Kampania „ Miś” 2022 r.

# Co zamiast klapsa?

„Szukaj własnej drogi.

Poznaj siebie, zanim zechcesz dzieci poznać. Zdaj sobie sprawę z tego, do czego sam jesteś zdolny, zanim dzieciom poczniesz wykreślać zakres praw i obowiązków. Ze wszystkich sam jesteś dzieckiem, które musisz poznać, wychować i wykształcić przede wszystkim.”

 Janusz Korczak

Większość osób jest zgodnych co do tego, że nie należy bić dzieci, jednak skłonni są do akceptacji przysłowiowego klapsa uznając, że nie krzywdzi on dziecka, a jest skuteczny. Pytanie, czy o taką skuteczność nam chodzi?

Klaps niczego nie tłumaczy, nie wyjaśnia, natomiast informuje:

* silniejszy ma rację,
* nie wolno czegoś robić, bo można dostać klapsa (będzie boleśnie, niemiło),
* biciem można wymusić jakieś zachowanie,
* jak nie dajesz już rady (argumentowaniem, przekonywaniem), można kogoś trzepnąć.

Uderzenie, klaps daje poczucie ulgi, rozładowuje napięcie, poczucie bezsilności, ale przecież – w swoim założeniu – nie o to chodziło. Dziecko miało zrozumieć, że czegoś nie może, albo coś powinno. Klaps powstrzymuje dziecko od danego niepożądanego przez nas zachowania bez zrozumienia sensu zakazu czy nakazu, jednocześnie upokarza, obniża poczucie własnej wartości. Nie daje w zamian nic, co można wykorzystać, żeby zachować się inaczej, „grzeczniej”.

Kolejne, ważne pytanie – czym (dłonią, pięścią, jakimś przedmiotem), z jaką siłą (czym ją zmierzyć i czy aby na pewno jesteśmy w stanie to zrobić w chwili wzburzenia), w jakie miejsca na ciele można uderzyć, by to uderzenie nazwać „tylko klapsem”? W wielu przypadkach poważnych uszkodzeń ciała dzieci po pobiciu, sprawcy tłumaczyli to dyscyplinowaniem klapsami.

By pomóc sobie i dziecku w sytuacjach trudnych, konfliktowych, warto przemyśleć i stosować kilka zasad, przykazań, odpowiednio do wieku naszej pociechy:

1. Istotne jest, by komunikować się językiem zrozumiałym dla Ciebie i dziecka.
2. Rozmawiaj z dzieckiem na jego poziomie - patrz w oczy, mów krótko i na temat, skupiaj na sobie jego uwagę, trzymaj za ramię, bądź cierpliwy/cierpliwa w wielokrotnym utrwalaniu i powtarzaniu tego samego.
3. Słuchaj tego, co Twoje dziecko chce Ci przekazać, spróbuj zrozumieć, zamiast zakładać, że i tak wiesz lepiej. Prowadź rozmowę, zamiast monologu.
4. Mów **o zachowaniu dziecka**, zamiast o tym, że jest np. niezdarą, gapą, tchórzem, nieukiem.
5. Chwal, ale też dawaj dezaprobatę dla **zachowań**, które są mało poprawne.
6. Żeby dziecko nauczyło się samokontroli (radzenia sobie z emocjami, myślami, zachowaniami) potrzebuje do tego wsparcia opiekunów, rodziców, którzy sami są przykładem. Zatem także **mów o swoich potrzebach, emocjach**, **pokazuj, jak sobie z nimi radzisz**, itp. Też masz prawo do złości, smutku, ale też radości.
7. Ważne jest, by **nazywać też dziecka potrzeby, emocje** i szukać najlepszych rozwiązań do ich zaspokojenia.
8. **Jasno wyrażaj swoje oczekiwania, zasady wobec dziecka**. Rozmawiajcie o możliwych konsekwencjach działań (nie myl z karami). Twoje oczekiwania mają być adekwatne do wieku i możliwości dziecka.
9. **Czasami ponegocjujcie najlepsze rozwiązania dla obu stron**, zwłaszcza gdy wasze pragnienia są sprzeczne. Zachęcaj dziecko do współpracy, zaufaj także jemu i jego pomysłom.
10. **Pamiętaj, że jest to normalne, iż dziecko dąży do swojej niezależności, warto je do tego motywować.** Przecież zależy nam na tym, by nasze dzieci były pewnymi siebie osobami, umiejącymi zaradzić wielu trudnym sytuacjom, by szły odważnie w świat bez stosowania przemocy.
11. W sytuacjach konfliktowych, pamiętaj o trzymaniu dystansu, **wysłuchaniu także perspektywy dziecka.** Przypomnij sobie i zastosuj metody, które pomagają Ci wytrwać w spokoju (chociażby głębokie oddechy, liczenie wstecz, wyjście na moment, itp.).
12. Jednak zanim wykorzystanie metod, o których wspomniano stanie się potrzebne, warto zadbać o to, by nie było to konieczne. Starannie zaplanujcie i zorganizujcie, np. czas wyjścia do szkoły, przedszkola, sprzątania zabawek, posiłków - pomóż dziecku trzymać się ustalonych zasad, przypominaj co ustaliliście i na co się także zgodziło, zamiast czekać do ostatniej chwili, aż nerwy będą na „wyczerpaniu”. **Reguły ułatwiają życie każdemu członkowi rodziny – dają poczucie stałości i porządku, wyznaczają granice służące poczuciu bezpieczeństwa.**
13. Bądź konsekwentny w działaniu - „nie” znaczy „nie”, a „tak” to „tak”. Bądź przykładem, także w swojej postawie – jak wymagać od dziecka rzeczy, do których, np. sami się nie stosujemy?.
14. Jeżeli kilkukrotne przypominanie nie pomaga - niech dziecko zna konsekwencje swoich działań, np. jeżeli wyda teraz wszystkie pieniążki ze skarbonki, nie będzie ich miało do następnego kieszonkowego. Jasne zasady, pomagają w podejmowaniu decyzji co do działań.
15. Pamiętaj, że niezależnie, jak już czujesz się słabo i bezradnie, kiedy np. Twoje dziecko krzyczy w niebogłosy na środku marketu, to i tak ono jest od nas słabsze i przemoc tutaj nie pomoże. Poszukaj spokojnego miejsca, gdzie możecie na chwilę pójść, by się wyciszyć, w warunkach domowych, możesz także odejść samemu na chwilę – ochłonąć. Czasami pomaga przytulenie dziecka - jeżeli ono tego chce.
16. **Po sytuacji konfliktowej, nerwowej, powróć do dziecka, może przytul, wyjaśnijcie sprawę, jeżeli potrzeba przeproś Ty, gdy byłeś/ byłaś nazbyt surowy/ surowa.**
17. **Raczej koncentruj się na tym, co ma być, czego Twoje dziecko ma się nauczyć, co udoskonalić,** niż na tym co macie zniwelować w jego zachowaniu. Błędy także pomagają dziecku poznać jego zdolności i granice na dany moment.

Jeżeli dziecko mówi, że nie potrafi malować, to z pewnością, potrafi namalować kropkę, a to już mały sukces i umiejętność, którą można rozwijać.

1. **Przypominaj dziecku jego sukcesy**. Przypominaj, kiedy już pożądane zachowanie mu wyszło - to stąd wiesz, że potrafi! Wczoraj, np. schowało misia do plecaka, żeby dzisiaj szybciej zebrać się do przedszkola. Ćwicz z nim umiejętności przede wszystkim przez miłą zabawę, np., zachowania cierpliwości poprzez gry planszowe i czekanie na swoją kolej do rzucenia kostką.
2. **Pamiętaj by zwracać uwagę także na małe sukcesy Twojego dziecka, buduj jego wartość siebie. Koncentracja jedynie na wytykaniu błędów jest przytłaczająca, a przecież codziennie coś Twojemu dziecku się udaje. Spraw, by Twoje dziecko nie skupiało na sobie Twojej uwagi tylko wtedy, gdy coś „przeskrobie”.**

**Pamiętaj przede wszystkim, że przed biciem dzieci i dorosłych chroni prawo, zakazuje też tego polska Konstytucja!**

Zanim zaopiekujesz innych, zaopiekuj także siebie. Często samodzielnie jesteśmy w stanie stwierdzić, w czym potrzebujemy rady specjalisty, a co uda nam się rozwiązać samemu. Szukanie pomocy świadczy o odwadze. Z pewnością jest lepsze od klapsa! Błędy zdarzają się każdemu, jednak istotniejsze jest, jak my sami na nie reagujemy.

## Bibliografia:

Broszura Fundacji Dzieci Niczyje „Zamiast Klapsa. Jak z szacunkiem i miłością wyznaczać dziecku granice?", 2008, Warszawa.

Czerkawska Małgorzata, Markiewicz Mikołaj Przemoc wobec dzieci.

Jarosz Ewa Profilaktyka krzywdzenia dzieci, Uniwersytet Śląski [w:] Dziecko krzywdzone nr 1 (34) 2011.

Nowakowski Michał Przemoc domowa wobec dzieci – rekomendacje Światowej Organizacji Zdrowia, Instytut Socjologii UMCS Zakład Socjologii Medycyny i Rodziny (prezentacja).