

## Jak wychowywać dziecko bez przemocy?

### Wstęp

Każdy rodzic wie, jak trudną sztuką jest wychowanie dziecka. Rodzicielstwu towarzyszy wiele miłych chwil, radości, dumy, ale także stresu, lęku i złości, którą potrafimy przelać na dziecko – krzycząc, obrażając, używając przemocy fizycznej (w tym także dając klapsa). A dzieci powinny szczęśliwie dorastać, aby silne i pewne siebie mogły w pełni się rozwijać, co znajduje swoje odzwierciedlenie w przepisach prawa: ustawa Kodeks rodzinny i opiekuńczy (Dz. U. z 2020 r., poz. 1359 z późn. zm.):

*„Art. 96. § 1. Rodzice wychowują dziecko pozostające pod ich władzą rodzicielską i kierują nim. Obowiązani są troszczyć się o fizyczny i duchowy rozwój dziecka i przygotować je należycie do pracy dla dobra społeczeństwa odpowiednio do jego uzdolnień.*

*(...)*

*Art. 96<sup>1</sup>.*

***Osobom wykonującym władzę rodzicielską oraz sprawującym opiekę lub pieczę nad małoletnim zakazuje się stosowania kar cielesnych.***”

### Formy przemocy

Przemoc wobec dziecka jest zjawiskiem bardzo szerokim. Czasami rodzice nie zdają sobie sprawy z tego, że stosują przemoc wobec dziecka, dlatego poniżej znajdują Państwo formy, jakie może przybrać przemoc:

**Przemoc fizyczna** – to różnego rodzaju ataki na nietykalność cielesną dziecka, niezależnie od ich gwałtowności lub od tego czy spowodowały widoczne i trwałe uszkodzenia ciała, które **są - przypominamy – zgodnie z polskim prawem zabronione.**

Przykłady:

- bicie, szczypanie, kopanie, popychanie
- duszenie
- bicie lub ranienie przedmiotami
- potrząsanie małymi dziećmi
- przypalanie, polewanie gorącą wodą
- trucie dziecka - celowe

**Przemoc psychiczna (emocjonalna)** – upokarza dziecko, rani je i obniża poczucie jego własnej wartości. Często jest reakcją na przeciążenie osób sprawujących opiekę nad dzieckiem. Przemocą jest także pokazywanie dziecku zachowań agresywnych.

Przykłady:

- krzyczenie – czyli agresja werbalna,
- grożenie – „Jeśli tego nie zrobisz, to pożałujesz”,
- zamykanie dziecka np. w pokoju, w szafie,
- ignorowanie pytań dziecka, pogardliwe spojrzenia lub demonstracyjne odwracanie wzroku,
- poniżanie – „Jesteś beznadziejny/a, zejź mi z oczu”, „Nie kocham Cię, wynoś się”,
- obwinianie – „Przez Ciebie nasze życie wygląda tak, jak wygląda”,
- przemocy między dorosłymi członkami rodziny stosowana w obecności dziecka.

**Przemoc seksualna** – naruszenie sfery intymnej dziecka, które pozostawia długotrwałe ślady w psychice dziecka.

Przykłady:

- dotykание miejsc intymnych,
- wkładanie penisa, palców, języka lub przedmiotów do ciała dziecka (gwałt),
- zmuszanie dziecka do dotykania narządów płciowych,
- zmuszanie dziecka do patrzenia na narządy płciowe,
- robienie zdjęć nagiego dziecka,
- zmuszanie dziecka do uczestniczenia w czynnościach o charakterze seksualnym z innymi osobami.

**Zaniedbywanie** – polega na niezaspokajaniu przez dłuższy czas podstawowych potrzeb dziecka, w efekcie tego pojawiają się negatywne konsekwencje dla jego rozwoju. Zaniedbanie może prowadzić nawet do śmierci dziecka.

Przykłady:

- niezapewnianie dziecku odpowiedniego pożywienia,
- niezapewnianie dziecku warunków do spania, uczenia się,
- brak dbałości o higienę dziecka,
- brak miłości,
- brak troski,
- brak zainteresowania dzieckiem,
- brak zapewnienia bezpieczeństwa,
- brak stawiania stosownych granic np. związanych z korzystaniem z telefonu, graniem na komputerze, wieczornymi wyjściami, tolerowanie zachowań ryzykownych dziecka, łamanie przez nie zasad i reguł,

- niezapewnienie opieki lekarskiej w przypadku choroby dziecka, niezgłaszanie się z dzieckiem na badania profilaktyczne,
- brak wsparcia dziecka w edukacji, tolerowanie częstych nieobecności dziecka w szkole.

### **Jakie są przyczyny stosowania przemocy wobec dzieci?**

Stres, poczucie bezradności, niskie poczucie kompetencji wychowawczych, nieznajomość lub nieumiejętność stosowania alternatywnych form wychowania dziecka, tradycję i przyzwolenie społeczne na stosowanie kar cielesnych oraz doświadczanie przemocy w dzieciństwie.

A dzieci cierpią, pojawia się lęk, trudności w skupieniu się, bóle psychosomatyczne, zaburzenia zachowania, agresja wobec siebie, a także innych, bo przemoc rodzi przemoc. W konsekwencji mogą zacząć sięgać po środki psychoaktywne, pojawiają się problemy w kontaktach z innymi, problemy w tworzeniu relacji, niska samoocena, depresja, zaburzenia emocjonalne, predyspozycje do stosowania przemocy w przyszłości.

### **Jak zatem tego uniknąć?**

#### **Wychowanie dziecka**

W wychowaniu potrzebne są:

- szacunek,
- dostrzeganie godności dziecka, jego podmiotowości,
- empatia i zrozumienie dziecka,
- wyznaczanie granic.

1. **Ważne są pierwsze lata życia dziecka**, w czasie których kształtuje się bezpieczna więzi z rodzicami. Zadaniem rodziców jest stworzenie bezpiecznej bazy, do której dziecko może przyjść, jeśli ma taką potrzebę, jeśli czuje się źle, jeśli czuje się zagrożone i, z której może wychodzi w świat – by go poznawać, rozwijać ciekawość, czerpać przyjemność, bawić się. To jak rodzice zbudują relacje z dziećmi w pierwszym okresie ich życia będzie miało wpływ, jak będą funkcjonowali jako dorośli. Jeśli więź z rodzicami była ufna, pełna miłości i poczucia bezpieczeństwa, łatwiej będzie młodym ludziom tworzyć relacje – wartościowe i oparte na zaufaniu relacji. Baza, którą stworzyli rodzice, pozwala dorosłym już dzieciom wierzyć, że inni mają dobre intencje i można im zaufać. Łatwiej nam wówczas stworzyć relacje oparte na szacunku i zrozumieniu drugiej strony. A ponadto w sytuacji trudnej starsze dziecko, a potem także człowiek dorosły, będzie w stanie się uspokoić sięgając po wewnętrzny obraz bezpiecznej bazy.
2. **Nie należy dążyć do ideału rodzica, bo takiego nie ma.** W procesie wychowania będą potknięcia. W psychologii istnieje pojęcie „wystarczająco dobrej matki” (autor: Donald W. Winnicott). Dobra matka nie jest osobą, która nigdy nie popełnia błędów i nigdy dziecka nie zawodzi. Rodzic jest

wystarczająco dobrym opiekunem, kiedy dobre doświadczenia dziecka w relacji z nim przeważają nad złymi czy trudnymi. Istotna dla pozostania wystarczająco dobrą bazą jest możliwość **przyznania się do błędu i wzięcia za niego odpowiedzialności oraz umiejętność naprawiania tego, co się popsulo**. Jeśli to się rodzicom udaje, dziecko uczy się od nich przyznania się do błędu, naprawienia go, dowiaduje się też, że poczucie winy można unieść, a błędy nazwać i uczyć się na nich i iść do przodu zdobywając kolejne doświadczenia.

3. **Dzieci potrzebują jasnych granic**, aby nauczyć się wybierania między dobrem a złem. Dzieci muszą wiedzieć, czego się od nich oczekuje, aby wiedzieć na co mogą sobie pozwolić, a na co nie, a także jakie są konsekwencje ich czynów. Z czasem te granice powinny ewaluować zgodnie z rozwojem dziecka, jego możliwościami, potrzebami. Ważne jest, aby wyznaczając granice wskazywać zachowanie dziecka, a niego uczuciach i wartościach. Należy być konkretnym i dokładnie określać konsekwencje. „Nie zagrasz w tę grę, jeśli nie wyrzucisz śmieci”. Konieczna jest tu stanowczość rodziców bez krzyku czy podniesionego głosu.
4. **Warto uczyć dzieci bezprzemocowej komunikacji**, pamiętając, że dziecko uczy się od opiekunów. Dlatego to od opiekunów zależy jak dziecko będzie się porozumiewało z nimi, ale i z otoczeniem. Zmieniając komunikaty typu „Ty’ na „Ja” rodzic pokaże swoje odczucia, a nie będzie obwiniał dziecka. Zamiast „Jak zwykle nabałaganieś i nie posprzątałeś, co to ma być?”, powiedz „Jest mi przykro, że zrobiłeś taki bałagan i wyszedłeś. Oczekuję, że to wszystko posprzątasz.” Ten sposób komunikacji uczy dziecko asertywności, wyznaczania własnych granic, które będzie wykorzystywał w swoim życiu.

Dobrym podsumowaniem ww. zasad będzie wypowiedź psycholog Mirosławy Wieczorek- Stachowicz:

*„Zamiast dążyć do ideału, warto skupić się na byciu wystarczająco dobrym rodzicem. Jak to zrobić? Pamiętać, że dziecko nie jest naszą własnością. Należy stawiać mu wyraźne granice, nie krzywdzić celowo, uznawać swoje prawo do błędu, wiedzieć, że samemu też jest się ważnym, wspierać dziecko i pamiętać, że nie jesteśmy jego kumplami.”*

Zapraszamy do obejrzenia spotkania z dr. Adrianą Kloskowską: **„Nie” z miłości, czyli jak stawiać granice, by wspierać rozwój dziecka**. Podczas spotkania dr Adriana Kloskowska odpowiada na kilka niezwykle ważnych dla każdego rodzica pytań:

- Na czym polega sztuka odmawiania dzieciom?
- Jak komunikować dzieciom, że nie dostaną tego, czego chcą?
- Jak formułować osobistą i zdecydowaną informację zwrotną?
- Jak uczyć dzieci rozróżniania chcenia od potrzeb?
- Jak być asertywnym i empatycznym rodzicem?
- **Jak wyznaczać granice, by zapewniać optymalny rozwój dziecka, a jednocześnie dbać o samego siebie?**

E-szkolenie dla rodziców dostępne jest na: [www.ecrkbialystok.com.pl](http://www.ecrkbialystok.com.pl)

## **Z Kampanii dzieciństwo bez przemocy**

### **Dziesięć powodów, by nie bić dzieci**

- Bicie dzieci może doprowadzać do fizycznych urazów, takich jak zasinienia, obrzęki, krwiaki podtwardówkowe, uszkodzenia nerwów i złamania kości.
- Bicie dziecka niszczy jego ufność i burzy poczucie własnej wartości. Dzieci znacznie chętniej podejmują zachowania nastawione na współpracę, jeśli łączy je z rodzicami silna więź miłości.
- Bicie dzieci powoduje przekazywanie postawy akceptacji przemocy z pokolenia na pokolenie. Dzieci, które są często bite, uczą się stosowania przemocy.
- Bicie dzieci uczy je, że „silniejszy ma zawsze rację”.
- Bijąc dziecko za złe zachowanie, opiekun traci ważną szansę nauczenia go właściwego sposobu postępowania.
- Strach nie jest skuteczną metodą uczenia dzieci pożądanym zachowań. Bite dzieci zwykle zachowują się dobrze tylko wtedy, kiedy stosujący przemoc dorosły znajduje się w pobliżu.
- Wspomnienia z dzieciństwa osób, które jako dzieci były bite, są zwykle pełne gniewu i urazy.
- Bicie dziecka jest wyrazem bezsilności, złości i frustracji rodzica, nie zaś edukacją dziecka.
- Dzieci są często bite za zachowania, które nie są „złe” czy „niewłaściwe”, ale wynikają z ich naturalnej potrzeby badania świata, a także z potrzeb związanych z odżywianiem, snem, ruchem czy chęcią zwrócenia na siebie uwagi.
- Dzieci najłatwiej uczą się pożądanym zachowań, kiedy dorośli wyjaśniają im, jak powinny postępować, rozmawiają z nimi oraz własnym zachowaniem dają im przykład odpowiedzialności, troski i samodyscypliny.