Bez klapsów

Adaptacja, tłumaczenie, skład i druk publikacji zrealizowany jest w ramach projektu „Chronimy dzieci, w tym dzieci bez opieki ubiegające się o azyl, przed przemocą", finansowanego z Programu „Sprawy wewnętrzne" realizowanego w ramach Funduszy Norweskich na lata 2014–2021. Program pozostaje w dyspozycji Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji.

Klaps

Większość rodziców uważa, że bicie dzieci jest złe. Jednak nawet ci, którzy starają się unikać kar fizycznych, czasami tracą panowanie nad sobą i wymierzają dziecku klapsa.

Dlaczego?

Może dlatego, że dzieci są rodzicom bardzo bliskie. Nikt inny swoim zachowaniem nie może nam sprawić równie wielkiej radości, ale też równie dotkliwej przykrości. To zrozumiałe, że wychowując dzieci, doznajemy nieraz bardzo silnych, trudnych emocji. Jest jednak niezwykle ważne, aby te emocje nie kierowały naszym zachowaniem.

Mamy pełne przekonanie, że dorośli mają prawo być traktowani z szacunkiem. Dzieci również mają prawo do tego, by traktowano je z szacunkiem i bez przemocy. Żadne dziecko nie powinno być bite.

Dzieci, tak jak i dorosłych, przed biciem i złym traktowaniem chroni prawo. Takiego zachowania zakazuje polska konstytucja. Również Kodeks rodzinny i opiekuńczy zabrania stosowania kar cielesnych.

- Jeśli krzyczymy na dziecko: „Denerwujesz mnie!", dajemy mu klapsa albo mówimy: „Jesteś do niczego", to jedynie wyładowujemy na nim swoją złość. Dziecko czuje się złe, bezwartościowe, nieudolne i bezsilne. A w ten sposób niczego się nie nauczy.
- Jeśli dzieci mają poczucie, że ich pragnienia są traktowane ze zrozumieniem i z szacunkiem, ale istnieją granice, których nie wolno im przekraczać, to uczą się, że w wypadku sprzecznych pragnień czy interesów trzeba szukać rozwiązań, które są do przyjęcia dla obu stron.
- Jeśli obrzucisz swoje dziecko wyzwiskami, z pewnością nie oduczy się używania wyzwisk wobec innych.
- Jeśli uderzysz córkę za to, że przed chwilą ona uderzyła swojego brata, to zacznie zadawać sobie pytanie, czy naprawdę nie powinno się nikogo bić i dojdzie do wniosku, że chodzi tylko o to, aby nie dać się złapać.

Zachęcaj dziecko do współpracy. Miej do niego zaufanie.

Klapsy wywołują pustkę w głowie

Klapsy wywołują strach, a strach nie podpowiada niczego mądrego.

Oczywiście, klapsy powstrzymują dzieci przed robieniem czegoś, czego nie wolno im robić, ale nie skłaniają ich do właściwych zachowań.

Uderzone dziecko przestaje zachowywać się „niegrzecznie" w danej chwili, lecz nie uczy się, jak powinno postępować. Doświadcza tego, że silniejsi osiągają swoje cele siłą. Co więcej, czuje się upokorzone. Te uczucia tkwią w nim jeszcze długo po tym, jak ustaje ból.

Dziecko bite doznaje krzywdy od najbliższych, na których polega najbardziej na świecie. Uważa więc, że jest złe i bezwartościowe.

Z jakiego innego powodu mama i tata traktowaliby je w ten sposób?

Po jakimś czasie dziecko obojętnieje na klapsy i uderzenia, bo inaczej poczucie zranienia stałoby się dla niego nie do zniesienia.

Dzieci pragną zdobyć i utrzymać uznanie rodziców. Jeśli jednak zestresowani rodzice krzyczą na dziecko, upokarzają je i biją, to ta motywacja przestaje działać.

Kiedy twoje nerwy są wystawione na ciężką próbę...

Konflikt z dzieckiem może narastać błyskawicznie. Jeśli my, dorośli, wkraczamy do akcji zbyt późno, to potem nie potrafimy zachować zimnej krwi. Nie pozwól, żeby Cię poniosło – to najważniejsza zasada, jakiej powinieneś przestrzegać, kiedy słyszysz całą serię buntowniczych „NIE!", kiedy Twoje trzyletnie dziecko rzuca się na podłogę w ataku niepohamowanej złości i kiedy nie masz już pomysłu, co zrobić. Kiedy poziom naszego gniewu zaczyna niebezpiecznie rosnąć, musimy pociągnąć za „hamulec bezpieczeństwa". „Ani kroku dalej" – te słowa powinny widnieć na znaku STOP, który pojawia się w głowie rodziców, kiedy zaczyna ich świerzbić ręka. Ten znak przypomina nam, że niezależnie od tego, jak czujemy się bezsilni, dzieci są od nas słabsze.

Kiedy czujesz, że za chwilę wybuchniesz, spróbuj przerwać zaklęty krąg. Wyjdź z pokoju, zanim wpadniesz w szał. Najlepiej, jeśli w jakiś sposób dasz dziecku do zrozumienia, że potrzebujesz chwili, aby się uspokoić. Wielu rodziców mówi wtedy: „Muszę przez moment ochłonąć".

Uwaga: dla dziecka, które ma napad złości, dużo lepiej jest, jeśli rodzic obejmie je czy przytuli, czekając, aż w dziecku ucichnie wewnętrzna walka.

Jeżeli jednak czujesz, że przestajesz nad sobą panować, lepiej na chwilę wyjdź, pooddychaj i policz do dziesięciu. Możesz również włożyć płaczące niemowlę do łóżeczka i na krótką chwilę zostawić je samo – krzyk czy potrząsanie małym dzieckiem nie pomoże Ci się uspokoić, nie sprawi też, że dziecko przestanie płakać.

A oto kilka innych sposobów osiągania spokoju:

- oddychaj głęboko,
- policz do dziesięciu, a jeszcze lepiej do czterdziestu,
- wypij szklankę wody,
- pomyśl o sytuacji, w której czułeś się bardzo dobrze lub o osobie, na której Ci zależy,
- porozmawiaj spokojnie z samym sobą.

A kiedy już się uspokoisz…

Wróć do dziecka. Podnieś je i potrzymaj w ramionach. Okaż mu, że jest Ci przykro, że byłeś dla niego taki surowy. Oboje poczujecie ulgę, że burza już przeminęła. Zakończ na tym sprawę. Nie pozwól, by konflikt rozwijał się dalej. Czy w domu jest ktoś, kto przez chwilę mógłby zająć się dzieckiem? Nie po to, żeby włączyć się w spór, ale żebyś mógł się całkowicie uspokoić.

Małe dzieci to badacze świata

Wszystko jest nowe, nieznane i godne osobistego sprawdzenia. To może być dla Was trudny okres, ponieważ małe dzieci często nie wiedzą, czego naprawdę chcą. Staraj się panować nad sytuacją, wprowadzaj jak najmniejszą liczbę reguł i ograniczeń. Zasady powinny być jasne i proste – musisz je cierpliwie wyjaśniać i wielokrotnie powtarzać. Rozmawiaj z dzieckiem na jego poziomie – utrzymuj z nim kontakt wzrokowy, połóż mu rękę na ramieniu, żeby skupić na sobie jego uwagę. Lepiej powiedzieć mu, jak powinno się zachowywać, niż czego nie należy robić.

Dzieci w wieku przedszkolnym

Chcą wszystko wiedzieć i nieustannie proszą, aby im coś wyjaśnić. Twoje wyjaśnienia stają się coraz ważniejsze. W ten sposób okazujesz szacunek dla dążenia dziecka do zrozumienia świata. Wspieraj dziecko i pomóż mu znaleźć – krok po kroku – właściwą drogę w świecie dorosłych poprzez jasne zasady, pozytywne oczekiwania. Teraz odwracanie uwagi nie będzie już skuteczne, za to przekaz: „Wiem, że to potrafisz", zwiększy gotowość dziecka do współpracy i umocni jego poczucie kompetencji. Twoje uznanie doda mu skrzydeł w drodze do samodzielności.

Dzieci w wieku szkolnym

Potrzebują rozmów oraz rodziców, którzy potrafią ich słuchać. Nadmierna pobłażliwość, podejście: „Ja wiem lepiej" oraz krytykanctwo osłabiają gotowość dziecka do brania na siebie odpowiedzialności i do „stanięcia na własnych nogach". Gotowość do słuchania dziecka i szczere pragnienie zrozumienia go – bez przerywania i wtrącania się – przynoszą zupełnie inny efekt. Kiedy rozmawiasz ze swoim dzieckiem i chcesz, żeby ono Ciebie słuchało, upewnij się, że rzeczywiście z nim rozmawiasz, a nie tylko mówisz do niego.

Zadbaj o siebie

Przyczyny naszego złego humoru, częściej niż nam się zdaje, tkwią nie w tych, na których krzyczymy czy szarpiemy, ale w nas samych. Często zanim rozpocznie się konflikt z dzieckiem, jesteśmy już w złym humorze – po ciężkim dniu, kłótni z mężem itd. Wtedy byle pretekst może doprowadzić do wybuchu. Umiejętność dbania o siebie jest niezbędna do tego, abyśmy potrafili właściwie opiekować się innymi. To szczególnie trudne, kiedy martwimy się niepewnym jutrem, musimy radzić sobie z rozłąką, borykamy się z kłopotami finansowymi, mieszkamy w złych warunkach czy też cierpimy z powodu takich problemów, jak alkohol, wypadki, choroby. Jednak nawet wtedy nie musimy ulegać trudnościom. Z pewnością nie rozwiążemy wszystkich problemów, ale możemy rozpoznać obszary, w których potrzebujemy rady, pomocy i praktycznego wsparcia. Dotyczy to także rodziców, którzy nie chcą bić swoich dzieci, a jednak często to robią. Jeśli jako dziecko sam zaznałeś przemocy, a dzisiaj trudno Ci panować nad sobą w napiętych sytuacjach, potrzebujesz pomocy. Rodzic, który zdecyduje się na przyjęcie wsparcia po to, by uchronić swoje dziecko przed krzywdą, jakiej sam doświadczył w dzieciństwie, zasługuje na wielki szacunek. Poszukiwanie wsparcia nie jest oznaką słabości ani porażki, lecz mądrym, odpowiedzialnym krokiem do zmiany trudnej sytuacji.

Małymi krokami dochodzi się do wielkich celów

Spędzaj z dzieckiem czas każdego dnia

Niech to będzie czas specjalnie zaplanowany na bycie wyłącznie dla dziecka, na spokojną rozmowę z nim, beztroską zabawę lub inną wspólną aktywność.

Myśl pozytywnie

Dzień po dniu kieruj swoją uwagę w większym stopniu na dobre niż na złe strony życia.

Chwal swoje dziecko

Czy Twoje dziecko wie, kiedy podoba Ci się jego zachowanie? A może bez przerwy je krytykujesz i zrzędzisz? Zwracaj uwagę na te zachowania dziecka, które sprawiają Ci przyjemność i stanowią dla Ciebie miłe zaskoczenie. Dla dziecka nie ma nic lepszego niż poczucie, że jest akceptowane.

Rozmawiaj z dzieckiem

Często sądzimy, że nasze dziecko doskonale wie, czego od niego chcemy. To nieprawda. Zadbaj o to, żeby rzeczywiście rozumiało Twoje prośby i polecenia.

Przede wszystkim:

- Nie krzycz do dziecka z innego pokoju, przyjdź do niego.
- Patrz na nie, kiedy mówisz mu, czego od niego oczekujesz.
- Dotknij jego ramienia.

- Znajdź właściwe słowa – komunikat powinien być krótki, jasny i prosty, żeby dziecko mogło go zrozumieć.
- Daj mu trochę czasu na dokończenie zabawy.
- Pytaj dziecko o jego zdanie w sprawach, które go dotyczą.

Bądź wyrozumiały

Możesz z humorem i taktem przymykać oczy na niewielkie „wykroczenia". Spokojnie. To może się zdarzyć każdemu.

Reaguj szybko i pozytywnie

Jeśli zachowanie dziecka Cię drażni, słowa: „Zrób tak" zawsze brzmią lepiej niż: „Nie rób tak". Kategoryczne „Nie i koniec" zachowaj na najważniejsze sytuacje.

Znajdź czas dla siebie

W spokojnym momencie zastanów się: „Co jest dla mnie najważniejsze na tym etapie życia? Do jakich celów dążę, wychowując dzieci? Co mogę zrobić, żeby je osiągnąć? Jak mogę zaangażować w ten proces swoje dziecko?" Nawet najbardziej kochający i troskliwi rodzice popełniają błędy. Dla dzieci najbardziej liczą się to, jak na nie reagujemy – czy umiemy przeprosić, czy okazujemy wolę porozumienia i czy jesteśmy gotowi się zmieniać. To daje naszym dzieciom siłę i odwagę.

10 kroków antyklapsowych

1. Okazuj swojemu dziecku miłość i ciepło tak często, jak to tylko możliwe. Bez obawy – takim postępowaniem nie rozpieścisz go. Pokażesz mu, jak bardzo jest dla Ciebie ważne.
2. Bądź przy dziecku, gdy przeżywa silne emocje, z którymi nie potrafi sobie poradzić. Ono wtedy najbardziej Cię potrzebuje.
3. Stosuj pochwały. One wzmacniają pozytywne zachowania. Sprawiają, że dziecko będzie z chęcią je powtarzało.
4. Ustal jasne, proste zasady i granice. Bądź konsekwentny w ich egzekwowaniu.
5. Dawaj dziecku przykład swoim zachowaniem. To, jak będzie zachowywało się dziecko, w dużej mierze zależy od tego, jak Ty się zachowujesz, bo jesteś dla niego pierwszym wzorem do naśladowania.
6. Zauważaj każdą pozytywną zmianę w zachowaniu dziecka. Doceniaj jego wysiłki.
7. Ignoruj zachowania, których nie akceptujesz, szczególnie w przypadku dziecka poniżej 3. roku życia.
8. Mów, co czujesz w związku z konkretnym, negatywnym, zachowaniem dziecka i jakie ma ono dla Ciebie konsekwencje. Dzięki temu Twoje dziecko będzie wiedziało, dlaczego nie chcesz, aby je powtarzało.

9. Używaj humoru, żeby opanować trudne sytuacje. Śmiech to najlepszy sposób na rozładowanie napięcia.
10. Pozwól dziecku na doświadczenie konsekwencji swojego zachowania. Zachęcaj do wspólnego podejmowania decyzji, dokonywania wyborów. Dziecko, tak jak Ty, potrzebuje doświadczać, że ma na coś wpływ, a Ty liczysz się z jego zdaniem.

Copyright © 2005 Arbeitskreis Neue Erziehung e. V., Berlin, Niemcy
Tłumaczenie i adaptacja za zgodą autora: Fundacja Dzieci Niczyje

Tłumaczenie z języka niemieckiego: Agnieszka Nowak
Projekt graficzny i skład: Ewa Brejnakowska-Jończyk
Redakcja: Sylwia Romańczak

Adaptacja materiału na potrzeby projektu „Chronimy dzieci, w tym dzieci bez opieki ubiegające się o azyl, przed przemocą": Jolanta Zmarzlik
Projekt graficzny i skład adaptacji: Norbert Grzelka

Copyright © 2021 Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
ul. Walecznych 59
03-926 Warszawa
www.fdds.pl

Wersja dostępna dla czytników ekranu, przygotowana dla Aktywnych Przedszkoli i Żłobków Kogut. Treść bez zmian względem oryginału.