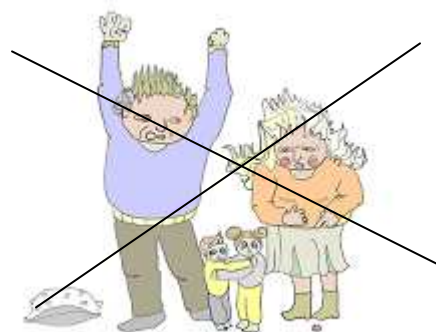
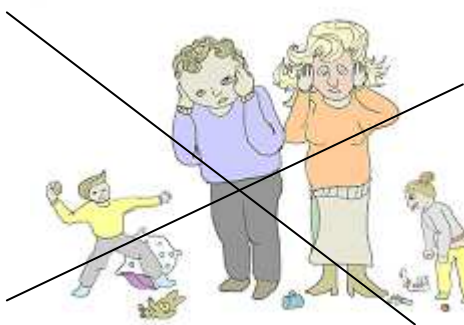


Fundacja Mederi – pomóżmy dzieciom



WYCHOWANIE BEZ BICIA

JAK DBAĆ O ZDROWIE DZIECKA



WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW

Fundacja Mederi –pomóżmy dzieciom

04-736 Warszawa Aleja Dzieci Polskich 20

Poradnik finansowany ze środków Miasta Stołecznego Warszawy

Umowa nr PS/B/VI/1/6/103/200

egzemplarz bezpłatny



- Dziecko potrzebuje opieki i miłości rodziców – tylko wtedy czuje się bezpieczne i może się właściwie rozwijać
- Dziecko, jak każda osoba, domaga się szacunku i respektowania jego praw
- Każde dziecko jest inne i wyjątkowe – trzeba nauczyć się podążać za własnym dzieckiem by móc go w pełni zrozumieć
- Rodzice są pierwszym i najważniejszym wzorem dla dziecka
- Zachowanie dziecka jest lustrzanym odbiciem postępowania rodziców
- Pierwszym krokiem do zmiany zachowania dziecka, jest zmiana postaw i sposobów postępowania rodziców
- Rodzice muszą mieć wspólny i spójny sposób wychowywania dziecka, zaś przede wszystkim muszą być konsekwentni
- Rodzice muszą stawiać dziecku jasne granice – nie mogą jednak mylić tego z nadmierną sztywnością, surowością i dyscypliną
- Dziecko jest przede wszystkim dzieckiem – nie wolno oczekiwać od niego, że będzie zachowywało się jak osoba dojrzała
- Nie wolno wymagać od dziecka, aby szybciej dorosło –każdy etap rozwoju jest ważny i konieczny do osiągnięcia pełnej dojrzałości
- Rodzice powinni pomagać i zachęcać dziecko do stawiania się samodzielną osobą
- W budowaniu więzi i dobrych relacji z dzieckiem ważne jest częste spędzanie z nim czasu polegające głównie na wspólnej rozmowie, zabawie, czy innej aktywności
- Rodzice powinni pomagać dziecku w akceptowaniu i radzeniu sobie z własnymi emocjami i uczuciami
- Rodzice powinni stwarzać dziecku warunki, w których będzie mogło rozwijać się i aktywnie poznawać swoje otoczenie
- Dziecko ma prawo do popełniania błędów – rolą rodziców jest pomoc dziecku w radzeniu sobie z wymaganiami otoczenia
- Nie można oczekiwać, że dziecko będzie zawsze potrafiło przewidzieć konsekwencje swoich czynów – trzeba go tego systematycznie uczyć
- Dziecko jest odrębną istotą – nie można narzucać mu czegoś wbrew jego woli
- Nie wolno wymuszać na dziecku posłuszeństwa siłą, groźbą, zastraszaniem, kłamstwem, szantażem czy zawstydzaniem
- Bicie dziecka czy stosowanie innych kar fizycznych jest nieskuteczną metodą wychowawczą, zaś przede wszystkim negatywnie wpływa na rozwój i funkcjonowanie dziecka
- Lęk przed karą może chwilowo powstrzymać dziecko od czynienia zła, jednak nie zachęci go do czynienia dobra
- Wychowanie dziecka bez bicia (oraz innych form kar fizycznych i psychicznych) jest jedyną właściwą drogą do bycia szczęśliwym i spełnionym rodzicem zdrowego i szczęśliwego dziecka.



O CZYM POWINNI PAMIĘTAĆ RODZICE WYCHOWUJĄC DZIECKO ?

- RODZICE POWINNI PRZYJĄĆ WSPÓLNY I SPÓJNY SPOSÓB WYCHOWANIA
- RODZICE POWINNI BYĆ ZGODNI, CO DO WYBORU NAGRÓD I KAR
- DZIECKO MUSI WIDZIEĆ I CZUĆ JEDNOŚĆ RODZICÓW – MAMA I TATA SĄ TAK SAMO WYMAGAJĄCY, WYCIAGAJĄ KONSEKWENCJE I NAGRADZAJĄ
- RODZICE POWINNI RAZEM PODEJMOWAĆ DECYZJE DOTYCZĄCE SWOJEGO DZIECKA
- RODZICE POWINNI RAZEM UCZYĆ DZIECKO ODPOWIEDZIALNOŚCI I SAMODZIELNOŚCI
- RODZICE POWINNI RAZEM WSPIERAĆ DZIECKO I ZAPEWNIAC MU POCZUCIE BEZPIECZENSTWA I STAŁOŚĆ

SYSTEM NAGRÓD I KAR

Istnieje szereg sposobów oddziaływania na dziecko, tak aby nie czuło się krzywdzone, a jednocześnie, aby miało poczucie bezpieczeństwa, potrafiło odróżniać dobro od zła, znało granice i ich nie przekraczało. Chcąc wpłynąć na zmianę zachowania dziecka stosuje się różnorodne metody mające charakter kary lub nagrody. Główna różnica między nimi polega na uzyskaniu odmiennego efektu – nagradzając pokazujemy dziecku, jak ma postępować, zaś karząc – jakiego zachowania ma unikać.

1. KARAĆ CZY NIE?

- Jak pokazują badania naukowe dużo skuteczniejszą metodą wpływania na zmianę nawyków czy niepożądanych zachowań u dziecka jest stosowanie nagród zamiast kar.
- Należy pamiętać, że ukaranie dziecka nie spowoduje, że jego zachowanie zniknie na zawsze. Może pojawić się znowu, kiedy kara się zakończy.
- Kary są skuteczne jedynie wtedy, gdy mamy na celu szybkie stłumienie danego zachowania. (np.: gdy chcemy nauczyć dziecko, aby ponownie nie wybiegło na ulicę).
- Efektywność kary zależy także od relacji pomiędzy osobą karzącą a karaną. Rodzice, którzy często stosują kary, mają mniejszy wpływ na zachowanie dziecka. Ich relacje oparte są bowiem na strachu i groźbie, a nie na wzajemnym poszanowaniu i zrozumieniu.
- Kara służy pokazaniu dziecku, w jaki sposób nie powinno się zachowywać, jednak nie wskazuje właściwego postępowania.
- Kara zawsze jest okazaniem siły i władzy wobec dziecka. Trzeba zatem pamiętać, że karząc uczymy dziecko takiego postępowania.



WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW – JEŚLI JUŻ KARAĆ, TO JAK?

- Nie wolno stosować kar fizycznych – są one zawsze aktem agresji i przemocy wobec dziecka. Przynoszą wiele negatywnych i nieodwracalnych skutków. Pamiętaj, agresja rodzi agresję!
- Kara powinna być wymierzona za dane zachowanie, a nie skierowana przeciwko dziecku.
- Kara powinna być adekwatna do przewinienia dziecka.
- Kara musi być dostosowana do wieku dziecka.
- Kara nie może być odroczone w czasie (tzn.: nie można mówić dziecku, że zostanie ukarane w przyszłości, albo karać z opóźnieniem). Jeśli kara ma być skuteczna, to musi być wykonana od razu po przewinieniu dziecka, tak aby wiedziało dokładnie, za co i dlaczego zostaje ukarane.
- Konsekwencja jest bardziej skuteczną metodą niż stosowanie długotrwałych kar.
- Nie wolno karać dziecka w obecności innych osób – jest to odczuwane przez dziecko jako dodatkowa kara, gdyż zwiększa to jego upokorzenie i poczucie wstydu.
- Często wystarczającą karą jest porozmawianie z dzieckiem na temat jego zachowania. Wzbudzi to w dziecku poczucie wstydu, czy żalu, a jednocześnie umożliwi pogłębienie relacji i znalezienie wspólnych rozwiązań.

2. NAGRADZANIE DZIECKA

- Nagroda jest wzmocnieniem pożądanego zachowania dziecka. Pokazuje dziecku, jak powinno się zachowywać.
- Znacznie skuteczniejsze jest stosowanie małych nagród. Dziecko kieruje się wtedy wewnętrznymi zasadami i normami. Stosowanie zbyt dużych nagród zmienia tą wewnętrzną motywację dziecka na zewnętrzną – tzn. dziecko zaczyna zauważać tylko zewnętrzne zyski z postępowania zgodnego z oczekiwaniem rodziców (przede wszystkim chce uzyskać nagrodę).
- Nagradzanie dziecka wzmacnia w nim poczucie wartości. Czuje się docenione, zdolne i dobre – chce jak najdłużej pozostać w takim stanie, stąd ma silną motywację, aby powtarzać dane nagradzane zachowanie.
- Zbyt rzadkie nagradzanie pokazuje dziecku, że nie warto się starać, bo nikt tego nie dostrzeże i nie doceni.
- Częstsze stosowanie kar niż nagród wzbudza w dziecku poczucie, że jedynie poprzez nieodpowiednie zachowanie może zwrócić na siebie uwagę. Prowadzi to do eskalacji niepożądanych zachowań i niechęci dziecka do zmiany swojego postępowania.



JAK PORADZIĆ SOBIE W SYTUACJI KONFLIKTOWEJ?

SKUTECZNY RODZIC:

1. Jest cierpliwy, daje sobie i dziecku prawo do popełniania błędów i ich naprawiania.
2. W sytuacji konfliktowej nie chce, aby uległa jedna ze stron. Zależy mu na znalezieniu takiego rozwiązania, które zadowoli wszystkich.
3. Nie pozwala na eskalację konfliktu, stara się kontrolować swoje reakcje i emocje.
4. Stara się panować nad nadmiernym wzrostem napięcia - sam unika podsycania konfliktu - nie przyjmuje skrajnej pozycji wobec dziecka, po to by pokazać mu, kto tu rządzi, czy kto ma ostatnie zdanie.
5. Pamięta o zasadzie, że agresja wzbudza agresję! Nie odpowiadając atakiem na atak pokazuje, że taka postawa ułatwia porozumienie. Jednocześnie daje dziecku czas na rozładowanie napięcia.
6. Stara się zdystansować wobec zachowania dziecka, tak aby lepiej radzić sobie z własnymi emocjami.
7. W sytuacjach skrajnego oporu dziecka przyzwala na jego opór, np.: Gdy dziecko odmawia jedzenia, mówi spokojnym głosem: „Dobrze, to nie jedz”. W ten sposób przeciwdziała eskalacji.
8. Akceptuje reakcje emocjonalne dziecka i daje mu prawo do wyrażania swoich uczuć.
9. Okazuje gotowość do zrozumienia i wysłuchania dziecka.
10. Zachęca dziecko do otwartej, szczerzej komunikacji, stwarza atmosferę bezpieczeństwa. Dzięki temu dziecko przestaje czuć się zagrożone, zmniejsza swój opór i chętniej odkrywa swój punkt widzenia.
11. Aby ułatwić porozumiewanie się stosuje pytania otwarte (zaczynające się od słów: „Dlaczego?”, „Jaki?”), które pozwalają dziecku na powiedzenie swojego zdania bez nacisku i sugestii.
12. Jest otwarty na dialog z dzieckiem dlatego unika pytań zamkniętych, (na które jedyną odpowiedzią są słowa: „Tak” lub „Nie”) , tak aby dziecko nie czuło się przesłuchiwane.
13. Stara się zrozumieć prawdziwe potrzeby i pragnienia dziecka. Szuka przyczyn jego zachowań.
14. Mówi jasno o swoich potrzebach, zaznaczając, że rozumie i akceptuje potrzeby dziecka.
15. Razem z dzieckiem zastanawia się nad problemem.
16. Swoją postawą uczy dziecko, że rozwiązanie konfliktu nie polega na ogłoszeniu zwycięscy i przegranego.
17. Nie narzuca rozwiązania, tylko daje dziecku wybór, ucząc go tym samym samodzielności i odpowiedzialności.
18. Wspólnie z dzieckiem szuka takiego rozwiązania, które będzie optymalne dla obu stron.
19. Nie zadowala się kompromisem, stara się znaleźć zupełnie inne, nowe rozwiązanie, dzięki któremu obie strony odniosą zwycięstwo.
20. Po zawarciu ugody przestrzega zawartych w niej ustaleń.



JAK NIE KRZYWDZIĆ SWOJEGO DZIECKA?

1. Nie bić, nie uderzać, nie potrząsać, ani nie popychać dziecka
2. Nie naśmiewać się, nie przezywać, nie krytykować i nie osądzać dziecka
3. Nie obwiniać dziecka za własne frustracje czy niepowodzenia
4. Nie nawiązywać z dzieckiem sojuszu przeciwko drugiemu rodzicowi
5. Nie pozbawiać dziecka odpowiedniej troski, opieki, miłości, akceptacji i uwagi
6. Nie mieć wobec dziecka nadmiernych oczekiwań i wymagań niedostosowanych do jego możliwości
7. Nie być nadopiekuńczym w stosunku do dziecka
8. Nie ingerować w prywatność dziecka – nie czytać pamiętników, ani korespondencji, nie podsłuchiwać rozmów

JAK DBAĆ O ZDROWIE DZIECKA?





GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Jeśli czujesz, że nie potrafisz nawiązać kontaktu z dzieckiem, masz trudności, z którymi nie umiesz sobie poradzić, nie masz pomysłów, jak rozwiązywać konflikty, brakuje ci sposobów oddziaływania na dziecko - skorzystaj z pomocy specjalisty. Zgłoś się do jednej z instytucji lub organizacji pozarządowych, która zajmuje się udzielaniem porad i konsultacji dla osób potrzebujących pomocy.

1. Fundacja Mederi - Pomóżmy Dzieciom

04-736 Warszawa, Al. Dzieci Polskich 20
tel. (022) 815 76 03, tel./fax (022) 815 76 02

e-mail: mederi@czd.pl

www.czd.pl/~mederi

2. Fundacja Dzieci Niczyje

03-926 Warszawa, ul. Walecznych 59
tel./fax (022) 616 02 68, (022) 616 03 14

e-mail: fdn@fdn.pl

www.fdn.pl

3. Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

02-121 Warszawa, ul. Korotyńskiego 13
tel. (022) 668 70 00, tel./fax (022) 824 25 01 lub (022) 823 96 64

e-mail: pogotowie@niebieskalinia.pl

www.niebieskalinia.pl

4. Komitet Ochrony Praw Dziecka

00-521 Warszawa, ul. Hoża 27 a lok. 5
tel. (022) 626 94 19, fax 022 745 71 80

e-mail: kopd@kopd.pl

www.kopd.pl

5. Lokalny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przestępstw

00-719 Warszawa, ul. Zwierzyniecka 8 A
Tel. 504 381 916

e-mail: low.warszawa@gmail.com

www.lowwarszawa.republika.pl

6. Specjalistyczna Poradnia Profilaktyczno – Terapeutyczna dla Dzieci i Młodzieży OPTA

00-368 Warszawa, ul. Okólnik 11a m. 34
tel./fax (022) 826 93 16

email: sekretariat@optaporadnia.pl

www.opta.org.pl

7. "Ariadna" Fundacja Przyjaciół Dzieci

04-244 Warszawa, Łakowa 1 - woj. mazowieckie
tel. [022 612 01 14](tel:0226120114), fax. 022 610 45 34

e-mail: fundacja.ariadna@neostrada.pl

www.ariadna.neostrada.pl

8. Stowarzyszenie „ASLAN”

00-150 Warszawa, ul. Nowolipie 17
tel. (022) 636 49 04, fax (022) 636 49 12

email: stowarzyszenie@aslan.org.pl

www.aslan.org.pl

9. Ośrodek „DOM” dla Ofiar Przemocy w Rodzinie

03-926 Warszawa, ul. Walecznych 59
tel. (022) 616 10 36, fax (022) 617 28 91

e-mail: spb.dom@wp.pl

www.spb.dom.org.pl



Poradnik finansowany ze środków Miasta Stołecznego Warszawy

Umowa nr PS/B/VI/1/6/103/200

