



„SIEĆ POMOCY - RODZINA BEZ PRZEMOCY”

Projekt „Wdrożenie zintegrowanych programów zapobiegania przemocy domowej – utworzenie Centrum dla Rodzin w Gminie Miejskiej Dzierżonów” jest realizowany w ramach Programu „Sprawiedliwość” finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych

Jak wychowywać dziecko bez przemocy?

Krzywdzenie dzieci do niedawna było społecznie akceptowalne i stanowiło ukryty problem społeczny. W wielu kulturach przemoc - zarówno fizyczna, jak i psychiczna - w wychowaniu dzieci była codziennością. Kary fizyczne i psychiczne wobec dzieci były środkiem wychowawczym, „powinnością” wychowawczą rodziców. Uważano, że jest to skuteczny sposób do uzyskania posłuszeństwa, kształtowania charakteru oraz moralności. W wielu krajach, również w Polsce, wprowadzono całkowity zakaz stosowania przemocy, w tym zakaz kar cielesnych. Zgodnie z art. 96 (1) kodeksu rodzinnego i opiekuńczego *„osobom wykonującym władzę rodzicielską oraz sprawującym opiekę lub pieczę nad małoletnim zakazuje się stosowania kar cielesnych”*.

Wychowanie dziecka za pomocą krzyku i kar cielesnych, tj. za pomocą przemocy niesie ze sobą szereg konsekwencji dla zdrowia psychicznego młodego człowieka. Dzieci i młodzież doświadczające przemocy cechuje niska samoocena oraz poczucie beznadziei. Dzieci, których rodzice popełniają ww. błędy, przeżywają wiele silnych i trudnych emocji, takich jak: smutek, gniew, upokorzenie, zranienie, osamotnienie, zagubienie.

DLACZEGO RODZICE KRZYCZĄ I BIJĄ?

- ✓ Bezsilność.
- ✓ Brak cierpliwości.
- ✓ Brak wystarczających kompetencji rodzicielskich.
- ✓ Brak umiejętności radzenia sobie z własnymi emocjami.
- ✓ Błędne metody wychowawcze przekazywane z pokolenia na pokolenie.
- ✓ Chęć uzyskania szybkich rezultatów, posłuszeństwa.



DLACZEGO DZIECKO JEST „NIEGRZECZNE”?

- ✓ Nie rozumie, że jego zachowanie jest niewłaściwe.
- ✓ Zachowanie jest konsekwencją wcześniejszych doświadczeń
- ✓ Chęć zwrócenia na siebie uwagi.
- ✓ Próba przesuwania granic związana z etapami rozwoju dziecka, tzw. bunt.
- ✓ Zaburzenia emocjonalne dziecka.



CO ZAMIAST KAR?

- ✓ Słuchaj, rozmawiaj, tłumacz - kiedy dziecko jest „niegrzeczne”, musisz zastanowić się, dlaczego tak jest, aby móc mu skutecznie pomóc.
- ✓ Poświęć dziecku swój czas, uwagę, wysłuchaj go, okaż troskę i miłość.
- ✓ Naturalne konsekwencje są bezpośrednio związane z winą, np. jeżeli dziecko zepsuło zabawkę, to naturalną konsekwencją jest fakt, że nie ma się czym bawić. Karą byłoby, że nie może wieczorem obejrzeć bajki, co nijak nie ma się do winy.
- ✓ Mów o własnych emocjach, np. „Kiedy niszczysz naszą budowlę, jest mi smutno i nie mam już ochoty na zabawę”. Jest to również naturalna konsekwencja, ponadto uczymy dziecko mówić o swoich uczuciach.
- ✓ Daj dobry przykład - nauka przez obserwację rodzica.
- ✓ Daj sobie i dziecku czas na ochłonięcie, aby móc wrócić do rozwiązania trudnej sytuacji, kiedy emocje opadną.
- ✓ Bywa jednak, że zachowanie dziecka jest konsekwencją pewnego rodzaju zaburzeń, być może nawet choroby. Warto wtedy skorzystać ze wsparcia specjalistów, m.in. asystenta rodziny, pedagoga, wychowawcy, psychologa, terapeuty, psychiatry, neurologa (wykaz instytucji w dalszej części).



CO KAŻDE DZIECKO POWINNO USŁYSZEĆ OD RODZICA/OPIEKUNA?

- „**Kocham Cię**” - nie ma nic cenniejszego dla dziecka niż świadomość, że jest kochane.
- „**Jesteś dla mnie ważny(a)**” - zbuduje to w dziecku wysoką samoocenę i poczucie, że jest wyjątkowe.
- „**Zawsze możesz na mnie liczyć**” - wzbudzi to w dziecku poczucie bezpieczeństwa.
- „**Dziękuję, że mi pomagasz**” - dziecko poczuje się ważne, nauczy się, że współpraca i okazywanie pomocy innym jest czymś pozytywnym.
- „**Szanuję Twój wybór**”, „**Jestem ciekawy(a) co o tym myślisz**” - dziecko będzie miało poczucie, że ma wpływ na swoje życie, decyzje dotyczące życia rodzinnego, będzie czuło, że jego zdanie się liczy.
- „**Widzę, że bardzo się starasz**” - bardziej powinniśmy doceniać starania dziecka niż efekty pracy, wzbudzi to w dziecku chęć do podjęcia działania.
- „**Przepraszam**” - uczymy tak swoje dziecko, że nikt nie jest nieomylny, każdy człowiek ma prawo popełniać błędy. Jednocześnie musimy ponieść ich konsekwencję, chociażby przepraszając.
- „**Wierzę, że Cię boli**” - kiedy dziecko uderzy, nie możemy wmawiać mu, że „nie boli”, ponieważ dziecko wie, że jednak boli. Kiedy będziemy zaprzeczać prawdzie, dziecko straci do nas zaufanie.
- „**Świetnie Ci to wyszło, możesz być z siebie dumny(a)**” - lepiej odwołać się do uczuć dziecka niż do swoich, ponieważ możemy wpoić w dziecko przekonanie, że musi coś zrobić super żebyśmy go docenili, akceptowali.
- „**Widzę, że jest Ci smutno. Chcesz porozmawiać?**” - dziecko ma poczucie, że ma prawo do przeżywania emocji i w trudnych chwilach może liczyć na wsparcie rodzica. Nie musi szukać pocieszenia na zewnątrz rodziny.



CZEGO DZIECKO NIGDY NIE POWINNO USŁYSZEĆ OD RODZICA?

- ▶ **„Nie kocham Cię”** - dziecko powinno mieć przeświadczenie, że jest kochane przez rodzica i zawsze może na niego liczyć, nawet - a może w szczególności - w trudnych sytuacjach.
- ▶ **„Jesteś do niczego / za chudy / za głupi / za brzydki”** - kiedy dziecko usłyszy takie słowa od rodzica, który wie wszystko, jest autorytetem w jego życiu, to dziecko w taki sam sposób będzie postrzegało siebie.
- ▶ **„Twój brat w twoim wieku ...”** - to jest najlepszy sposób, aby zepsuć relacje pomiędzy rodzeństwem. Ponadto musimy pamiętać, że każdy rozwija się we własnym tempie.
- ▶ **„Nic nie umiesz dobrze zrobić”** - wytykając dziecku braki sprawiamy, że przestaje w siebie wierzyć. Dziecko myśli sobie: „Po co mam cokolwiek robić, przecież i tak nic nie potrafię.” Zamiast tego pokażmy dziecku, jak różne, trudne dla niego (niej) czynności wykonać dobrze. W ten sposób motywujemy je do działania. Mów: „Szanuję Twój wybór, jestem ciekawy(a), co o tym myślisz” - dziecko będzie miało poczucie, że ma wpływ na swoje życie, decyzje dotyczące życia rodzinnego, będzie czuło, że jego zdanie się liczy.
- ▶ **„Wpędzisz mnie do grobu / przez Ciebie się wykończę”** - dziecko będzie żyło w poczuciu odpowiedzialności za rodzica, będzie czuło lęk, czy aby na pewno z jego winy nie stanie się coś złego.
- ▶ **„Kogo bardziej kochasz, mamę czy tatę?”** - kładąc dziecku wybierać pomiędzy mamą a tatą wpędzasz dziecko w poczucie ogromnej odpowiedzialności za swoje uczucia oraz w poczucie winy. Jest to swego rodzaju szantaż emocjonalny, szczególnie w sytuacji, kiedy pytanie dotyczy rozwiedzionych rodziców.
- ▶ **„Ojciec od nas odszedł, bo nas nie kochał / matka nie chciała żebyś się urodził(a)”** - nawet jeśli to prawda, to czy dziecko naprawdę musi o tym wiedzieć? W czym to pomoże? Obarczając dziecko taką wiedzą sprawisz, że będzie miało poczucie, że jest niechciane, niekochane, co może rzutować na jego relacje w dorosłym życiu.
- ▶ **„Nie mam czasu / zostaw mnie w spokoju”** - dziecko czuje się niepotrzebne, niekochane. Nawet jeśli w danej chwili nie masz dla dziecka czasu, umów się z maluchem, np. „Teraz muszę skończyć gotować obiad, ale za 20 minut przyjdę do ciebie i poukładamy puzzle”. Pamiętaj o dotrzymaniu słowa!
- ▶ **„Nie płacz / nie smuć się / nie bądź dzieckiem.”** A dlaczego nie? Takimi słowami przekazemy dziecku, że jego emocje nie są ważne, a smutek jest czymś złym. Dziecko następnym razem nie przyjdzie do ciebie z problemem, zamknie się w sobie, znajdzie pocieszenie na zewnątrz rodziny (tylko czy to będzie ktoś odpowiedni?), nie będzie potrafiło uwolnić emocji, co może prowadzić do depresji.
- ▶ **„Jak będziesz niegrzeczny(a) to zabierze Cię policjant / Baba Jaga...”** - dziecko może stracić poczucie bezpieczeństwa, stać się lękliwe. Może pojawić się problem z nocnym zasypianiem, a także nocne moczenie jako objaw lęku.
- ▶ **„Jak nie będziesz grzeczny, oddam Cię”** - może skutkować utratą poczucia bezpieczeństwa.

JAK MÓWIĆ, ŻEBY DZIECKO NAS SŁUCHAŁO?

- 1 **Wyraż precyzyjnie swoje oczekiwania i odwołaj się do swoich uczuć.** Ważne jest, aby używać słów, które są zrozumiałe dla dziecka.
- 2 **Nie oceniaj** - odwołaj się do faktów, nie wydawaj opinii.
- 3 **Kontroluj swoje emocje** - w skutecznej komunikacji z dzieckiem ważny jest odpowiedni ton głosu, spokój. Przed rozpoczęciem rozmowy staraj się uporządkować myśli.
- 4 **Nie rozkazuj i nie pouczaj** - wydawanie komunikatów rozkazujących, pouczających sprawia, że dziecko może zrozumieć, że jego uczucia nie są ważne. Unikaj obwiniania i krytyki.
- 5 **Powiedz o problemie** w chwili, gdy on występuje. Pozwoli to dziecku zrozumieć istotę sprawy.

JAK SŁUCHAĆ, ŻEBY DZIECKO MÓWIŁO?

Warunkiem prawidłowej komunikacji jest aktywne słuchanie, czyli reakcje osoby dorosłej na to co mówi dziecko. Umiejętność aktywnego słuchania koncentruje się wokół dopytywania i potwierdzania uczuć dziecka.

- 1 **Skoncentruj się na prowadzonej rozmowie** - bądź dostępny dla dziecka, poświęć mu swoją uwagę, albo określ czas, kiedy będziesz mógł skupić się tylko na rozmowie z dzieckiem.
- 2 **Bądź cierpliwy** - nie przerywaj, pozwól się dziecku swobodnie wypowiedzieć.
- 3 **Utrzymuj kontakt wzrokowy** -okażesz w ten sposób swoje zainteresowanie dziecku.
- 4 **Postaraj się pomóc dziecku określić problem, nazwać uczucia** - dziecko nie zawsze potrafi wskazać konkretny problem, nazwać swoje uczucia. Jeżeli pytasz to zachęcaj do szerszej wypowiedzi, upewnij się, że dziecko Cię rozumie - precyzuj wypowiedzi dziecka, parafrazuj np. „Czy ja dobrze rozumiem...?”, „Czy chcesz mi powiedzieć, że...?”, „Masz na myśli ...?”
- 5 **Stosuj informacje zwrotne** - podziel się swoimi odczuciami, pomoże to ocenić dziecku skuteczność jego wypowiedzi.



„SIEĆ POMOCY - RODZINA BEZ PRZEMOCY”

Projekt „Wdrożenie zintegrowanych programów zapobiegania przemocy domowej – utworzenie Centrum dla Rodzin w Gminie Miejskiej Dzierżoniów” jest realizowany w ramach Programu „Sprawiedliwość” finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych



INSTYTUCJE, W KTÓRYCH MOŻNA OTRZYMAĆ SPECJALISTYCZNĄ POMOC W DZIERŻONIOWIE

1

Ośrodek Pomocy Społecznej w Dzierżoniowie - ul. Szkolna 24, tel. 74 660 46 76, 74 660 46 26. Wsparcie pracownika socjalnego, asystenta rodziny, psychologa, prawnika, lekarza psychiatry, terapeuty ds. uzależnień, terapeuty małżeństw, grupa wsparcia dla osób doświadczających przemocy, Akademia Kompetentnego Rodzica, budowanie pozytywnych relacji w rodzinie i kontrolowanie emocji, profilaktyka przemocy skierowana do dzieci, młodzieży i dorosłych, opieka wychnieniowa

2

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie i Ochrony Zdrowia - ul. Piastowska 1, tel. 74 833 98 95. Szkolenie dla kandydatów na rodzinę zastępczą, wsparcie psychologiczne i prawne dla rodzin zastępczych i usamodzielnianych wychowanków pieczy zastępczej, zgodnie z ustawą z dnia 9 czerwca 2011 r. o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej, grupa wsparcia dla rodzin zastępczych zawodowych i prowadzących rodzinne domy dziecka, specjalistyczne poradnictwo psychologiczne dla mieszkańców powiatu dzierżoniowskiego, zajęcia dla rodziców w ramach treningów kompetencji rodzicielskich, program oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych dla osób stosujących przemoc w rodzinie oraz program psychologiczno-terapeutyczny, wsparcie dla osób niepełnosprawnych w ramach dofinansowań z PFRON, wsparcie dla osób niepełnosprawnych w ramach dofinansowań z Programu „Aktywny Samorząd”, dofinansowania dla samorządów gminnych, samorządów powiatowych i podmiotów, które prowadzą placówki edukacyjne lub środowiskowe domy samopomocy w ramach „Programu wyrównywania różnic między regionami”

3

Ośrodek Interwencji Kryzysowej przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie i Ochrony Zdrowia - ul. Piastowska 1, tel. 74 833 98 95. Wsparcie dla osób w ramach konsultacji interwencyjnych (rozmowa wspierająca przez telefon, internet i osobiście), poradnictwo psychologiczne (terapia indywidualna, diagnoza problemu), terapia uzależnień, poradnictwo socjalne, poradnictwo pedagogiczne, poradnictwo zawodowe, poradnictwo prawne, schronienie, indywidualne spotkania dla osób w żałobie, terapia dla par

„SIEĆ POMOCY - RODZINA BEZ PRZEMOCY”

Projekt: „Wdrożenie zintegrowanych programów zapobiegania przemocy domowej – utworzenie Centrum dla Rodzin w Gminie Miejskiej Dzierżoniów” jest realizowany w ramach Programu „Sprawiedliwość” finansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych



INSTYTUCJE, W KTÓRYCH MOŻNA OTRZYMAĆ SPECJALISTYCZNĄ POMOC W DZIERŻONIOWIE

4

Powiatowy Zespół Orzekania o Niepełnosprawności przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie i Ochrony Zdrowia - ul. Piastowska 1, tel. 74 833 98 95. Uzyskanie orzeczenia o niepełnosprawności dla osób, które nie ukończyły 16. roku życia, uzyskanie orzeczenia o stopniu niepełnosprawności dla osób, które ukończyły 16. rok życia, uzyskanie orzeczenia do ulg i uprawnień, uzyskanie legitymacji osoby niepełnosprawnej, uzyskanie karty parkingowej dla osoby niepełnosprawnej

5

Powiatowy Ośrodek Wsparcia, ul. Pocztowa 14 a/5, tel. 725 050 984. Terapeuta uzależnień, psycholog, psychoterapeuta, schronienie

6

Powiatowe Centrum Poradnictwa Psychologiczno-Pedagogicznego i Doradztwa Edukacyjnego w Dzierżoniowie - ul. Parkowa 2, tel. 74 831-56-79; 799 213 226; 736 858 621. Bezpłatna pomoc dla dzieci: psychologiczna, logopedyczna, pedagogiczna, terapii ruchu, integracja sensoryczna, trening umiejętności społecznych, diagnoza relacji rodzinnych

7

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej REHA MED. - ul. Garncarska 3, tel. 512 222 807. Bezpłatna pomoc psychologiczna dla dzieci (termin oczekiwania na wizytę ok 1 m., jeżeli coś bardzo pilnego, możliwe wyznaczenie szybszego terminu), psychiatryczna, poradnia dla osób z autyzmem

8

Sudeckie Centrum Zdrowia w Pieszycach, ul. Ks. Emila Pagacza 6, tel. 74 817 52 70. Psycholog dziecięcy, psychiatra dziecięcy, oddział psychiatryczny

9

SUBSIDIO, Poradnia Zdrowia Psychicznego, Poradnia Terapii Uzależnień i Współuzależnienia, ul. Piastowska 7/1, 58-200 Dzierżoniów, tel. 74 831 58 88

10

„Na Pawłowym Wzgórzu” - Stowarzyszenie Klubu Abstynenta, Wzgórze Ojca Św. Jana Pawła II 1, 58-200 Dzierżoniów, tel. 74 832 36 18