejscu publicznym (centrum handlowym czy w ruchliwej kawiarni) a na spotkanie pójdz z kimś, komu ufasz. Powiedz o planowanym spotkaniu odpowiedzialnej osobie dorosłej.

### 6. Odpowiadasz za informacje

Jeżeli piszesz coś w Internecie będąc pod wpływem silnych emocji, przeczytaj to dwa razy.

Daj sobie czas żeby się uspokoić i sprawdź czy to, co planujesz wysłać jest tego warte. Pamiętaj także, że czasem szkoła, rodzice lub pracodawcy mają możliwość monitorowania Twojej korespondencji i Twoich działań w Sieci. Dlatego, w Sieci, nie pisz nigdy czegoś, czego nie napisałbyś na kartce pocztowej, którą nie tylko bezpośredni adresat może przeczytać. Pamiętaj też, że ludzie

przesyłają dalej, upubliczniając wiadomości. Sam także zawsze patrz, co przesyłasz dalej. Nie ujawniaj danych innych osób – nie przesyłaj dalej cudzych maili i nie podawaj w Sieci danych innej osoby bez jej zgody.

### 7. Szanuj innych

Bądź miły dla innych w Sieci. Zastanów się czy adresat życzyłby sobie zobaczyć taki wpis i czy Ty powiedziałbyś lub pokazał to samo podczas spotkania twarzą w twarz? Poczucie humoru,

poglądy i zasady innych ludzi bywają różne także w Sieci. Respektuj innych w Internecie, a jeżeli kogoś urazisz znajdź metodę, żeby sprawę wyjaśnić i go przeprosić. Jeżeli ktoś Ciebie obraża myśląc, że zrobiłeś coś niemilego celowo – zamiast dać się ponieść emocjom, spróbuj wyjaśnić, że to nie było celowe, że to wynik nieporozumienia.

### 8. Działaj mądrze

Ktoś Cię prowokuje? Nie daj

mu satysfakcji. Zazwyczaj jest to metoda na zwrócenie na siebie uwagi, jeżeli takiego kogoś zignorujesz prawdopodobnie da Ci spokój.

### 9. Pomoc

Jeżeli jesteś atakowany, ktoś Cię straszy lub grozi Ci działaj w swojej obronie. Zgłoś fakt cyberprzemocy odpowiednim instytucjom (szkoła, policja, helpline.org.pl – 0800 100 100) i osobom, które mogą Ci udzielić pomocy: rodzice, psycholog szkolny, nauczyciel.

### 10. Pamiętaj o realu

Internet jest fajny, ale nie zapominaj o realnym świecie. Kontroluj to, ile czasu spędzasz w Sieci. Dbaj o kontakty z ludźmi w świecie rzeczywistym. Nawet mając pięćuset znajomych na portalu społecznościowym możesz czuć się samotnym. Nic nie zastąpi prawdziwych znajomości.



Dzieci Niczyje

Fundacja, która pomaga

**116 111**  
telefon zaufania  
dla dzieci i młodzieży

**800 100 100**  
telefon dla rodziców i nauczycieli  
w sprawie bezpieczeństwa dzieci

Szukasz pomocy w sprawach dotyczących bezpieczeństwa dzieci online?

dyżurnet  pl

Chcesz zgłosić nielegalne treści,  
na które trafiłeś w Internecie?