

# Jak wychować dziecko bez bicia?

Przygotowane według artykułów **Ewy Sadowskiej** i  
**Marleny Trąbińskiej-Haduch**

- Wielu rodziców czasem traci cierpliwość, mimo że na ogół odnoszą się do swoich dzieci z miłością i wyrozumiałością. Starają się unikać klapsów i krzyków. Większość matek i ojców uważa bicie dzieci za złe i niepotrzebne.
- Jednak spora ich część przeżywa wstrząs, kiedy odkrywa, że jest zdolna uderzyć dziecko. Wielu czuje wstyd po wymierzeniu dziecku klapsa. Nawet rodzice, którzy uważają, że „bez klapsów się po prostu nie da”, albo mówią: „ja też dostawałem w skórę i nic mi się nie stało”, często woleliby nie stosować kar fizycznych.

# Dlaczego więc panowanie nad sobą w napiętych sytuacjach, jakich nie brak w relacjach z dziećmi, bywa tak trudne?

- Być może właśnie dlatego, że dzieci są rodzicom bardzo bliskie. Nikt inny nie może nam sprawić równie wielkiej radości jak i równie dotkliwej przykrości swoim zachowaniem. To zrozumiałe i normalne, że czasami wychowując dzieci **doświadczamy bardzo silnych negatywnych uczuć**.
- Jednakże jest możliwe (i niezwykle ważne) abyśmy nie pozwolili, by takie emocje brały nad nami górę.

# Spójrz na to tak:

- nawet najsilniejsze emocje między dorosłymi nie usprawiedliwiają uderzenia drugiej osoby. Nigdy nie zaakceptowalibyśmy sytuacji, w której rozdrażniony pracodawca wymierzyłby swojemu pracownikowi „lekkiego klapsa“.
- Zadajemy sobie niemało trudu, żeby szanować swoich współpracowników – nawet w sytuacjach konfliktowych.
- To bywa niełatwe, ale wiemy, że inni mają prawo do właściwego traktowania, pełnego szacunku.

# Klapsy i policzki wywołują pustkę w głowie, wywołują strach, a strach ogłupia

- Oczywiście, klapsy powstrzymują dzieci przed robieniem czegoś, czego nie wolno im robić, ale nie skłaniają ich do właściwych zachowań.
- Uderzone dziecko poddaje się, a przynajmniej przestaje zachowywać się „niegrzecznie“ w danej chwili, lecz nie uczy się, jak powinno postępować. Doświadcza i uczy się tego, że **ludzie silniejsi osiągają swoje cele siłą**. Co więcej, czuje się upokorzone, rani to jego dumę. Te uczucia tkwią w nim jeszcze długo po tym, jak policzek przestaje piec, znikają czerwone ślady po uderzeniu lub ustaje ból pośladków.
- Dziecko, które często jest bite, doznaje krzywdy od osób najbliższych, na których polega bardziej, niż na kimkolwiek innym na świecie. Czuje się odrzuconą, złą i bezwartościową osobą. *Z jakiego innego powodu mama i tata tak często traciliby nad sobą panowanie?*

Po jakimś czasie dziecko obojętnieje na klapsy i uderzenia, ponieważ w przeciwnym razie poczucie zranienia stałoby się dla niego nie do zniesienia.

Klapsy, uderzenia w ucho i policzkowanie, a także upokarzające komentarze i wyzwiska powodują wiele problemów i często towarzyszą dziecku przez całe życie. W **jego oczach przemoc może z łatwością stać się normalną formą zachowania wobec innych ludzi**, a w przyszłości także wobec własnych dzieci.

Dzieci mają prawo do tego, by traktowano je z szacunkiem i bez przemocy. Żadne dziecko nie powinno być bite.

# 10 powodów, by nie bić dziecka:

1. Bicie dzieci może doprowadzać do fizycznych urazów, takich jak zasinienia, obrzęki, krwiaki podtwardówkowe, uszkodzenia nerwów i złamania kości.
2. Bicie dziecka niszczy jego ufność i burzy poczucie własnej wartości. Dzieci znacznie chętniej podejmują zachowania nastawione na współpracę, jeśli łączy je z rodzicami silna więź miłości.
3. Bicie dzieci powoduje przekazywanie postawy akceptacji przemocy z pokolenia na pokolenie. Dzieci, które są często bite, uczą się stosowania przemocy.
4. Bicie dzieci uczy je, że „silniejszy ma zawsze rację“.
5. Bijąc dziecko za złe zachowanie, opiekun traci cenną szansę nauczenia go właściwego sposobu postępowania.
6. Strach nie jest skuteczną metodą uczenia dzieci pożądaných zachowań. Bite dzieci zwykle zachowują się dobrze tylko wtedy, kiedy stosujący przemoc dorosły znajduje się w pobliżu.
7. Wspomnienia z dzieciństwa osób, które jako dzieci były często bite, są zwykle pełne gniewu i urazy.
8. Fragmenty Pisma Świętego, za pomocą których uzasadnia się stosowanie kar fizycznych wobec dzieci, można by równie dobrze wykorzystać do usprawiedliwienia niewolnictwa, dyskryminacji kobiet, kazirodztwa i dzieciobójstwa. Powoływanie się na Biblię, aby uzasadnić bicie dzieci, jest przykładem wybiórczego wykorzystywania religijnych ksiąg do usprawiedliwienia świeckiego sposobu myślenia.
9. Dzieci są często bite za zachowania, które nie są „złe“ czy „niewłaściwe“, ale wynikają z ich naturalnej potrzeby badania świata, a także z potrzeb związanych z odżywianiem, snem, ruchem czy chęcią zwrócenia na siebie uwagi.
10. Dzieci najłatwiej uczą się pożądaných zachowań, kiedy dorośli wyjaśniają im, jak powinny postępować, rozmawiają z nimi oraz własnym zachowaniem dają im przykład odpowiedzialności, troski i samodyscypliny.

# Co w takim razie robić?

**Czy mamy akceptować niewłaściwe zachowania dziecka?**

**NIE**

Dziecko musi odczuć konsekwencje swojego złego zachowania. Konsekwencje wychowują. Kary ranią.

**Konsekwencje są naturalnym wynikiem zachowania dziecka.** Bywają pozytywne i negatywne. Pokazują dziecku jak należy postępować i czego więcej nie robić. Aby taka sytuacja mogła zaistnieć, dziecko musi znać reguły panujące w domu. Jest to dla niego bardzo ważne, gdyż wiedza o tym, jakie zachowania akceptujemy, a jakie nam się nie podobają, buduje jego poczucie bezpieczeństwa. Gdy damy dziecku odczuć konsekwencje jego zachowania, damy mu szansę na zastanowienie się, jak to zachowanie zmienić, jak np. naprawić wyrządzoną komuś krzywdę.



# Konsekwencje powinny być sformułowane jako reguły zachowania

- Nie jest konieczne, aby dziecko (szczególnie małe, ze starszym można je ustalać wspólnie) się na nie zgadzało – to rodzic je wyznacza. Jeśli je ustalimy, powinniśmy stanowczo i konsekwentnie ich przestrzegać, a jeśli coś w nich zmieniamy, dziecko powinno być o tym uprzedzone.
- Jeśli wskazujemy na konsekwencje, powinniśmy je odnosić do konkretnego czynu, zachowania, a nie do dziecka, jako takiego („jestem zła, że stłukłeś mój kubek“, zamiast: „jesteś niedorajdą“).
- Warto pamiętać, aby konsekwencje były dostosowane do wieku i możliwości dziecka oraz aby doświadczenie konsekwencji było możliwe. Na przykład nie jest możliwe, żebyśmy rano, spiesząc się do pracy, zostawili dziecko w domu, jako konsekwencję tego, że zbyt wolno się ubiera. Stwierdzenie „Jak się zaraz nie ubierzesz, to zostaniesz sam w domu“ byłoby straszeniem, a nie wyciąganiem konsekwencji z zachowania dziecka.

Dzieci najskuteczniej uczą się przyjmowania odpowiedzialności za swoje działania na podstawie konsekwencji własnych zachowań

- „Jeśli tylko bawisz się jedzeniem, to najwyraźniej już się najadłeś i możesz odejść od stołu”.
- „Jeżeli dokuczysz młodszemu bratu, on nie będzie się z tobą bawił”.
- „Jeśli wydasz całe kieszonkowe w jeden dzień, to przez resztę tygodnia nie będziesz miał ani grosza”.

Racjonalne konsekwencje łamania reguł pomagają dzieciom w coraz lepszym ich rozumieniu i przestrzeganiu.

# Oto kilka pomocnych sposobów, które warto zastosować zamiast karania:

## 1. Wyraź swoje uczucia, nie atakując charakteru dziecka

„Złoszczę się, kiedy widzę porozrzucane zabawki w twoim pokoju”.

## 2. Określ swoje oczekiwania

„Oczekuję, że zabawki będą posprzątane”.

## 3. Wskaż dziecku, jak może naprawić zło

„Misie poukładaj na półce a samochodziki i klocki do pudełek”.

## 4. Zaproponuj wybór

„Możesz bawić się wszystkimi zabawkami, ale musisz je sprzątać zanim pójdziesz oglądać bajkę. Jeśli nie posprzątasz zabawek, nie będziesz mógł oglądać bajki. Decyduj sam”.

## 5. Przejmij inicjatywę

DZIECKO: Dlaczego telewizor jest wyłączony i nie mogę oglądać bajki?

OJCIEC: Ty mi powiedz dlaczego?

Pozwól dziecku samodzielnie znaleźć odpowiedź na dręczące je pytanie, dzięki temu dostrzeże konsekwencje swojego postępowania.

## 6. Wspólnie rozwiąż problem

„Możemy ustalić, że jeśli będziesz potrzebował pomocy przy sprzątnięciu poprosisz mnie o pomoc, a potem wspólnie pooglądamy bajkę”.