

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

Scenariusz spotkania edukacyjnego dla rodziców



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę dąży do tego, by wszystkie dzieci miały bezpieczne dzieciństwo i były traktowane z poszanowaniem ich godności i podmiotowości.

Chronimy dzieci przed krzywdzeniem i pomagamy tym, które doświadczyły przemocy, by znały swoje prawa, wierzyły w siebie i cieszyły się życiem.

Realizując naszą misję:

- Oferujemy krzywdzonym dzieciom i ich opiekunom pomoc psychologiczną i prawną.
- Uczymy dzieci, jak mogą uniknąć przemocy i wykorzystywania.
- Uczymy dorosłych, jak traktować dzieci/co mogą zrobić, żeby nie były krzywdzone.
- Informujemy dorosłych, jak reagować, gdy podejrzewają, że dziecku dzieje się krzywda.
- Wpływamy na polskie prawo, by jak najlepiej chroniło interes dziecka.

AUTORKI:

Aneta Kwaśny, Marlena Trąbińska-Haduch

AKTUALIZACJA:

Joanna Fejfer-Szpytko, Justyna Wichot-Dreghiciu

PROJEKT GRAFICZNY:

Olga Brzozowska

Natalia Wiśniewska

Copyright © 2023 Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

ul. Walecznych 59

03-926 Warszawa

tel. 22 616 16 69

e-mail: biuro@fdds.pl

www.fdds.pl

Ogólna charakterystyka szkolenia



Zakres tematyczny:

Oddajemy w Państwa ręce scenariusz, który umożliwi przygotowanie i przeprowadzenie spotkania dla rodziców na temat wychowania bez bicia, czyli jak z miłością i szacunkiem pokazywać dziecku granice.



Cele spotkania:

Spotkanie ma na celu rzucenie snopu światła na moment, w którym pojawia się klaps i próbę zrozumienia dlaczego tak się dzieje (moduł 1) oraz przyjrzenie się jak inaczej można pokazywać dziecku granice (moduł 2). Dobrze jest wspomnieć w tym momencie, że pod hasłem KLAPS będą się kryły nie tylko metody fizyczne, jak uderzenie dziecka w pupę czy inną część ciała, ale również: kara (zabranie przywilejów bez uprzedzenia), szantaż, porównywanie do innych, stawianie do kąta, krzyczenie na dziecko, szturchanie, straszenie, popychanie. Chcemy tutaj zwrócić uwagę na przemoc psychiczną, która jest równie raniąca jak fizyczna.



Czas:

Spotkanie trwa 2 godziny. Warto przed poprowadzeniem spotkania zapoznać się z całym scenariuszem. Zachęcamy również do układania serii spotkań edukacyjnych, które będą mogły się uzupełniać zagadnieniami.



Odbiorcy:

Rodzice dzieci do 6 roku życia.



Liczebność grupy:

Liczebność grupy zależna jest od możliwości lokalowych, zaleca się jednak, aby grupa nie liczyła mniej niż 8 osób i nie więcej niż 12. Umożliwi to każdemu uczestnikowi efektywną pracę.



Miejsce szkolenia:

Przedszkola, żłobki, Ośrodki Pomocy Społecznej i inne miejsca w których pojawiają się rodzice małych dzieci.



Sprzęt, materiały:

Filpchart,
Kolorowe mazaki do pisania na flipcharcie,
Kartki A4 (np. ryza białego papieru),
Długopisy dla uczestników,
Identyfikatory, aby każdy z uczestników mógł wpisać na nich swoje imię.

Ogólna charakterystyka szkolenia



Formy i metody pracy:

Ćwiczenia w podgrupach, wypowiedzi na forum grupy, burze mózgów, wykorzystywanie osobistych doświadczeń podczas ćwiczeń.



Uwagi dotyczące prowadzenia zajęć:

Warto zapoznać się z całym scenariuszem przed poprowadzeniem spotkania.



Prowadzący:

Profesjoniści znający rozwój małego dziecka, specyfikę rodziny z małym dzieckiem – m.in. psychologzy, pedagodzy, psychoterapeuci.

Opis poszczególnych etapów szkolenia

Moduł 1

WSTĘP



Cele:

Przedstawienie się prowadzących i uczestników
Zapoznanie się z oczekiwaniami uczestników związanymi ze spotkaniem
Rozeznanie okoliczności, w których pojawia się klaps
Poszerzenie świadomości na temat spirali przemocy (błędne koło złości)



Czas: 70min

Sprzęt i materiały:

Filpchart
Kolorowe mazaki do pisania na flipcharcie
Kartki A4 (np. ryza białego papieru)
Długopisy dla uczestników
Identyfikatory, aby każdy z uczestników mógł wpisać na nich swoje imię
Załącznik nr 1



Formy i metody pracy:

Praca na własnym doświadczeniu
Burza mózgu
Miniwykład



Treść modułu

1. Wprowadzenie, przedstawienie się prowadzącego/prowadzących

Czas: 10 minut

Prowadzący wita uczestników i przedstawia się podając imię i nazwisko oraz informacje o życiu zawodowym – zawód, wykonywane zadania.

Uwagi dla prowadzącego:

Ważne, aby powiedzieć uczestnikom, że nie jest celem prowadzącego ocenianie ich ani krytykowanie – są takimi rodzicami, jakimi potrafili być, za każdym zachowaniem zapewne stały powody: bezsilność, przekonanie, że to skuteczna metoda, brak wiedzy, zmęczenie, presja czasu i inne. Stosując szeroko rozumiane klapsy, kierują się bardzo konkretnymi przekonaniem oraz mają swoje motywacje, aby korzystać z takich metod. Oczywiście to, na ile przyniosą im one realne i długofalowe korzyści w relacji z dzieckiem, jest dyskusyjne. Podobnie jest z dziećmi – one również podejmują różne kontrowersyjne dla dorosłych działania ze względu na ważne dla siebie powody (np. biją albo niszczą zabawkę). Sednem będzie tutaj zrozumienie tych powodów (choć nie usprawiedliwienie ich) i zastanowienie się jak można inaczej reagować.

Musimy pamiętać, że klaps – forma cielesnego karania dziecka, jest zakazany przez prawo w Polsce od 2010 roku. To ważny argument, który też odwołuje się do odpowiedzialności zbiorowej, kiedy jest się świadkiem przemocy fizycznej. Więcej informacji na temat prawnego aspektu klapsów znajdą Państwo na końcu scenariusza.

Trener powinien pamiętać, że w czasie przedstawiania się modeluje sposób prezentacji uczestników szkolenia (jeśli chciałby uzyskać konkretne informacje na temat uczestników, sam powinien poruszyć wybrane zagadnienie w kontekście własnej osoby).

Rekomenduje się, aby w ramach skracania dystansu zaproponować uczestnikom mówienie sobie w trakcie szkolenia po imieniu. Jeżeli uczestnicy nie będą życzyć sobie takiej formy zwracania się, należy od zasady odstąpić.

2. Przedstawienie się uczestników

Czas: 10 minut

Każdy uczestnik krótko przedstawia siebie, uwzględniając takie informacje jak swoje imię, liczba, imiona i wiek dzieci, a także czym się zajmuje w życiu, co lubi (to ostatnie jest opcjonalne).

3. Oczekiwania uczestników

Czas: 5 minut

„Dlaczego wybrałeś to spotkanie i jakie dziecko chcesz wychować?” – każdy uczestnik proszony jest o powiedzenie, dlaczego zdecydował się na udział w tych zajęciach, jakie są jego oczekiwania oraz podanie jednej cechy, którą chciałby żeby jego dziecko posiadało jako dorosły (np. zaradny, empatyczny, zdrowy)

Uwagi dla prowadzącego:

Po wypowiedzi każdego uczestnika wskazane byłoby sparafrazowanie (powtórzenie własnymi słowami) usłyszanych treści dla upewnienia się, czy dobrze rozumie się motywy udziału w spotkaniu. Prowadzący może spisywać sobie główne wątki wypowiedzi uczestników na kartce – pomaga to w późniejszym podsumowaniu i odniesieniu się do tego, co zostało zaplanowane na czas tego spotkania. Można również wysłuchać wszystkich wypowiedzi i sparafrazować ogólnie, odnosząc się do tych wątków, których zabraknie w czasie tego spotkania. To ważna część spotkania, jednak dobrze jest uważać na czas, aby został na główne treści.

Cechy dziecka wymieniane przez rodziców warto spisać na osobnym arkuszu, który po zakończeniu rundy powiesić można w widocznym miejscu. Do tej listy wrócimy na końcu spotkania, być może wesprzeć wizualnie proces wyboru metody wychowawczej (np. zamiast klapsa – tłumaczenie).

4. Wyzwalacze

Czas: 35 minuty

Prowadzący rozdaje uczestnikom tabelkę do rozpoznania czterech obszarów (załącznik nr 1): zachowań dziecka (1), sytuacji zewnętrznych (2), emocji (3) i myśli (4), które sprawiają, że rodzic ma ochotę dać dziecku klapsa lub wręcz mu go daje. Każdy uczestnik dostaje swój arkusz i go wypełnia (zał. nr 1). Następnie uczestnicy dobierają się w trzyosobowe grupy i omawiają między sobą poszczególne podpunkty. Na koniec cała grupa podsumowuje ćwiczenie na forum (najważniejsze wnioski, przemyślenia, uczucia).

Uwagi dla prowadzącego:

W omówieniu prowadzący powinni skoncentrować się na tym, aby pokazać uczestnikom, że wymienione przez nich zachowania dziecka i sytuacje zewnętrzne, są jedynie tzw. **wyzwalaczami** zachowania i nie odpowiadają za samo zachowanie. Każda osoba sama odpowiada za swoje reakcje, niezależnie od tego, pod wpływem jakich wyzwalaczy się znalazła. Dodatkowo warto zwrócić uwagę na to, że:

- za zachowania uznajemy jedynie to, co możemy nagrać na kamerę lub czemu możemy zrobić zdjęcia, np. zachowaniem będą machanie rękoma, płacz, krzyk, a nie „wymuszanie czy złośliwe niszczenie zabawki”. To ważne aby nie dodawać własnych interpretacji do zachowania dziecka, bo mogą one być nieprawdziwe i tylko wzmocnić emocje;
- sytuacje zewnętrzne to np. choroba rodzica, pośpiech, nieporozumienie ze współmałżonkiem, jazda komunikacją publiczną,
- uczucia to np. złość, bezsilność, strach,
- myśli zaś to np.: „Znowu robi mi na złość” albo „Już tego nie wytrzymam” – są to myśli automatyczne, związane z przeżywaną emocją, które najczęściej nie wspierają w wybraniu innej metody niż klapsy.

Celem tego ćwiczenia jest pokazanie uczestnikom, że te obszary są kluczowym elementem w pracy nad zmianą reagowania na zachowanie dziecka.

Zajęcie się uczuciami i myślami, znajomość rozwoju małego dziecka i świadomość sytuacji, które są wyzwalaczami silnych emocji są podstawą, żeby się zatrzymać i zareagować inaczej niż klapssem. To bardzo szerokie zagadnienia i można przygotować osobne spotkanie edukacyjne na temat emocji rodzica, które również poruszałoby temat myśli automatycznych (mogą one zostać przekształcone w monity, w myśli które będą wspierające dla rodzica) jak i spotkanie na temat rozwoju małego dziecka.

Rodzice często posiadają wiedzę jak inaczej pokazywać granice, ale w emocjach i bez zatrzymania trudno jest skorzystać z tych zasobów.

5. Miniwykład: Błędne koło złości

Czas: 10 minut

Prowadzący przekazują informację na temat tego, że złość budzi złość, agresja budzi agresję. Gdy rodzice nie reagują na pozytywne zachowania dzieci, nie wzmacniają ich – doceniając je, chwając – dzieci próbują zwrócić na siebie ich uwagę w inny sposób. Podejmowane 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”. Dla dziecka najważniejsza jest uwaga rodzica. To dlatego, gdy rodzic skupia się jedynie na „złym” zachowaniu dziecka, ono je powtarza i wtedy możemy 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.

Uwagi dla prowadzącego:

Ważne, aby rodzice zrozumieli, że chociaż zarówno oni, jak i dzieci kręcą się po kole złości, to jednak odpowiedzialność za przerwanie tego cyklu leży po stronie dorosłych. To oni mają możliwość, żeby zobaczyć, co się dzieje, i zareagować inaczej, a tym samym przerwać negatywny krąg wydarzeń.

Opis poszczególnych etapów szkolenia

Moduł 2

WSTĘP



Cele: · Poszerzenie wiedzy na temat konstruktywnych metod wychowawczych
· Pożegnanie i zakończenie spotkania



Czas: 50min



Formy i metody pracy:

Praca w grupach
Praca na forum



Sprzęt i materiały:

Filpchart
Kolorowe mazaki do pisania na flipcharcie
Kartki A4 (np. ryza białego papieru)
Długopisy dla uczestników
Załącznik nr 2 i 3

Treść modułu

6. Metody konstruktywne

Czas: 40 minut

Etap 1: Prowadzący dzieli uczestników na dwie grupy i każda z nich dostaje jedno zagadnienie do opracowania i spisania na kartce z flipcharta

Zagadnienia do pracy:

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?

Czas: 25 minut

Etap 2: Prowadzący zapraszają grupy do podzielenia się wypracowanymi treściami, zachęcając inne osoby do dodawania pomysłów, ponadto sami dorzucają swoje uwagi i komentarze.

Uwagi dla prowadzącego:

Przy omawianiu tego ćwiczenia pomocne mogą być załączniki 2 i 3 które można rozdać uczestnikom po części wypracowanej przez nich.

Warto zwrócić uwagę uczestników na uszanowanie granic dziecka w postaci m.in.:

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

Prowadzący na koniec zwraca również uwagę, że warto zadbać o komunikację z dzieckiem – można podać przykłady.

Czas: 15 minut

7. Zakończenie

Czas: 5 minut

Zwracamy uwagę uczestników na powstałą wcześniej listę cech dziecka oraz listę wypracowaną w poprzednim ćwiczeniu. Warto wzmocnić, że takie metody pokazywania i wyznaczania granic, mogą sprzyjać rozwojowi ważnych dla rodziców cech w dziecku. Metody te są bardziej czasochłonne i nadal będą wiązały się z pojawianiem się emocji u dziecka. Jednak biorąc pod uwagę dłuższą perspektywę czasową i relację z dzieckiem, to one będą sprzyjały wzajemnemu szacunkowi i miłości.

8. Pożegnanie

Czas: 5 minut

Podziękowanie uczestnikom za udział w zajęciach. Każdy uczestnik proszony jest o krótką wypowiedź, co było dla niego ważne podczas spotkania, z jaką myślą albo emocją kończy spotkanie.

Na zakończenie spotkania warto powiedzieć rodzicom, gdzie mogą szukać pomocy i dalszego wsparcia.

Załączniki/materiały poszkoleniowe

Materiały do wykorzystania podczas szkolenia:

Trochę teorii:

Krzywdzeniem dziecka nazywamy intencjonalne akty, zachowania (bądź ich brak), które powodują, bądź mogą spowodować szkody dla dobra, rozwoju, czy zdrowia dziecka. Z powyższej definicji wynika, że kary fizyczne, w tym także klapsy, są formą krzywdzenia dziecka: powodują ból fizyczny i cierpienie psychiczne. W Polsce systematycznie wzrasta odsetek przeciwników karania fizycznego dzieci. W 2022 roku ponad połowa (59%) badanych uznała, że bicie dzieci jako kara nigdy nie powinno być stosowane. Większość rodziców co najmniej kilkakrotnie karmiła swoje dzieci słownie (70%) i stosowała zakazy i ograniczenia (70%), a 39% badanych więcej niż jednokrotnie dyscyplinowało swoje dzieci za pomocą kar cielesnych. Najczęstszą metodą dyscyplinowania dziecka z użyciem siły było karcenie klapsami (36%). Dane pochodzą z badania przeprowadzonego w 2022 roku i opisane zostały w Raporcie z badań podanym w bibliografii. Aktualne wyniki badań można zacytować m.in. na stronie Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.

Warto zapoznać się z przepisami prawnymi dotyczącymi zakazu stosowania kar fizycznych i przemocy.

Konstytucja RP:

Art. 40. Nikt nie może być poddany torturom ani okrutnemu, nieludzkiemu lub poniżającemu traktowaniu i karaniu. Zakazuje się stosowania kar cielesnych.

Art. 41. ust. 1 Każdemu zapewnia się nietykalność osobistą i wolność osobistą. Pozbawienie lub ograniczenie wolności może nastąpić tylko na zasadach i w trybie określonych w ustawie.

Konwencja o Prawach Dziecka przyjęta przez Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych dnia 20 listopada 1989 r.:

Art. 3. 2. Państwa-Strony działają na rzecz zapewnienia dziecku ochrony i opieki w takim stopniu, w jakim jest to niezbędne dla jego dobra, biorąc pod uwagę prawa i obowiązki jego rodziców, opiekunów prawnych lub innych osób prawnie za nie odpowiedzialnych, i w tym celu będą podejmowały wszelkie właściwe kroki ustawodawcze oraz administracyjne.

Kodeks rodzinny i opiekuńczy:

Art. 96: Rodzice wychowują dziecko pozostające pod ich władzą rodzicielską i kierują nim. Obowiązani są troszczyć się o fizyczny i duchowy rozwój dziecka i przygotować je należycie do pracy dla dobra społeczeństwa odpowiednio do jego uzdolnień.

Art. 96.1: „Osobom wykonującym władzę rodzicielską oraz sprawującym opiekę lub pieczę nad małoletnim zakazuje się stosowania kar cielesnych”

Kodeks karny:

Art. 217: § 1. Kto uderza człowieka lub w inny sposób narusza jego nietykalność cielesną, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku

Art. 207: § 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.

Załączniki/materiały poszkoleniowe

Materiały do wykorzystania podczas szkolenia:

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. Aby zmienić taki sposób myślenia wśród rodziców, konieczne jest pokazanie im zniekształceń takiego myślenia o klapsie, ale przede wszystkim wyposażenie ich w alternatywne do kar fizycznych sposoby postępowania z dzieckiem.

Kary fizyczne, pozornie, wydają się rodzicowi 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 poniża (dziecko musi uznać przewagę silniejszego dorosłego), a poniżane dziecko traci wiarę we własne możliwości.

Mamy nadzieję, że ten krótki scenariusz pomoże Państwu przekonać albo przynajmniej (i aż!) zaciekawić rodziców, że ich wzajemna relacja może być oparta na wzajemnym szacunku i miłości i ukierunkuje do dalszej pracy.

Powodzenia!

Załączniki/materiały poszkoleniowe

Materiały do wykorzystania podczas szkolenia:

ZAŁĄCZNIK NR 1

<p>1. Jakie zachowania dziecka sprawiają, że masz ochotę dać/dajesz dziecku klapsa?</p>	<p>2. Jakie sytuacje zewnętrzne (niezwiązane z dzieckiem) powodują, że masz ochotę dać/dajesz dziecku klapsa?</p>
<p>3. Jakie uczucia sprawiają, że masz ochotę dać/dajesz dziecku klapsa?</p>	<p>4. Jakie myśli sprawiają, że masz ochotę dać/dajesz dziecku klapsa?</p>

Załączniki/materiały poszkoleniowe

Materiały do wykorzystania podczas szkolenia:

ZAŁĄCZNIK NR 2

Cechy 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 zrozumiałaś/-eś komunikat dziecka, możesz powtarzać innymi słowami to, co do ciebie powiedziało, i zaczekać, 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.

Załączniki/materiały poszkoleniowe

Materiały do wykorzystania podczas szkolenia:

ZAŁĄCZNIK NR 3

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 pozbierać zabawki przed kolacją czy po niej?

Przedstawianie problemu (bez wskazywania winnego):

Zamiast mówienia: „Znowu nie posprzątałeś kredek ze stołu, powiedz: „Nie mogę podać obiadu, dopóki kredki będą porozrzucane 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: Złościę się, kiedy mnie ciągniesz za włosy, ponieważ mnie to boli.

Załączniki/materiały poszkoleniowe

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 pozbierałaś wszystkie kredki do pudełka!

Unikanie słowa „NIE”:

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

Cechy 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.

Projekt finansowany przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię z Funduszy EOG i Funduszy Norweskich w ramach Programu Aktywni Obywatele – Fundusz Regionalny.



Bibliografia:

Makaruk, K., Drabarek, K. (2022). Postawy wobec kar fizycznych i ich stosowanie. Raport z badań. Warszawa: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

Faber A., Mazlish E. (2013). Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły. Poznań: Media Rodzina

Gerhardt S. (2016). Znaczenie miłości. Jak uczucia wpływają na rozwój mózgu. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego

Pomagamy dzieciom, które doznały krzywdzenia.

Niesiemy pomoc bezpłatnie,
jednak możemy działać w ten sposób
dzięki ludziom o wielkich sercach!

Każda darowizna to realna pomoc dla dzieci:

→ **25 zł** to koszt odebrania połączenia w 116 111
telefonie zaufania dla dzieci i młodzieży.

→ **100 zł** pozwala na rozpoczęcie terapii dziecka,
które doświadczyło przemocy.

www.fdds.pl/wplac