

Wychowanie bez przemocy

Rodzicielstwo to ciężka praca. Jak ciężka, wie każdy, kto ma dzieci. Stres, gdy są małe i chorują, albo idą do przedszkola, szkoły lub pierwszy raz same wyjeżdżają. Panika, kiedy zdają ważne egzaminy i zaczynają dorastać, a do tego ciągły lęk o ich przyszłość. Rodzicielstwo to też gorzki smak naszych porażek wychowawczych, zwłaszcza, gdy mierząc się z problemami nawrzeszczymy na dziecko, upokorzymy je, damy klapsa lub nim potrząśniemy. Tymczasem zachowaniom przemocowym wobec własnych dzieci można zapobiegać. Wystarczy, że poprosimy o pomoc fachowców.

Długa historia złego traktowania

Historia krzywdzenia dzieci jest niestety bardzo długa i zapewne długo jeszcze my, dorośli, uczyć się będziemy właściwych postaw wobec najmłodszych.

– „*Traktowane jak przedmioty, przez stulecia były zabijane, kaleczone, gwałcone, wykorzystywane. Uważano je za własność, której się nie szanuje, bo łatwo ją można mieć i łatwo stracić. Dopiero ostatnie sto lat, a może trochę więcej, to okres, w którym zaczęliśmy się opamiętywać, stopniowo dostrzegając nie tylko zło czynione dzieciom, ale i to, że za krzywdzenie ich cały gatunek płaci wysoką cenę*” – mówił Jerzy Mellibruda .

Przemoc wielowymiarowa

Przemoc wobec dziecka jest zjawiskiem bardzo szerokim. W swoim wykładzie Jerzy Mellibruda podkreśla, że w krzywdzeniu fizycznym można dostrzec dwie jej odmiany: dotkliwe karanie dziecka, w którym zadawanie bólu jest uzasadnione regułami, przepisami, oceną zachowania dziecka (często jest znieszczałane przez różne uzasadnienia, racjonalizacje) oraz krzywdzenie będące rezultatem agresji rodziców i potrzeby rozładowania uczuć niemających często nic wspólnego z dzieckiem, lecz z kłopotami w małżeństwie, bytowymi czy trudnościami w pracy.

Krzywdzenie psychiczne, według prof. Mellibrudy, ma także dwie odmiany. Pierwsza związana jest z bezpośrednim atakowaniem i poniżaniem dzieci. Druga ma miejsce, gdy dziecko jest świadkiem przemocy między dorosłymi członkami rodziny np. jak ojciec traktuje matkę, jak matka traktuje swoich rodziców itp. Oglądanie przez małe dziecko przemocy i wulgarności jest czasem równie niszczące, jak bezpośredni atak.

– *Jeśli w domu, między rodzicami jest przemoc, dziecko uczy się, że może przyjąć rolę ofiary albo sprawcy. I kiedy dorośnie, wejdzie w jedną z tych ról* – mówi Mirosława Wieczorek – Stachowicz, psycholog i psychoterapeutka.

Zaniedbanie materialne oraz psychiczne to także krzywdzenie. To ostatnie, według Mellibrudy, często jest najtrudniejsze do rozpoznania.

Niestety, wielu rodziców po prostu nie wie, jakie potrzeby psychiczne ma ich dziecko. Tymczasem nasze dzieci potrzebują ciepła, bezpieczeństwa i zainteresowania.

Dlatego eksperci apelują, nie słuchajmy dzieci „jednym uchem”! Poświęćmy im swój czas. Bądźmy uważni tu i teraz. Dziecko jest bystre, w końcu zauważy, że w ogóle go nie słuchamy i przestanie do nas przychodzić. Poszuka sobie słuchacza i przyjaciela, gdzie indziej...

Powody i skutki krzywdzenia dzieci

Do najczęstszych przyczyn stosowania przemocy wobec dzieci zalicza się dziś: stres, niskie poczucie kompetencji wychowawczych, poczucie bezradności, nieznajomość lub nieumiejętność stosowania alternatywnych form wychowania dziecka, tradycję i przyzwolenie społeczne na stosowanie kar cielesnych oraz doświadczanie przemocy w dzieciństwie.

Doraźne skutki przemocy, to cierpienie i lęk, obniżenie odporności i zaburzenia somatyczne, urazy, trudności w nauce, zaburzenia zachowania i agresja. Natomiast te długotrwałe, to choroby psychosomatyczne, zaburzenia emocjonalne i uzależnienia, a także brak satysfakcji z życia, trudności we współżyciu z ludźmi oraz predyspozycje do stosowania przemocy.

Nie ma rodziców idealnych

Nikt nie rodzi się rodzicem idealnym. Tego trzeba się po prostu nauczyć, bo bycie rodzicem to profesja. Jak podkreślają specjaliści, jeśli sprawujemy „władzę rodzicielską” bez szacunku, bez dostrzegania godności dziecka i jego podmiotowości, jeśli karzymy je ze złością i surowością, to obraliśmy zły kurs.

Według psychologów, najważniejsze w wychowywaniu są empatia i rozumienie dziecka, czyli zdolność do tego, by chociaż na chwilę wczuć się w sytuację małego człowieka, wejść w jego wnętrze i zrozumieć, co się z nim dzieje, kiedy jest krytykowane, kiedy mu coś doskwiera.

Psycholog Mirosława Wieczorek – Stachowicz podkreśla, że nie ma rodziców idealnych. Tak naprawdę najlepszy rodzic, to rodzic wystarczająco dobry. – *Wcale nie perfekcyjny, nadmiernie opiekuńczy czy przewrażliwiony. Jako pierwszy o wystarczająco dobrym rodzicu napisał amerykański psychoanalityk i pediatra Donald Winnicot, a psycholog Bruno Bettelheim rozwinął tę teorię* – mówi specjalistka.

Wystarczająco dobrzy rodzice nie starają się być idealni i nie oczekują tego od dziecka.

– *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* – wylicza psycholog Mirosława Wieczorek-Stachowicz.

Miłość i wymagania

Wystarczająco dobrzy rodzice są bardziej skoncentrowani na dzieciństwie swoich dzieci niż ich przyszłości jako dorosłych. Szanują swoje dzieci i próbują je zrozumieć, zapewniają im pomoc i wsparcie. – *Więź emocjonalna z rodzicem to najważniejszy czynnik chroniący dzieci przez podejmowaniem zachowań ryzykownych* – podkreśla psycholog.

Prawidłowa relacja między dorosłym a dzieckiem powinna łączyć w sobie dwa aspekty: z jednej strony miłość, akceptację i szacunek, a z drugiej granice, normy i wymagania.

Mirosława Wieczorek- Stachowicz zaznacza, że dzieci potrzebują jasnych granic, drogowskazów, by nauczyć się wybierać między dobrem a złem. – *Jak określić dziecku te granice? Mówmy o zachowaniu dziecka, a nie o jego postawie, uczuciach i wartościach. Gdy podczas rozmowy dziecko stuka palcami o blat stołu powiedzmy: „Rozmawiam, stukanie mi przeszkadza”. Bądźmy bezpośredni i konkretni np. „Wróć na kolację o wpół do siódmej”. Dokładnie określamy konsekwencje: „Rowerem możesz jeździć po chodniku lub podwórku. W przeciwnym razie schowam go do garażu”. Popierajmy słowa działaniami: „Nie ma zabawy dopóki nie wyjdiesz z psem”. Mówmy stanowczo, ale nie podnośmy głosu, nie bądźmy szorstcy* – radzi specjalistka.

Zobacz, do czego mnie doprowadzasz!

Kto z nas nie wypowiedział tych słów wobec własnego dziecka, niech pierwszy rzuci kamieniem... Wypowiadamy je po tym, gdy nawrzeszczeliśmy na dziecko, obraziliśmy je, zastosowaliśmy karę niewspółmierną do przewinienia, czy daliśmy klapsa. Zamiast obwiniać dziecko, przeprośmy za swoje słowa i czyny. I poszukajmy wsparcia na zewnątrz.

– *Jeśli czujemy, że nie dajemy sobie rady, skorzystajmy z pomocy. To żaden wstyd. W poradniach psychologiczno – pedagogicznych pracują osoby, które wesprą nas na każdym etapie wychowania, a pomoc ta jest bezpłatna* – podpowiada Mirosława Wieczorek – Stachowicz.

Dziesięć powodów, by nie bić dzieci

1. Bicie dzieci może doprowadzać do fizycznych urazów, takich jak zasinienia, obrzęki, krwiaki podtwardówkowe, uszkodzenia nerwów i złamania kości.
2. 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.
3. Bicie dzieci powoduje przekazywanie postawy akceptacji przemocy z pokolenia na pokolenie. Dzieci, które są często bite, uczą się stosowania przemocy.
4. Bicie dzieci uczy je, że „silniejszy ma zawsze rację”.
5. Bijąc dziecko za złe zachowanie, opiekun traci ważną szansę nauczenia go właściwego sposobu postępowania.

6. Strach nie jest skuteczną metodą uczenia dzieci pożądanых zachowań. Bite dzieci zwykle zachowują się dobrze tylko wtedy, kiedy stosujący przemoc dorosły znajduje się w pobliżu.
7. Wspomnienia z dzieciństwa osób, które jako dzieci były bite, są zwykle pełne gniewu i urazy.
8. Bicie dziecka jest wyrazem bezsilności, złości i frustracji rodzica, nie zaś edukacją dziecka.
9. 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.
10. Dzieci najłatwiej uczą się pożądanых zachowań, kiedy dorośli wyjaśniają im, jak powinny postępować, rozmawiają z nimi oraz własnym zachowaniem dają im przykład odpowiedzialności, troski i samodyscypliny.

Źródła:

<https://psychologia.edu.pl/przemoc-wobec-dzieci.html>

<https://akademiarodziny.wzp.pl/vt-article/wychowanie-bez-przemocy/>

Pomoc dla rodzica i dziecka, czyli poradnie psychologiczno - pedagogiczne:

| | | | | | |
|---|----------------------------|-------|--------|--------|-----------|
| PORADNIA PSYCHOLOGICZNO- PEDAGOGICZNA NR 3 W GDYNI | ul. płk. Stanisława Dąbka | 207 | Gdynia | 81-155 | 586253502 |
| PORADNIA PSYCHOLOGICZNO- PEDAGOGICZNA NR 2 W GDYNI | ul. Chyłońska | 227 | Gdynia | 81-007 | 586233139 |
| PORADNIA PSYCHOLOGICZNO- PEDAGOGICZNA NR 1 W GDYNI | ul. Leopolda Staffa | 10 | Gdynia | 81-597 | 586220942 |
| PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA W SOPOCIE | ul. Władysława IV | 23/25 | Sopot | 81-742 | 585515133 |
| PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA NR 5 W GDAŃSKU | ul. Wadowicka | 5 | Gdańsk | 80-288 | 583487282 |
| PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA NR 7 W GDAŃSKU | ul. Biała | 1b | Gdańsk | 80-435 | 583413950 |
| PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA NR 1 W GDAŃSKU | ul. Obywatelska | 1 | Gdańsk | 80-259 | 583418758 |
| PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA NR 4 W GDAŃSKU | ul. Lucyny Krzemienieckiej | 1 | Gdańsk | 80-448 | 585201349 |
| PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA NR 3 W GDAŃSKU | ul. Wałowa | 21 | Gdańsk | 80-858 | 583010721 |