

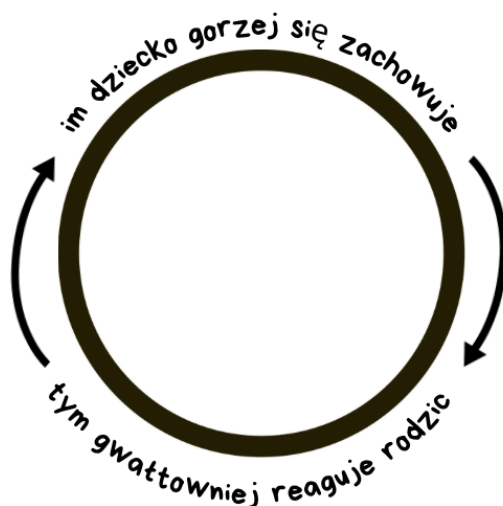
ZAMIAST KLAPSA – czyli jak się zatrzymać i z szacunkiem pokazać granicę

Złość budzi złość, agresja budzi agresję. Gdy my jako rodzice nie reagujemy na pozytywne zachowania dzieci, nie wzmacniamy ich – doceniając je, chwając – dzieci próbują zwrócić na siebie naszą uwagę w inny sposób.

Podjęwane przez nie zachowania, takie jak krzyk, marudzenie, szturchanie, szarpanie, bicie itp., są nieakceptowane przez najbliższych. Rodzic podejmuje wówczas interwencję, np. w formie klapsa, wierząc, że w ten sposób nauczy dziecko, że nie wolno mu się tak zachowywać. Najczęściej dzieje się jednak odwrotnie – negatywne zachowania dziecka, zamiast się wyciszać, zaczynają się powtarzać i nasilać w myśl zasady: „lepiej być źle potraktowanym niż niezauważonym”.

“Koło złości”

Dla dziecka najważniejsza jest uwaga rodzica. To dlatego, gdy rodzic skupia się jedynie na „złym” zachowaniu dziecka, ono je powtarza i wtedy można mówić o błędnym kole złości, czyli sytuacji, w której im dziecko gorzej się zachowuje, tym gwałtowniej reaguje rodzic. W odpowiedzi dziecko zachowuje się jeszcze gorzej, a rodzic za każdym razem reaguje jeszcze mocniej, i tak koło się zamyka.



Zarówno rodzic, jak i dziecko kręcą się po kole złości, to jednak odpowiedzialność za przerwanie tego cyklu leży po stronie dorosłego. To dorosły ma możliwość, żeby zobaczyć, co się dzieje, i zareagować inaczej, a tym samym przerwać negatywny krąg wydarzeń.

- 1. Jak wprowadzać zasady, dbać o ich przestrzeganie i informować dziecko o granicach?**
- 2. Na co zwrócić uwagę w kwestii poszanowania granic dziecka, jak mu pokazywać swój szacunek do jego granic?**

Istotne jest **szanowanie granic dziecka** w postaci m.in.:

- dawania mu wyboru,
- towarzyszenia mu w emocjach,
- podążania za nim, kiedy jest to możliwe,
- pozwalania dziecku na samodzielność.

Wśród argumentów zwolenników kar fizycznych przywoływany jest często argument, że osoby, które doświadczyły klapsów wyrosły na porządnych ludzi, że dla dzieci, czasem zbawienny jest kontakt z rodzicielskim pasem, a klaps może wręcz ratować życie gdy, np., dziecko wybiegło na ulicę. Często o tych metodach myśli się jako o jedynym sposobie budowania i utrzymania autorytetu rodzicielskiego.

Kary fizyczne, pozornie, wydają się skuteczne. Przestraszone dziecko stara się unikać, przy rodzicu, zachowania za które dostaje lanie czy karę. **Jednak klaps, tak jak inne formy przemocy nie uczy dziecka jak postępować.** Klaps jest rodzajem „czarnej pedagogiki”, która:

- uczy dziecko, że przemoc jest dozwolona w kontaktach międzyludzkich i w ten sposób można załatwiać różne życiowe sprawy,
- pokazuje dziecku, że silniejszy ma rację i nie liczy się mądrość tylko siła fizyczna,
- sprawia, że dziecko nie uczy się szacunku do rodziców, tylko strachu przed nimi,
- pogarsza więź z rodzicami i rzutuje na relacje z innymi; jeśli więź dziecka z rodzicem nie opiera się na poczuciu bezpieczeństwa oraz wzajemnym szacunku, to dziecko w swym dorosłym życiu będzie budować swoje relacje z innymi na zasadach, jakich nauczyło się od rodziców: na strachu i wykorzystywaniu przewagi fizycznej, nie szacunku,
- sprawia, że dziecko kontroluje swoje zachowanie wtedy, gdy dorosły jest w pobliżu, a gdy go nie ma, robi, co chce,
- daje dziecku informację o przedmiotowym traktowaniu (rodzic naruszając naturalną granicę ciała dziecka, pokazuje mu, że to obszar, który można łatwo naruszać, bez liczenia się ze zdaniem dziecka),
- dziecko nabywa przekonania, że ukochana osoba może zadawać ból. Bijąc dzieci, uczy się je, że załatwianie spraw z użyciem przemocy jest dozwolone. Tak

wyedukowany maluch może potem odwzorowywać zachowania rodzica i w sytuacjach konfliktowych też bić słabszych, np. kolegów na podwórku. Albo może wyrosnąć na osobę uległą, podatną na narzucanie mu woli przez innych ludzi. **Klaps poniżej (dziecko musi uznać przewagę silniejszego dorosłego), a poniżane dziecko traci wiarę we własne możliwości.**

Dlatego tak ważna jest komunikacja z dzieckiem i proste zasady. Poniżej zestawiono **kilka najważniejszych cech dobrej komunikacji:**

- **Utrzymuj kontakt wzrokowy:**

Schyl się do poziomu małego dziecka lub kucnij. Patrz w jego oczy, zarówno gdy do niego mówisz, jak i wtedy, gdy ono mówi do ciebie.

- **Znajdź czas:**

Kiedy rozmawiasz z dzieckiem, koncentruj się tylko na tym. Nie angażuj się w inne zajęcia, ale też przerwij te aktualnie wykonywane. Jeżeli nie masz czasu na rozmowę z dzieckiem, powiedz mu o tym. Lepiej odłożyć rozmowę niż być w niej równoległe do innych zajęć.

- **Bądź w bliskim kontakcie:**

Zwróć się całym ciałem w kierunku dziecka: odwróć się do niego, podejdź bliżej, usiądź obok, kucnij – tak by znajdować się na jego poziomie.

- **Mów zrozumiale:**

To, co mówisz do dziecka, musi być dostosowane do jego wieku (zrozumiały język zarówno pod względem doboru słów, jak i stylu), a ton twojego głosu powinien być adekwatny do przekazywanego komunikatu.

- **Bądź konkretna/-y. Unikaj uogólnień typu „zawsze”, „nigdy”:**

Kiedy oczekujesz, że dziecko będzie się zachowywało grzecznie w przedszkolu, zamiast mówienia: „Zawsze jesteś niegrzeczny”, wyrażaj się konkretnie, powiedz np.: „Chcę, żebyś w przedszkolu słuchał pani i wykonywał jej polecenia”.

- **Zachowuj spójność między tym, co mówisz, z tym, jak to robisz:**

Jeśli mówisz do dziecka: „Przestań mnie bić”, to postaraj się, by twoja mina była przy tym poważna, stanowcza, a postawa ciała sugerowała, że nie masz ochoty na kontakt, dopóki maluch nie przestanie. Możesz się odsunąć z zasięgu jego ciosów. Możesz też wyrażać się poprzez gesty (akceptujące lub dezaprobuujące), wyraz twarzy, miny, uśmiechy, marszczenie brwi czy postawę ciała. Przekazując dany komunikat, zadbaj o to, by to, co mówisz, było zgodne z tym, jak to mówisz i jak w danym momencie wyglądasz.

- **Zachęcaj do wypowiedzenia się, zamiast przerywania i dopowiadania:**

Stosuj formy typu „mhm”, „aha”, „powiedz o tym coś więcej”.

- **Zadawaj pytania:**

Jeśli nie masz jasności, czy dziecko zrozumiało twój komunikat, dopytuj, sprawdzaj, czy rozumie. Jeżeli chcesz sprawdzić, czy dobrze rozumiałaś/-eś

komunikat dziecka, możesz powtarzać innymi słowami to, co do ciebie powiedziało, i poczekać, czy potwierdzi.

- **Akceptuj:**

Traktuj poważnie to, co mówi do ciebie dziecko, nie wyśmiewaj go, nigdy nie bagatelizuj jego problemu. Pokazujesz mu w ten sposób, że szanujesz co do ciebie mówi i tym samym uczysz go, żeby szanowało to, co ty mówisz do niego.

Sposoby na wprowadzanie zasad:

- **Modelowanie:**

„Pokażę ci, jak umyć ręczki przed kolacją. Zobacz: najpierw podwijam rękawy. Potem odkręcam ciepłą wodę, namydlam ręce pachnącym mydłem i myję, myję, myję... Teraz zakręcam kran i wycieram ręczki o błękitny ręcznik. Spróbujesz sam?”

- **Dawanie dziecku wyboru:**

„Wolisz pozbiierać zabawki przed kolacją czy po niej?”

- **Przedstawianie problemu (bez wskazywania winnego):**

Zamiast mówienia: *„Znowu nie posprzątałeś kredki ze stołu, powiedz: „Nie mogę podać obiadu, dopóki kredki będą porzucane na stole”.*

- **Udzielanie informacji:**

Zamiast mówienia: *„Nie skacz po kanapie”, powiedz: „Kanapa nie jest od skakania, skakanie może ją zniszczyć”.*

- **Wskazywanie alternatywy:**

„Kanapa nie jest od skakania, poskacz sobie w pokoju na podłodze.”

- **Wyrażanie oczekiwania jednym słowem albo gestem:**

Zamiast mówienia: *„Znowu nie włożyłaś kapci”, powiedz: „Kapcie!”.*

- **Opisywanie uczuć za pomocą komunikatu „ja”:**

To sposób przekazywania informacji o tym, jak odbierasz zachowanie dziecka. Komunikat ten oddaje odczucia w stosunku do konkretnych zachowań, nie stanowi jednak oceny osoby, jest więc mniej zagrażający, a zatem – bardziej możliwy do przyjęcia. Składa się z trzech części:

Ja czuję... (jestem)

...kiedy ty... (wskazujemy na konkretne zachowanie drugiej osoby)

...ponieważ... (opisujemy, jaki wpływ ma to na nas, dlaczego wywołuje takie emocje).

Przykład: *„Złoszczę się, kiedy mnie ciągniesz za włosy, ponieważ mnie to boli.”*

- **Zostawianie liścika (dla młodszych dzieci może być rysunkowy):**

Zamiast mówienia: *„Znowu nie umyłeś rączek, zostaw przy mydelniczce liścik/ rysunek z napisem: „Uwielbiam Twój dotyk! – Twoje mydło :)”.*

- **Wykorzystywanie poczucia humoru:**

„Ojej, twoja czapka ma wielki, czerwony pompon! Wygląda jak pomidor. Każdy chciałby mieć taką pomidorową czapkę na głowie!”

- **Wzmacnianie zachowań (chwalenie, nie ocenianie):**

„Bardzo się cieszę, że sama pozbiierałaś wszystkie kredki do pudełka!”

- **Unikanie słowa „NIE”:**

Zamiast mówienia: „*Nie wylej soku z kubka!*”, powiedz: „*Trzymaj kubeczek z sokiem obiema rączkami*”.

Na podstawie: „*ZAMIAST KLAPSA – czyli jak się zatrzymać i z szacunkiem pokazać granicę*”. FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ. AUTORKI: Aneta Kwaśny, Marlena Trąbińska-Haduch.