



FUNDACJA  
DAJEMY  
DZIECIOM  
SIŁĘ



# Без шлепков



Адаптация, перевод, графическое оформление и печать публикаций осуществляются в рамках проекта «Защищаем детей, в том числе просителей убежища, от насилия», финансируемого программой «Внутренние дела», реализуемой Норвежским фондом на 2014–2021 годы. Программой руководит министр внутренних дел и администрации.



FUNDACJA  
DAJEMY  
DZIECIOM  
SIŁĘ



URZĄD DO SPRAW  
CUDZOZIEMCÓW



## Шлепок!

**Большинство родителей соглашаются, что бить детей плохо. Однако даже те, кто пытается избежать физического наказания, иногда теряют самообладание и дают ребёнку шлепки.**

### ➔ Почему?

Может быть, потому, что дети очень близки своим родителям. Никто другой своим поведением не может принести нам такую великую радость, но и не может причинить таких же сильных огорчений. Поэтому понятно, что, воспитывая детей, мы не раз переживаем очень сильные, сложные эмоции. Однако очень важно, чтобы эти эмоции не руководили нашим поведением.

Это бывает непросто, но мы знаем, что взрослые имеют право на уважение. Дети также имеют право на уважение – чтобы их воспринимали с уважением и без насилия. Ни одного ребёнка нельзя бить.

Дети, как и взрослые, защищены законом от избиения и жестокого обращения. Такое поведение запрещено Конституцией Польши. Также Кодекс о семье и опеке запрещает применение телесных наказаний.

- Если мы кричим на ребёнка: «Ты меня раздражаешь!», даем ему шлепок, или говорим: «Ты неудачник», мы только сгоняем на нём свою злобу. Ребёнок чувствует себя плохим, ничтожным, неумелым и бессильным. И в результате он ничему не научится.

- Если дети чувствуют, что к их желаниям относятся с пониманием и уважением, но есть границы, которые нельзя переходить, они учатся, что в случае противоположных желаний или интересов нужно искать решения, приемлемые для обеих сторон.
- Если вы обзываете своего ребёнка обидными словами, то наверняка он не разучится оскорблять других.
- Если вы ударите дочь за то, что она только что ударила своего брата, она начнёт спрашивать себя, действительно ли нельзя никого бить, и придёт к выводу, что важно только не дать себя поймать.

Поощряйте ребёнка к сотрудничеству. Доверяйте ему.

## ➔ Шлепки и удары создают пустоту в голове

Шлепки порождают страх, а страх не подсказывает ничего разумного. Конечно, шлепки заставляют детей не делать того, что им запрещено, но не побуждают их вести себя правильно. Получив шлепок, ребёнок перестает быть «непослушным» в данный момент, но не учится, как нужно себя вести. Он получает опыт, что более сильные достигают своих целей силой. При этом он чувствует себя униженным. Эти ощущения остаются с ним ещё долго после того, как перестанет болеть.

Побитого ребёнка обижают самые близкие люди, на которых он полагается больше всего в мире. Поэтому он воспринимает себя плохим и ничтожным. Ведь по какой другой причине мама и папа могли бы относиться к нему таким образом? Через некоторое время ребёнок становится безразличным к шлепкам и ударам, так как иначе чувство обиды стало бы невыносимым.

Дети хотят получить и сохранить признание родителей. Однако если нервные родители кричат на ребёнка, унижают его и бьют, то эта мотивация перестает действовать.

## ➔ Когда ваши нервы подвергаются тяжелым испытаниям...

Конфликт с ребёнком может развиваться быстро. Если мы, взрослые, начинаем действовать слишком поздно, то потом не можем сохранять спокойствие. Не позволяйте себе завестись – это важнейшее правило, которое вы должны соблюдать, когда слышите целую серию мятежных «НЕТ!», когда ваш трехлетний



малыш падает на пол в приступе безудержного гнева и когда вы уже не знаете, что делать. Когда уровень гнева начинает опасно расти, нужно потянуть за «тормоз безопасности». «Ни шагу дальше» – эти слова должны быть на знаке СТОП, который появляется в головах родителей, когда у них начинается чесаться рука. Этот знак напоминает нам, что какими бы бессильными мы ни чувствовали себя, дети слабее нас.

Когда вы чувствуете, что вот-вот взорвётесь, попробуйте разорвать заколдованный круг. Выйдите из комнаты, прежде чем выйдете из себя. Лучше всего, если вы каким-то образом дадите ребёнку понять, что вам нужна минутка, чтобы успокоиться. Многие родители в такой ситуации говорят: «Мне нужна минутка, чтобы остыть».

**Внимание:** для ребёнка, у которого истерика, гораздо лучше, когда папа или мама обнимут или притулят его, ожидая, пока в нём утихнет внутренняя борьба.

Но если вы чувствуете, что теряете над собой контроль, лучше выйдите на минутку, глубоко подышите и сосчитайте до десяти. Вы также можете положить плачущего ребёнка в кроватку и оставить его ненадолго самого – если вы будете кричать или трясти малыша, это не поможет вам успокоиться, ребёнок также не перестанет плакать от этого.

А вот несколько других способов успокоиться:

- глубоко дышите,
- сосчитайте до десяти, а еще лучше до сорока,
- выпейте стакан воды,
- подумайте о ситуации, в которой вы чувствовали себя очень хорошо, или о человеке, который вам не безразличен,
- поговорите спокойно с самим собой.

### ➔ А когда вы успокоитесь...

Вернитесь к ребёнку. Поднимите его и поддержите на руках. Покажите ему, что вам жаль, что вы были к нему так суровы. Вы оба ощутите облегчение от того, что буря прошла. Закончите на этом. Не позволяйте конфликту развиваться дальше. Есть ли кто-нибудь дома, кто мог бы некоторое время позаботиться о ребёнке? Не для того, чтобы присоединиться к спору, а чтобы вы могли полностью успокоиться.

### ➔ Маленькие дети – это исследователи мира

Всё ново, неизвестно и требует личной проверки. Это может быть трудным периодом для вас, поскольку малые дети часто не знают, чего они на самом деле хотят.

Старайтесь контролировать ситуацию, но вводите как можно меньше правил и ограничений. Правила должны быть понятными и простыми – их нужно терпеливо объяснять и многократно повторять. Разговаривайте с ребёнком на его уровне – поддерживайте с ним зрительный контакт, положите руку ему на плечо, чтобы сосредоточить его внимание на себе. Лучше расскажите ребёнку, как нужно себя вести, чем то, чего не следует делать.

### ➔ Дети дошкольного возраста

Хотят всё знать и постоянно просят что-нибудь им объяснить. Ваши объяснения становятся всё более важными. Таким образом вы проявляете уважение к стремлению ребёнка понять мир. Поддерживайте ребёнка и помогите ему шаг за шагом найти правильный путь во взрослом мире благодаря чётким принципам и позитивным ожиданиям. Теперь отвлечение внимания больше не будет эффективным, но фраза: «Я знаю, что ты сможешь» повысит готовность ребёнка к сотрудничеству и усилит его чувство компетентности. Ваше признание даст ему крылья на пути к самостоятельности.



### ➔ Дети школьного возраста

Нуждаются в разговорах и родителях, умеющих их слушать. Чрезмерная снисходительность, подход: «Я знаю лучшее» и критиканство ослабляют готовность ребёнка брать на себя ответственность и «становиться на собственные ноги». Готовность выслушать ребёнка и искреннее желание понять его – не перебивая и не вмешиваясь – приводят к совершенно иному эффекту. Когда вы общаетесь со своим ребёнком и хотите, чтобы он вас слушал, убедитесь, что вы на самом деле с ним разговариваете, а не просто что-то говорите ему.

### ➔ Позаботьтесь о себе

Причины нашего плохого настроения чаще, чем нам кажется, кроются не в тех, на кого мы кричим или кого сердито дёргаем, а в нас самих. Часто до начала конфликта с ребёнком у нас уже плохое настроение – после тяжёлого дня, ссоры с мужем и т.п. Тогда любой повод может привести к взрыву. Умение заботиться о себе необходимо для того, чтобы должным образом заботиться о других. Это особенно трудно, когда мы тревожимся из-за неопределённого будущего, вынуждены жить в разлуке, боремся с финансовыми трудностями, живём в плохих условиях или страдаем от таких проблем, как алкоголь, несчастные случаи и болезни. Но даже тогда мы не должны поддаваться трудностям. Мы, наверное, не можем решить все проблемы, но можем определить сферы, в которых нам нужен совет, помощь и практическая поддержка. Это относится также и к родителям, которые не хотят бить своих детей, однако часто это делают. Если в детстве вы сами подвергались насилию, а сегодня вам



трудно контролировать себя в напряжённых ситуациях, то вам нужна помощь. Родители, решившие принять помощь, чтобы защитить своего ребёнка от несправедливости, которую сами испытали в детстве, заслуживают большого уважения. Поиск помощи – это не признак слабости или поражения, а разумный, ответственный шаг к изменению сложной ситуации.

## ➔ Маленькие шаги приводят к большим целям

### Проводите время с ребёнком ежедневно

Пусть это будет время, специально запланированное для того, чтобы быть исключительно с ребёнком – время для спокойного разговора с ним, беззаботной игры или другой совместной активности.

### Мыслите позитивно

День за днём обращайтесь свое внимание в первую очередь на хорошие, а не на плохие стороны жизни.

### Хвалите своего ребёнка

Знает ли ваш ребёнок, когда вам нравится его поведение? А может, вы непрерывно его критикуете и ругаете? Обращайте внимание на такое поведение ребёнка, которое вам нравится и является для вас приятной неожиданностью. Для ребёнка нет ничего лучше, чем чувствовать, что его одобряют.

### Разговаривайте с ребёнком

Мы часто думаем, что наш ребёнок точно знает, чего мы от него хотим. Это неправда. Позаботьтесь о том, чтобы он действительно понимал ваши просьбы и поручения.

Прежде всего:

- Не кричите ребёнку из другой комнаты, придите к нему.
- Смотрите на него, когда говорите ему, что вы от него ожидаете.
- Коснитесь его руки.
- Найдите правильные слова – обращение должно быть кратким, понятным и простым, чтобы ребёнок мог его понять.
- Дайте ребёнку немного времени, чтобы закончить игру.
- Спрашивайте у ребёнка его мнение о делах, которые его касаются.

### Будьте снисходительным

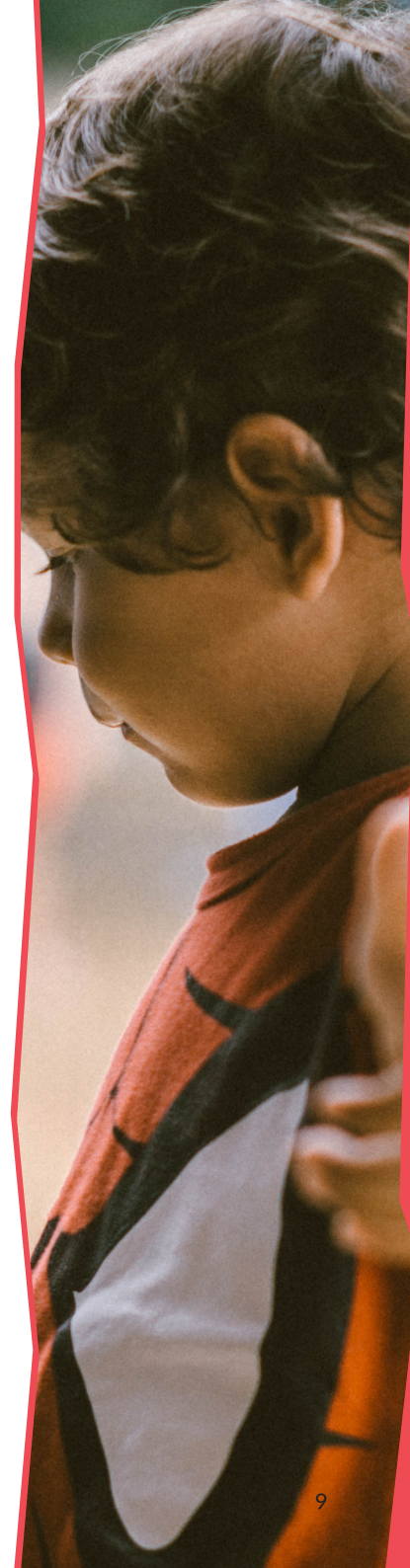
Вы можете спокойно, с юмором и тактом закрывать глаза на небольшие «провинности» – это может произойти с каждым.

### Реагируйте быстро и позитивно

Если поведение ребёнка Вас раздражает, слова: «Сделай так» всегда звучат лучше, чем: «Не поступай так». Категорическое «нет, и всё» приберегите для критических ситуаций.

### Найдите время для себя

В спокойный момент спросите себя: «Что для меня самое важное на этом этапе жизни? Какие цели я хочу достичь, воспитывая детей? Что я могу сделать для их достижения? Как я могу привлечь своего ребёнка к этому процессу? Даже самые любящие и заботливые родители совершают ошибки. Для детей важны не наши ошибки, а то, как мы на них реагируем – можем ли извиниться, проявляем ли волю к взаимопониманию и готовы ли мы меняться. Это даёт нашим детям силу и отвагу.



# 10 шагов против шлепков



1

Проявляйте любовь и тепло по отношению к своему ребёнку так часто, как только это возможно. Не волнуйтесь — этим вы его не избалуете. Вы покажете ребёнку, насколько он для вас важен.

2

Будьте рядом с ребёнком, когда он испытывает сильные эмоции, с которыми не справляется. Тогда вы больше всего ему нужны.

3

Хвалите ребёнка. Похвала укрепляет положительное поведение, и приводит к тому, что ребёнок с удовольствием будет его повторять.

4

Установите чёткие, простые правила и ограничения. Будьте последовательны в их соблюдении.

5

Подавайте ребёнку пример своим поведением. То, как будет вести себя ребёнок, в большой степени зависит от того, как ведете себя вы, ведь вы являетесь для него первым примером для подражания.

6

Замечайте каждое положительное изменение в поведении ребёнка. Цените его усилия.

7

Игнорируйте поведение, которое вы не одобряете, особенно в случае ребёнка до 3 лет.

8

Говорите, что вы чувствуете в связи с конкретным, отрицательным поведением ребёнка, и какие его последствия для вас. Благодаря этому ваш ребёнок будет знать, почему вы не хотите, чтобы это повторялось.

9

Используйте юмор для разрешения сложных ситуаций. Смех — это лучший способ снять напряжение.

10

Дайте ребёнку ощутить последствия своего поведения. Поощряйте совместно принимать решения и делать выбор. Ребёнку, как и вам, нужно почувствовать, что он на что-то влияет, а вы учитываете его мнение.



FUNDACJA  
DAJEMY  
DZIECIOM  
SIŁĘ

Copyright © 2005 Arbeitskreis Neue Erziehung e. V., Берлин, Германия  
Перевод и адаптация с согласия автора: Фонд «Ничьи дети» (Dzieci Niczyje)

Перевод с немецкого: Агнешка Новак (Agnieszka Nowak)  
Графический дизайн: Ева Бреянковская-Йончик (Ewa Brejnakowska-Jończyk)  
Редакция: Сильвия Романьчак (Sylwia Romańczak)  
Перевод на белорусский, украинский и русский языки: Groy Translation

Адаптация материала для проекта «Защищаем детей от насилия, в том числе детей без опеки, которые ищут убежища»: Йоланта Змарзлик (Jolanta Zmarzlik)  
Графический дизайн и набор: Норберт Гжелька (Norbert Grzelka)

Copyright © 2021 Фонд «Даём детям силу» (Dajemy Dzieciom Siłę)  
ул. Валечных (ul. Walecznych 59)  
03-926 Варшава (Warszawa)  
[www.fdds.pl](http://www.fdds.pl)