

BEZPIECZEŃSTWO W SYTUACJACH ZACHOWAŃ AGRESYWNYCH

Jak sobie radzić? Co mówić? Jak reagować?

Jak reagować? Praktyczne wskazówki

- unikaj kontaktu fizycznego, przepychanek i szarpaniny
- zachowaj przestrzeń do oddalenia się
- zadbaj o możliwość ucieczki dla siebie i innych
- nie otaczaj osoby agresywnej innymi osobami - zrób przestrzeń
- nie wykonuj gwałtownych ruchów
- nie dawaj powodów do dodatkowej agresji

Co mówić?

- „Możesz rozwiązać problemy bez krzywdzenia innych, pomogę ci znaleźć rozwiązanie”.
- „Myślę, że musisz być zdenerwowany/a/o czymś, przez co straciłeś/aś/oś kontrolę”.
- „Chcę zrozumieć co się stało”.
- „Widzę, że (opis zachowania)”.
- „Rozumiem co cię zdenerwowało, ale musimy wspólnie poszukać innego rozwiązania”.
- Proponuję”.
- „Czy ta Twoja agresja jest konieczna? Porozmawiajmy”.

O czym pamiętać?

- mów spokojnym, ale stanowczym głosem, konkretnie i rzeczowo, nie przerywaj gdy agresor mówi, nie kłóć się z nim. Pozwól wyrazić mu to, co spowodowało jego zdenerwowanie bez przerywania
- jeśli krzyczy na Ciebie, zachowaj spokój, wykaż zrozumienie dla jego uczuć (możesz powiedzieć, że również masz gorsze chwile i czasem odczuwasz podobne emocje), ale jego zachowanie nie jest odpowiednią reakcją na radzenie sobie z nimi)
- słuchaj uważnie, spraw by widział w Tobie sprzymierzeńca a nie wroga
- w miarę możliwości wyjdź naprzeciw oczekiwaniom i poleceniom agresora
- spróbuj okazać zrozumienie drugiej stronie konfliktu
- unikaj krzyżowania ramion, wskazywania palcem lub gróźb (to może to spotęgować jego gniew i wzmocnić opór)
- jeśli to możliwe odseparuj agresywną osobę od reszty (jest to sygnał, że nikt z obecnych nie toleruje takiego zachowania)
- zadbaj o jego bezpieczeństwo

Agresja w otoczeniu – jak reagować?

- reaguj od razu, gdy zauważysz pierwsze oznaki złości
- nie pozwól na przekształcenie się gniewu w agresję
- spróbuj dojść do przyczyn agresywnego zachowania i rozładuj konflikt zanim się zaostrzy
- w razie potrzeby poproś o wsparcie osoby znajdujące się w pobliżu
- zwracaj się do konkretnej osoby, nie do ogółu świadków agresywnej sytuacji
- gdy jesteś świadkiem agresywnej sytuacji, koncentruj się na ofierze nie na napastniku
- okaż ofierze wsparcie nie zaogniając konfliktu

**Jeśli pomimo starań
agresor wciąż
kontynuuje swoje
zachowanie, należy
zakończyć rozmowę
i wezwać pomoc**



UNIwersytet
Warszawski

CENTRUM
WSPARCIA
DYDAKTYKI
CENTRUM POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ

KIEDY ZGŁOSIĆ SIĘ DO CPP?

- nie możesz zmobilizować się do pracy, udziału w zajęciach, w spotkaniach
- ze znajomymi i ten stan trwa od dłuższego czasu
- masz trudności z koncentracją uwagi i coraz trudniej jest Ci się uczyć
- nie panujesz nad swoimi reakcjami i agresywnymi zachowaniem wobec siebie i innych
- swoją przeszłość i teraźniejszość widzisz w czarnych barwach i nie rozumiesz, dlaczego masz takie wahania nastroju, że trudno Ci nad nimi panować
- tracisz kontrolę nad swoim sposobem odżywiania
- napięcie Twojego ciała utrudnia Ci naukę i odpoczynek
- gdy nie rozumiesz co się z Tobą dzieje a Twoje reakcje utrudniają Ci funkcjonowanie na uczelni i wśród innych osób
- wsparcie przyjaciół okazuje się niewystarczające
- uspokojenia w sytuacjach stresowych szukasz w alkoholu i/lub innych używkach
- przeżyłeś lub byłeś świadkiem sytuacji traumatycznej
- nie widzisz sensu dalszego życia
- przychodzą Ci do głowy myśli, by zakończyć swoje życie

JAK ZGŁOSIĆ SIĘ DO CPP?

Studenci i studentki

mogą zgłaszać się po pomoc psychologiczną osobiście w Punkcie Zgłoszeniowym (PZ) przy ul. Pasteura 7 w Warszawie, z dokumentem tożsamości lub legitymacją studencką.

- PZ polskojęzyczny czynny od poniedziałku do czwartku: 10:00–14:00
- PZ anglojęzyczny czynny w środy: 10:00–14:00
- PZ anglojęzyczny, rosyjskojęzyczny i ukraińskojęzyczny czynny we wtorki: 14:00–16:00

Osoby pracujące i doktoranckie

zapraszamy do umówienia się na konsultacje mailowo: cpp@adm.uw.edu.pl.