

PORADNIK DOBREGO RODZICA

REALIZATOR PROJEKTU:

MIEJSKO-GMINNY OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W TYCZYNIE

UL. RYNEK 18, 36-020 TYCZYN, TEL. (17) 22 19 246

E-MAIL: tyczyn@ops.net.pl

Skład i druk: CELL Rzeszów

Numer ISBN 978-83-921509-6-1

Być rodzicem to wspaniała, ale i zarazem odpowiedzialna rola, do której warto dobrze się przygotować. Wychowywanie dziecka w rodzinie, gdzie istnieje miłość, szacunek, właściwa komunikacja sprzyja jego prawidłowemu rozwojowi i procentuje w dorosłym życiu. Dlatego tak ważne jest, aby rodzice rozwijali swoje umiejętności wychowawcze, tym bardziej, że w większości jedyną wiedzę jaką czerpią na ten temat, są wzorce wyniesione z domu rodzinnego, które często nie należą do właściwych.

Niniejszy poradnik ma na celu promować prawidłowe metody wychowawcze, szczególnie w rodzinach zagrożonych przemocą domową, a tym samym przyczynić się do rozwoju umiejętności wychowawczych rodziców. Zwraca w dużej mierze uwagę na konsekwencje stosowania kar fizycznych wobec dziecka oraz podpowiada co stosować w ich zamian i jak polepszyć swoją komunikację z dzieckiem.

W wielu jeszcze rodzinach do dziś panuje przekonanie, że wychowanie dzieci nie może obejść się bez stosowania kar fizycznych. Niestosownie twierdzi się, że jest to jedyna, skuteczna metoda dyscyplinowania. Tymczasem kara fizyczna, nie jest skutecznym i konstruktywnym środkiem wychowawczym. Pokazuje m.in. słabość rodzica i brak znajomości innych metod. Ponadto przekazuje dziecku sprzeczny komunikat, że osoby, które kochają, są zarazem tymi, które zadają ból. Dziecko uczy się od rodziców, że ma prawo do bicia innych, że jest to jedyna metoda rozwiązywania konfliktów i radzenia sobie z emocjami. Dziecko bite, wyzywane czuje się złe, bezwartościowe, bezsilne. Zaczyna odgrywać się na rodzicach. Może to doprowadzić do błędnego koła uporu, ciągłego sprzeciwu coraz trudniejszego do zniesienia. Nasila się to jeszcze w okresie dorastania młodzieży. Gdy młody człowiek później wchodzi w dorosłe życie i zakłada swoją rodzinę zaczyna postępować według schematu wyniesionego z dzieciństwa, co w dalszej perspektywie może doprowadzić do pojawienia się zjawiska przemocy w jego rodzinie.

Najczęściej spotykane skutki doświadczania kar fizycznych przez dzieci to:

- podwyższony poziom agresji (także autoagresja),
- niska samoocena,
- poczucie winy i wstydu,
- trudności w odczuwaniu empatii,
- poczucie alienacji,
- podwyższony poziom lęku,
- poczucie odrzucenia,
- napięcie,
- problemy z utrzymaniem koncentracji,
- nadpobudliwość,
- zaburzenia snu,
- nocne moczenie,
- skłonność do poniżania innych i przemocy,
- skłonność do depresji i prób samobójczych,
- uszkodzenia ciała: utraty przytomności, krwawienia, złamania kończyn, uszkodzenia oczu, rany wymagające nałożenia szwów, omdlenia, bóle, w skrajnych przypadkach – nawet śmierć.

Dziecko pragnie zdobyć i utrzymać uznanie rodziców, co motywuje je do coraz lepszego i mądrzejszego zachowania. Bicie, krzyk sprawia, że ta motywacja przestaje działać.

Stosowanie kar cielesnych jest aktem przemocy, o którym mówi m.in.

artykuł 207 Kodeksu Karnego:

§1. Kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą najbliższą lub nad inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy albo nad małoletnim lub osobą nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

§2. Jeżeli czyn określony w §1 połączony jest ze stosowaniem szczególnego okrucieństwa, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10.

§3. Jeżeli następstwem czynu określonego w §1 lub §2 jest targnięcie się pokrzywdzonego na własne życie, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 12.

W komunikacji między rodzicami i dziećmi nie uniknie się sytuacji konfliktowych, przeżywania buntu, złości i gniewu. Istotne jest jednak to, jak się z nimi radzi. Nie jest to łatwe, tym bardziej gdy rodzice sami byli w dzieciństwie bici i nie nauczyli się konstruktywnego radzenia z konfliktami i emocjami. Ale nie jest to również niemożliwe. Dlatego wyrazy ogromnego szacunku powinni przyjąć ci rodzice, którzy mimo braku prawidłowych wzorców wyniesionych z domu rodzinnego, starają się jak najlepiej wywiązywać z najważniejszej roli jaką mają do odegrania w życiu – roli rodzica.

CO ROBIĆ ZATEM, ABY UNIKAĆ STOSOWANIA KAR FIZYCZNYCH I POPRAWIĆ SWOJĄ KOMUNIKACJĘ Z DZIECKIEM?

Ustal z dzieckiem jasne reguły oraz konsekwencje nieprzestrzegania tych reguł.

Dają one dziecku poczucie bezpieczeństwa i stabilności. Reguły powinny być sformułowane w formie pozytywnych zachowań np.: buty ściągamy w przedpokoju. Konsekwencje mogą dotyczyć odebrania przywilejów np.: uderzyłeś brata, więc dzisiaj nie będziesz mógł zagrać w grę komputerową lub być logicznym skutkiem niewłaściwego zachowania np.: nabałaganieś w pokoju, więc teraz zostaniesz w domu i posprzątasz. W przypadku, gdy dziecko umie czytać, można je spisać na kartce i powiesić w ogólnodostępnym miejscu w domu. Reguły powinny obowiązywać również dorosłych członków rodziny. Ponadto rodzice w działaniach powinni być zgodni. Wyznaczanie reguł można ustalić podczas zebrania wszystkich członków rodziny.

Bądź konsekwentny i stanowczy, daj dziecku odczuć skutki jego niewłaściwego zachowania.

Połamaleś ze złości kredki. Przykro mi, ale nie kupię Ci nowych. Nie chcesz zjeść obiadu, ale następny posiłek będzie dopiero wieczorem.

Dziecko uczy się w ten sposób odpowiedzialności za swoje zachowanie. Nie należy wdawać się w kłótnie i dyskusje nad słusznością obowiązujących reguł. Konsekwencję należy powtórzyć tylko raz i unikać dawania dziecku drugiej szansy, ponieważ powinno ono zrozumieć, że każde jego niewłaściwe zachowanie wywołuje przykry dla niego skutek.

Chwal za dobre zachowanie.

Nie ma jak dobra pochwała, która potrafi czynić cuda. Podobnie jak dorośli, dzieci również lubią być chwalone. Będą starały się uzyskać aprobatę rodziców i zmienią swoje zachowanie na lepsze. Można posłużyć się tu „listą plusików”, na której umieszczane by były plusy, które dziecko otrzymywałoby za dobre – pożądane zachowanie. Z czasem, po uzbieraniu ustalonej liczby, plusiki mogą zamienić się na drobne nagrody rzeczowe lub słowne.

Stosuj komunikaty „Ja”, dzięki którym poinformujesz dziecko o swoich uczuciach i unikniesz oceniania charakteru dziecka.

Komunikat „Ja” zawiera trzy elementy: 1) opis nieakceptowanego zachowania, 2) uczucie, jakie doznaje rodzic, 3) uchwytne, konkretny skutek zachowania dziecka, który jest przyczyną tego uczucia np.: (JA) Jestem zła, kiedy mówisz w ten sposób do siostry, nie podoba mi się to! Proszę, abys ją przeprosiła. Złości mnie, jak przeklinasz. Nie chcę, abys tak mówił. Dzieci, które rozumieją, co czujemy, szybciej uczą się pożądanych zachowań, a także empatii.

Zwracaj uwagę na to, czy dziecko zrozumiało Twój komunikat.

Rozmawiając z dzieckiem zwróć uwagę na to, czy usłyszało ono i zrozumiało Twój komunikat. W tym celu możesz pochylić się nad dzieckiem, położyć rękę na ramieniu, żeby skupić na sobie jego uwagę i utrzymując kontakt wzrokowy wypowiedzieć komunikat. Lepiej powiedzieć mu, jak powinno się zachowywać, niż czego nie należy robić.

Postępuj grzecznie, ale stanowczo.

Nie podoba mi się, jak bawisz się jedzeniem. Jeśli nie chcesz jeść, podziękuj i odejdź od stołu.

Nie zgadzam się, abyś mnie bił. Powiedz mi słowami, co cię zdenerwowało i co chcesz zmienić.

Nigdy nie mów dziecku że jest głupie itp., nie oceniaj jego charakteru, a jedynie zachowanie. Słowa potrafią bardzo ranić i przyczynić się do tego, że dziecko zaczyna myśleć o sobie i postępować wg przypisanej mu etykiety.

Przytrzymaj dziecko.

Są sytuacje, kiedy trzeba użyć siły – gdy dziecko bije, wybiega na ulicę, wkłada palce do kontaktu. Trzeba wtedy mocno je przytrzymać i stanowczo powiedzieć: „nie zgadzam się!”

Zastosuj „czas na uspokojenie”.

Często pomaga krótkie odizolowanie dziecka – odesłanie na parę minut do pokoju/kącika, lub nakazanie, aby dziecko usiadło na specjalnym „fotelu do namysłu”.

W tym czasie może się ono uspokoić, a rodzic ma okazję, by ochłonąć. Ilość czasu spędzonego w odizolowaniu może współgrać z wiekiem dziecka. Np. pięcioletek może przebywać w odizolowaniu 5 minut, sześciolatek 6 minut. Ważne jest, aby dziecko przed odesłaniem go w wyznaczone miejsce otrzymało komunikat, że jeżeli nie zmieni swojego zachowania, zostanie odesłane np. na gorące krzesło. Kiedy minie „czas na uspokojenie się”, dziecku należy przypomnieć, dlaczego przebywało w odizolowaniu, poprosić o przeprosiny i oczekiwać słów dziecka o postanowieniu poprawy. Kiedy dziecko ucieka z wyznaczonego miejsca, należy je konsekwentnie odnosić, bez zbędnych słów i krzyków. Można także skorzystać z metody „krok w tył”. Kiedy rodzic czuje się, że emocje zaczynają panować nad nim, może zrobić krok w tył, dosłownie, lub w przenośni. Może policzyć do dziesięciu, zacząć głęboko oddychać, wypić szklankę wody, pomyśleć o sytuacji, w której czuł się bardzo dobrze, lub o osobie, na której mu zależy albo porozmawiać z samym sobą.

Ustal kolejność.

Teraz zjesz obiad, później obejrzysz film.

Kiedy odrobisz lekcje, pobawimy się w chowanego.

Czasem chodzi tylko o to, aby dziecko wiedziało, kiedy będzie mogło zrobić to, na co ma ochotę.

Zastosuj metodę ograniczonego wyboru.

Metoda ograniczonego wyboru ułatwia rodzicowi egzekwowanie od dziecka oczekiwanych zachowań. Unika się w ten sposób wielu konfliktów, gdyż dziecko, które „samo wybrało”, ma większą motywację do trwania przy swym wyborze. Jest to też nauka podejmowania decyzji, która sprawia, że czuje się ono mądre, ważne, samodzielne i odpowiedzialne. Np.: podczas robienia zakupów w sklepie, matka może zwrócić się do biegającego syna w następujący sposób:

„Adasiu, tu się nie biega. Masz do wyboru: możesz iść lub usiądziesz na wózku. Wybieraj”. Kiedy dziecko nadal biega, matka wsadza go do wózka. W przypadku, gdyby dziecko zachowywało się tak, że matka zmuszona byłaby opuścić sklep, należy kolejnym razem dać odczuć dziecku konsekwencje złego zachowania i podczas kolejnej wizyty w sklepie nie zabrać dziecka informując go, że jest to skutek jego wcześniejszego zachowania: „Biegałeś wczoraj w sklepie, więc dzisiaj ze mną do niego nie pójdziesz”.

Odwracaj uwagę.

Często skutecznym sposobem, by zapobiec awanturze, jest odwrócenie uwagi dziecka. Jest to skuteczne, zwłaszcza w postępowaniu z małymi dziećmi.

O patrz, jaki ładny ptaszek, to sikorka, jak myślisz, dokąd leci? Chodź, pomożesz mi poukładać książki kucharskie, przy okazji wybierzemy jakiś przepis na obiad.

Przewiduj trudne sytuacje.

Ustal proste reguły, których przestrzeganie będziesz wymagać w określonych sytuacjach:

Idziemy do lekarza. Pamiętaj, że w poczekalni trzeba mówić ciszej, by nie przeszkadzać innym.

Dzisiaj przychodzą do nas goście. Po kolacji proszę, abyś się grzecznie pożegnał i bez napominania poszedł spać. Możesz posłuchać bajki na dobranoc, a jutro poczytam ci o kwadrans dłużej.

Dziecko szybko się nudzi. Przewidując wizytę w urzędzie lub długą podróż zaplanuj, jak urozmaicić mu ten czas: Zwykle w poczekalni długo się czeka. W co się po cichu pobawimy? A może zabrać ci książkę do poczytania?

Ustal czas, na wspólne spotkania z członkami rodziny.

Wspólnie spędzony czas z rodziną zacieśnia relacje, poprawia komunikację i jest okazją do wspólnego przeżywania pozytywnych emocji. Można w tym celu wykorzystać wspólne zabawy ruchowe lub planszowe, czytanie książek, papieroplastykę itp. Pamiętaj, że czas poświęcony dziecku zawsze zaprocentuje i przyczyni się do szczęścia waszej rodziny. W zabieganym świecie nie jest to jednak łatwe, gdy rodzic musi borykać się z wieloma problemami i notorycznym brakiem czasu.

Dużo rozmawiaj z dzieckiem, staraj się patrzeć jego oczami.

W ten sposób lepiej zrozumiesz swoje dziecko i łatwiej Ci będzie poszukać konstruktywnego rozwiązania problemu i zapanowania nad emocjami. Możesz zastosować metodę aktywnego słuchania, która polega na odzwierciedlaniu lub obrazowaniu usłyszonej wcześniej wypowiedzi dziecka. Odbiorca zwraca rozmówcy usłyszaną treść. Np.: Dziecko: Jestem za głupi, żeby pojąć matematykę. Nigdy tego nie zrozumiem. Rodzic: Sądzisz, że nie jesteś dość mądry i nie możesz pojąć. Dziecko: Tak. W ten sposób akceptuje się uczucia dziecka i lepiej się go rozumie. Ponadto pomaga się dziecku wyrazić i określić jego emocje.

Nie pozostawiaj pytań bez odpowiedzi, nie bagatelizuj trosk i problemów.

Zamiast odpowiedzieć na płacz dziecka z powodu zepsutej zabawki słowami: „nie płacz, to tylko zabawka” określ uczucia dziecka: „och, to smutne, bardzo lubiłeś tę zabawkę”.

Nie dawaj dziecku obietnic bez pokrycia.

Dziecko czuje się bardzo zawiedzione, gdy rodzic nie spełnia swojej obietnicy, ponadto uczy się, że można jej nie respektować. Uczy się także kłamać.

Okazuj dziecku dużo miłości i uczucia.

Małe dzieci uwielbiają być przytulane. Dzięki temu wzrasta u nich poczucie bezpieczeństwa i akceptacji. Ponadto uczą się wyrażania pozytywnych emocji.

Miej do dziecka dużo wyrozumiałości.

Dziecko nie zawsze zachowuje się tak, by zrobić rodzicom na złość. Jego zachowania w dużej mierze uzależnione są od jego wieku.

Miej czas dla siebie i pamiętaj, że nie ma idealnych rodziców.

Warto o tym pamiętać, szczególnie, gdy w mediach kreowany jest obraz idealnych rodziców, którzy potrafią realizować dynamiczną karierę zawodową z wychowywaniem dzieci i prowadzeniem domu bez grama stresu.

Te wizerunki wzbudzają w rodzicach nierealistyczne oczekiwania wobec samych siebie, ale także mogą skłaniać do stawiania niemożliwych do spełnienia wymagań partnerom życiowym i dzieciom. Prowadzi to nieuchronnie do konfliktów, a tym samym do zwiększenia ilości popełnianych błędów wychowawczych. Znajdź sposoby, żeby się zrelaksować. Poćwicz, posłuchaj łagodnej muzyki, wypij filiżankę herbaty albo zrób cokolwiek innego, co pozwala Ci się odprężyć.

Dbaj o relacje małżeńskie.

Szczęśliwi małżonkowie, to szczęśliwe dzieci.

Zagadnienie dotyczące wychowywania dzieci to szeroki temat z wieloma aspektami. Nie sposób tu wymienić wszystkich wskazówek i metod. Wiele informacji można znaleźć w publikacjach książkowych lub na stronach internetowych. Choćby tych, które podane są w źródłach niniejszego poradnika. Warto skorzystać z tej wiedzy, by nie czuć się bezradnym, i nie doświadczać konsekwencji popełnionych błędów wychowawczych. Ponadto należy pamiętać, że podstawą procesu wychowywania dzieci powinna stanowić miłość, która zawsze wróci do tego, który ją ofiarowuje.

Źródła:

“Wychowanie bez porażek w praktyce”, Thomas Gordon,

Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1994;

fdn.pl

kochamniebije.pl

www.dobryrodzic.pl

W PRZYPADKU WYSTĘPOWANIA PRZEMOCY POMOC MOŻESZ UZYSKAĆ:

KOMISARIAT POLICJI W TYCZYNIE

ul. Kościuszki 4, 36-020 Tyczyn, tel. (17) 23 02 997

MIEJSKO - GMINNY OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W TYCZYNIE

ul. Rynek 18, 36-020 Tyczyn, tel. (17) 22 19 246, e-mail:
tyczyn@ops.net.pl

GMINNA KOMISJA ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH

ul. Rynek 18, 36-020 Tyczyn, tel. (17) 22 19 310, 22 19 211 w. 26

PUNKT KONSULTACYJNY POMOCY RODZINIE

ul. Rynek 10, 36-020 Tyczyn (w budynku przychodni w Tyczynie)
tel. (17) 22 91 739

POWIATOWE CENTRUM POMOCY RODZINIE W RZESZOWIE

ul. Batorego 9, 35-005 Rzeszów, tel. (17) 85 94 823
e-mail: pcpr@powiat.rzeszow.pl, www.pcpr.rzeszow.pl

OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ W GÓRNI

ul. Rzeszowska 5 - pawilon 7, 36-051 Górno
tel. (17) 77 28 835 tel. kom. interwencyjny: 885 696 640
e-mail: oik.gorno@poczta.fm, www.oikgorno.republika.pl

OŚRODEK POMOCY DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM STOWARZYSZENIE WSPIERANIA ZASOBÓW LUDZKICH

„NOWY HORYZONT”

ul. Leszczyńskiego 3, 35-061 Rzeszów,
tel. (17) 85 81 033, 668 667 554
e-mail: nowy-horyzont@wp.pl, www.nowyhoryzont.eu

OGÓLNOPOLSKIE POGOTOWIE DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE

„NIEBIESKA LINIA”, tel. 801 120 002
e-mail: niebieskalinia@niebieskalinia.info, www.niebieskalinia.info

POLICYJNY TELEFON ZAUFANIA

DS. PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE

tel. 800 120 226

DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA

tel. 800 12 12 12