

INFORMACJA DLA RODZICÓW

Wychowanie dzieci bez przemocy – bezpieczeństwo i wsparcie w trudnych sytuacjach

Wychowanie dzieci bez przemocy

Wychowanie oparte na **szacunku, zrozumieniu i miłości** jest fundamentem prawidłowego rozwoju emocjonalnego, społecznego i intelektualnego dziecka. Dzieci uczą się poprzez obserwację dorosłych – to, jak traktujemy je na co dzień, kształtuje ich sposób postrzegania siebie, relacji z innymi i świata.

Każda forma przemocy – **fizyczna** (np. bicie, popychanie), **psychiczna** (np. straszenie, poniżanie, ignorowanie), **słowna** (np. wyzwiska, krzyki) czy **zaniedbanie** (brak troski, miłości i uwagi) – pozostawia głębokie ślady w psychice dziecka. Skutki mogą ujawniać się od razu lub po latach: obniżone poczucie własnej wartości, problemy w budowaniu relacji, lęki, agresja lub wycofanie. Dlatego tak ważne jest, aby stosować **pozytywne metody wychowawcze**, które wspierają rozwój i budują poczucie bezpieczeństwa.

Jak wychowywać dziecko bez przemocy?

- **Zamiast kar fizycznych** warto stosować rozmowę, konsekwencję i jasne zasady. Dzieci potrzebują wyraźnych granic, ale stawianych w sposób spokojny i przewidywalny.
- **Chwalenie i wzmacnianie pozytywnego zachowania** jest bardziej skuteczne niż krytykowanie. Docenianie nawet drobnych starań dziecka motywuje je do dalszego wysiłku.
- **Empatia i uważne słuchanie dziecka** pomagają budować więź opartą na zaufaniu. Kiedy dziecko czuje się wysłuchane i zrozumiane, chętniej współpracuje i otwiera się na rodzica.
- **Rozmowa o emocjach** – dziecko ma prawo czuć złość, smutek czy frustrację, ale potrzebuje wsparcia, aby nauczyć się, jak wyrażać je w sposób bezpieczny i akceptowalny.
- **Wspólne spędzanie czasu** wzmacnia więź i buduje relacje – codzienne rozmowy, wspólne posiłki, zabawa czy rodzinne rytuały dają dziecku poczucie bycia ważnym.
- **Stawianie granic z szacunkiem** – wychowanie bez przemocy nie oznacza braku zasad. Dziecko potrzebuje ram, które dają mu poczucie stabilności i bezpieczeństwa, ale powinny być one przekazywane spokojnie, z wyjaśnieniem przyczyn.
- **Modelowanie zachowań** – dzieci uczą się, patrząc na rodziców. Jeśli widzą, że dorośli rozwiązują konflikty w sposób spokojny, bez agresji, same uczą się konstruktywnej komunikacji.
- **Budowanie poczucia własnej wartości** – dziecko, które doświadcza szacunku i akceptacji, rozwija wiarę w swoje możliwości i chętniej podejmuje wyzwania.

Dziesięć powodów, by nie bić dzieci (za stroną kampanii dzieciństwo bez przemocy)

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 ważną 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 bite, są zwykle pełne gniewu i urazy.
8. Bicie dziecka jest wyrazem bezsilności, złości i frustracji rodzica, nie zaś edukacją dziecka.
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.

Dlaczego wychowanie bez przemocy jest tak ważne?

Dziecko wychowywane w atmosferze szacunku i miłości:

- rozwija **zdrowe poczucie własnej wartości**,
- potrafi nawiązywać **dobre relacje** z rówieśnikami i dorosłymi,
- uczy się **odpowiedzialności** i samodzielności,
- lepiej radzi sobie ze stresem i emocjami,
- ma większe szanse na **szczęśliwe, satysfakcjonujące życie w dorosłości**.

2. Ochrona dzieci przed przemocą i wykorzystywaniem

Każde dziecko ma prawo do życia wolnego od przemocy i krzywdzenia. Rolą rodziców jest ochrona przed zagrożeniami w domu, szkole i środowisku rówieśniczym.

- Zwracajmy uwagę na sygnały ostrzegawcze: nagłe zmiany zachowania, wycofanie, lęk, urazy niewyjaśnionego pochodzenia.
- Uczmy dzieci asertywności, prawa do mówienia „nie”, zaufania do swoich uczuć i szukania pomocy u dorosłych.
- Reagujmy zawsze, gdy mamy podejrzenie, że dziecko mogło zostać skrzywdzone.

3. Zagrożenia bezpieczeństwa dziecka w Internecie

Internet jest cennym źródłem wiedzy, ale niesie też wiele zagrożeń: cyberprzemoc, dostęp do nieodpowiednich treści, uzależnienia, kontakty z nieznanymi.

1. Cyberprzemoc (cyberbullying)

- obraźliwe komentarze, wyzwiska, ośmieszanie w mediach społecznościowych,
- rozsyłanie kompromitujących zdjęć lub filmików,
- tworzenie fałszywych profili w celu poniżenia dziecka.

2. Kontakt z nieznanymi

- nawiązywanie znajomości przez komunikatory i portale społecznościowe,
- ryzyko manipulacji i nakłaniania do spotkań w realnym świecie,
- uwodzenie dzieci przez osoby dorosłe (tzw. grooming).

3. Dostęp do nieodpowiednich treści

- strony zawierające przemoc, pornografię, treści rasistowskie czy nawołujące do nienawiści,
- filmy i gry propagujące agresję i używki,
- fałszywe informacje mogące wprowadzać dziecko w błąd.

4. Uzależnienie od Internetu i gier online

- spędzanie wielu godzin w sieci kosztem nauki, snu i kontaktów rodzinnych,
- drażliwość i agresja w przypadku braku dostępu do Internetu,
- osłabienie więzi społecznych poza światem wirtualnym.

5. Kradzież danych i oszustwa

- podawanie danych osobowych (imię, adres, szkoła) nieznanym,
- instalowanie zainfekowanych plików lub aplikacji,
- fałszywe konkursy i oferty, które wyłudniają dane lub pieniądze.

6. Seksting

- przesyłanie intymnych zdjęć czy wiadomości w sieci,
- ryzyko, że materiały trafią w niepowołane ręce i będą rozpowszechniane,
- szantaż i wykorzystywanie dziecka.

7. FOMO i presja rówieśnicza

- lęk przed „wypadnięciem z obiegu” (ang. *Fear of Missing Out*),
- presja bycia „idealnym” w mediach społecznościowych,
- porównywanie się z innymi i obniżone poczucie własnej wartości.

8. Wyzwania i niebezpieczne „challenge”

- udział w ryzykownych zabawach promowanych w Internecie, np. wyzwania związane z samookaleczaniem czy ryzykownymi zachowaniami,
- brak świadomości konsekwencji zdrowotnych i prawnych.

INFORMACJE

- **Ustalajmy zasady korzystania z Internetu** (czas, miejsce, treści).
- **Rozmawiajmy z dzieckiem** o tym, co robi w sieci, i uczmy krytycznego podejścia do informacji.

- **Stosujmy kontrolę rodzicielską** i zwracajmy uwagę na aplikacje i gry, w które dziecko gra.
- Przypominajmy, aby **nie podawać w sieci danych osobowych ani zdjęć osobom obcym**.

4. Możliwości podnoszenia umiejętności wychowawczych

Rodzicielstwo to proces wymagający nauki i wsparcia. Rodzice mogą korzystać z:

- warsztatów i szkoleń dla rodziców organizowanych w szkołach, poradniach psychologiczno-pedagogicznych i ośrodkach pomocy społecznej,
- literatury i poradników dotyczących wychowania bez przemocy,
- konsultacji z pedagogiem szkolnym, psychologiem czy terapeutą rodzinnym,
- grup wsparcia dla rodziców, gdzie można wymieniać się doświadczeniami i korzystać z pomocy specjalistów.

5. Gdzie szukać pomocy w trudnych sytuacjach?

Jeśli rodzina lub dziecko znajdzie się w kryzysie, ważne jest, by nie zostawać z problemem samemu.

Placówki i instytucje oferujące wsparcie:

- **Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna** – diagnoza i pomoc psychologiczna, pedagogiczna i logopedyczna.
- **Miejski/Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej (MOPS/GOPS)** – wsparcie materialne i pomoc w sytuacjach kryzysowych.
- **Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie (PCPR)** – pomoc rodzinom i dzieciom w sytuacjach zagrożenia przemocą i kryzysem.
- **Niebieska Linia** – ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie: **800 120 002** (czynny całą dobę, bezpłatny).
- **Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111** – bezpłatny, anonimowy kontakt z psychologiem.
- **Policja (112)** – w sytuacji bezpośredniego zagrożenia zdrowia lub życia.

Pamiętajmy: najważniejsze w wychowaniu jest poczucie bezpieczeństwa, miłość i szacunek dla dziecka. Każdy rodzic ma prawo szukać wsparcia i rozwijać swoje kompetencje wychowawcze – to inwestycja w przyszłość dziecka i całej rodziny.

Dodatkowe informacje znajdziecie Państwo min w:

„Porozumienie bez przemocy” O języku życia – Marshall B. Rosenberg.

„Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły” (wydanie poszerzone) Adele Faber, Elaine Mazlish

„Koniec z zazdrością! Porozumienie bez przemocy objaśnione dzieciom” Caroline Pellissier, Virginie Aladjidi (książka dla dzieci).