



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ



Без ляпанців



Адаптація, переклад, графічний дизайн та друк публікації здійснюються як частина проекту «Ми захищаємо дітей, включаючи дітей без догляду за притулком, до насильства», що фінансується з програми «Внутрішні справи», впроваджені норвезькими фондами на 2014 рік 2021. Програма має міністр внутрішніх справ та адміністрації.


Norway
grants

 FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

 URZĄD DO SPRAW
CUDZOZIEMCÓW



Ляпанець!

Більшість батьків погоджуються, що бити дітей – погано. Однак навіть ті, хто намагається уникнути фізичного покарання, іноді втрачають самовладання і дають дитині ляпанця.

➔ Чому?

Може тому, що діти дуже близькі своїм батькам. Ніхто інший своєю поведінкою не може принести нам таку велику радість, але й не може завдати таких же сильних прикрощів. Тому зрозуміло, що, виховуючи дітей, ми не раз переживаємо дуже сильні, складні емоції. Однак надзвичайно важливо, щоб ці емоції не керували нашою поведінкою.

Це буває непросто, але ми знаємо, що дорослі мають право на повагу. Діти також мають право на повагу – щоб їх сприймали з повагою і без насильства. Жодну дитину не можна бити.

Діти, як і дорослі, захищені законом від побиття та жорстокого поводження. Така поведінка заборонена Конституцією Польщі. Також Кодекс про сім'ю та опіку забороняє застосування тілесних покарань.

- Якщо ми кричимо на дитину: «Ти мене дратуєш!», даємо їй ляпанця, або говоримо: «Ти невдаха», ми лише зганяємо на ній свою злість. Дитина почувається поганою, нікчемною, невмілою і безсилою. І в результаті вона нічого не навчиться.

- Якщо діти відчувають, що до їхніх бажань ставляться з розумінням і повагою, але є межі, яких не можна переходити, вони вчаться, що у випадку протилежних бажань чи інтересів треба шукати рішення, прийнятні для обох сторін.
- Якщо ви обзиваєте свою дитину образливими словами, то напевно вона не розучиться ображати інших.
- Якщо ви вдарите доньку за те, що вона щойно вдарила свого брата, то вона почне запитувати себе, чи справді не можна нікого бити, і прийде до висновку, що йдеться тільки про те, щоб не дати себе спіямати.

Заохочуйте дитину до співпраці. Довіряйте їй.

➔ Ляпанці та удари створюють порожнечу в голові

Ляпанці породжують страх, а страх не підкаже нічого розумного. Звичайно, ляпанці примушують дітей не робити те, що їм заборонено, але не спонукають їх поводитись правильно. Дитина, яку вдарили, перестає бути «неслухняною» в даний момент, але не вчиться, як треба поводитись. Вона отримує досвід, що сильніші досягають своїх цілей силою. Більше того, вона відчуває себе приниженою. Ці відчуття залишаються з нею ще довго після того, як перестане боліти.

Побиту дитину кривдять найближчі люди, на яких вона покладається найбільше в світі. Тому вона вважає себе поганою і нікчемною. Бо з якої іншої причини мама й тато ставилися б до неї таким чином? Через деякий час дитина стає байдужою до ляпанців і ударів, бо інакше відчуття образи стало б нестерпним.

Діти хочуть здобути і зберегти визнання батьків. Однак якщо знервовані батьки кричать на дитину, принижують її і б'ють, то ця мотивація перестає діяти.

➔ Коли ваші нерви піддаються тяжким випробуванням...

Конфлікт з дитиною може розвиватися стрімко. Якщо ми, дорослі, починаємо діяти занадто пізно, то потім не можемо зберігати спокій. Не дозволяйте собі завестись – це найважливіше правило, якого ви повинні дотримуватися, коли чуєте цілу серію бунтівних «НІ!», коли ваша трирічна дитина падає на підлогу в нападі нестримного гніву і коли ви вже не знаєте, що робити. Коли рівень гніву починає небезпечно зростати, потрібно потягти за «гальмо безпеки». «Ні кроку



далі» – ці слова повинні бути на знаку СТОП, який з'являється в головах батьків, коли в них починає свербіти рука. Цей знак нагадує нам, що якими б безсилими ми не почувалися, діти слабші за нас.

Коли ви відчуваєте, що ось-ось вибухнете, спробуйте розірвати зачароване коло. Вийдіть з кімнати, перш ніж станете несамовитим. Найкраще, якщо ви якимось чином дасте дитині зрозуміти, що вам потрібна хвилинка, щоб заспокоїтися. Багато батьків тоді кажуть: «Мені потрібно хвилинку охолонутися».

Увага: для дитини, у якої істерика, набагато краще коли тато чи мама обіймуть чи пригорнуть її, чекаючи, поки в ній вщухне внутрішня боротьба.

Але якщо ви відчуваєте, що втрачаєте над собою контроль, краще вийдіть на хвилинку, глибоко подихайте і порахуйте до десяти. Ви також можете покласти дитину, яка плаче, в ліжечко і залишити її ненадовго саму – якщо ви будете кричати чи трясти малу дитину, це не допоможе вам заспокоїтися, дитина також не перестане плакати від цього.

А ось кілька інших способів досягти спокою:

- глибоко дихайте,
- порахуйте до десяти, а ще краще до сорока,
- випийте склянку води,
- подумайте про ситуацію, в якій ви почувалися дуже добре, або про людину, яка вам не байдужа,
- порозмовляйте спокійно з самим собою.

➔ А коли ви вже заспокоїться...

Поверніться до дитини. Підніміть її і потримайте на руках. Покажіть їй, що вам шкода, що ви були таким суворим до неї. Ви обоє відчуєте полегшення від того, що буря пройшла. Закінчіть на цьому. Не дозволяйте, щоб конфлікт розвивався далі. Чи є вдома хтось, хто міг би деякий час подбати про дитину? Не для того, щоб долучитися до суперечки, а щоб можна було повністю заспокоїтися.

➔ Малі діти – це дослідники світу

Все є новим, невідомим і гідним особистої перевірки. Це може бути важкий періодом для вас, оскільки малі діти часто не знають, чого вони насправді хочуть.

Намагайтеся контролювати ситуацію, але вводьте якомога менше правил і обмежень. Правила повинні бути зрозумілими і простими – їх потрібно терпляче пояснювати і багато разів повторювати. Розмовляйте з дитиною на її рівні – підтримуйте з нею зоровий контакт, покладіть руку їй на плече, щоб зосередити її увагу на собі. Краще розкажіть дитині, як треба поводитися, ніж те, чого не слід робити.

➔ Діти дошкільного віку

Хочуть все знати і постійно просять щось їм пояснити. Ваші пояснення стають дедалі важливішими. Таким чином ви виявляєте повагу до прагнень дитини зрозуміти світ. Підтримуйте дитину та допоможіть їй знайти – крок за кроком – правильний шлях у дорослому світі завдяки чітким принципам та позитивним очікуванням. Тепер відволікання уваги більше не буде ефективним, але фраза: «Я знаю, що ти зможеш» підвищить готовність дитини до співпраці та посилить її почуття компетентності. Ваше визнання дасть їй крила на шляху до самостійності.

➔ Діти шкільного віку

Потребують розмов і батьків, які вміють їх слухати. Надмірна поблажливість, підхід: «Я знаю краще» та критиканство послаблюють готовність дитини брати на себе відповідальність і «ставати на власні ноги». Готовність вислухати дитину та щире бажання зрозуміти її – не перебиваючи й не втручаючись – призводять до зовсім іншого ефекту. Коли ви спілкуєтесь зі своєю дитиною і хочете, щоб вона вас слухала, переконайтеся, що ви насправді з нею розмовляєте, а не просто говорите до неї.

➔ Подбайте про себе

Причини нашого поганого настрою частіше, ніж нам здається, криються не в тих, на кого ми кричимо або кого сердито смикаємо, а в нас самих. Часто до початку



конфлікту з дитиною у нас вже поганий настрій – після важкого дня, сварки з чоловіком тощо. Тоді будь-який привід може привести до вибуху. Уміння піклуватися про себе є необхідним для того, щоб належним чином піклуватися про інших. Це особливо важко, коли ми тривожимося через непевне майбутнє, мусимо жити в розлуці, боремося з фінансовими труднощами, живемо в поганих умовах або страждаємо від таких проблем, як алкоголь, нещасні випадки та хвороби. Але навіть тоді ми не повинні піддаватися труднощам. Ми, напевно, не можемо вирішити всі проблеми, але можемо визначити сфери, де нам потрібна порада, допомога та практична підтримка. Це стосується також і батьків, які не хочуть бити своїх дітей, однак часто це роблять. Якщо в дитинстві ви самі зазнавали насильства, а сьогодні вам важко контролювати себе в напружених ситуаціях, то вам потрібна допомога. Батьки, які вирішили прийняти допомогу, щоб захистити свою дитину від кривди, якої самі зазнали в дитинстві, заслуговують на велику повагу. Пошук допомоги – це не ознака слабкості чи поразки, а розумний, відповідальний крок до зміни складної ситуації.

➔ Маленькі кроки приводять до великих цілей

Проводьте час з дитиною щодня

Нехай це буде спеціально запланований час, щоб бути виключно з дитиною, час для спокійної розмови з нею, безтурботної гри чи іншої спільної активності.

Мисліть позитивно

День за днем звертайте свою увагу більшою мірою на хороші, ніж на погані сторони життя.

Хваліть свою дитину

Чи знає ваша дитина, коли вам подобається її поведінка? А може, ви безперервно її критикуєте і сварите? Звертайте увагу на таку поведінку дитини, яка вам подобається і є для вас приємною несподіванкою. Для дитини немає нічого кращого, ніж відчувати, що її схвалюють.

Розмовляйте з дитиною

Ми часто думаємо, що наша дитина точно знає, чого ми від неї хочемо. Це неправда. Подбайте про те, щоб вона дійсно розуміла ваші прохання і доручення.

Перш за все:

- Не кричіть до дитини з іншої кімнати, прийдіть до неї.
- Дивіться на неї, коли кажете їй, чого ви від неї очікуєте.
- Торкніться її руки.
- Знайдіть правильні слова – звернення має бути коротким, зрозумілим і простим, щоб дитина могла його зрозуміти.
- Дайте дитині трохи часу, щоб закінчити гру.
- Запитуйте у дитини її думку про справи, які її стосуються.

Будьте поблажливим

Ви можете спокійно, з гумором і тактом закривати очі на невеликі «провини». Це може статися з кожним.

Реагуйте швидко і позитивно

Якщо поведінка дитини Вас дратує, слова: «Зроби так» завжди звучать краще, ніж: «Не роби так». Категоричне «ні, і все» прибережіть для найважливіших ситуацій.

Знайдіть час для себе

У спокійний момент запитайте себе: «Що для мене найважливіше на цьому етапі життя? Які цілі я хочу досягти, виховуючи дітей? Що я можу зробити для їх досягнення? Як я можу залучити свою дитину до цього процесу?» Навіть найбільш люблячі і турботливі батьки роблять помилки. Для дітей важливі не наші помилки, а те, як ми на них реагуємо – чи можемо вибачитися, чи виявляємо волю до порозуміння і чи готові ми змінюватися. Це дає нашим дітям силу і відвагу.



10 кроків проти ляпанців



1

Виявляйте любов і тепло своїй дитині так часто, як тільки це можливо. Не хвилюйтеся – цим ви її не розпестите. Ви покажете дитині, наскільки вона для вас важлива.

2

Будьте поряд з дитиною, коли вона переживає сильні емоції, з якими не може впоратися. Тоді ви найбільше потрібні їй.

3

Хваліть дитину. Похвала зміцнює позитивну поведінку і призводить до того, що дитина з задоволенням буде її повторювати.

4

Встановіть чіткі, прості правила та межі. Будьте послідовними в їх дотриманні.

5

Подавайте дитині приклад своєю поведінкою. Те, як буде поводитись дитина, у великій мірі залежить від того, як поведетесь ви, адже ви є для неї першим прикладом для наслідування.

6

Помічайте кожен позитивну зміну в поведінці дитини. Цінуйте її зусилля.

7

Ігноруйте поведінку, яку ви не схвалюєте, особливо у випадку дитини до 3 років.

8

Кажіть, що ви відчуваєте в зв'язку з конкретною, негативною поведінкою дитини, та які вона має наслідки для вас. Завдяки цьому ваша дитина буде знати, чому ви не хочете, щоб це повторювалось.

9

Використовуйте гумор для вирішення складних ситуацій. Сміх – це найкращий спосіб зняти напругу.

10

Дайте дитині відчути наслідки своєї поведінки. Заохочуйте спільно приймати рішення і робити вибір. Дитині, як і вам, потрібно відчути, що вона на щось впливає, а ви враховуєте її думку.



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

Copyright © 2005 Arbeitskreis Neue Erziehung e. V., Берлін, Німеччина
Переклад та адаптація за згодою автора: Фонд «Нічії діти» (Dzieci Niczyje)

Переклад з німецької: Агнешка Новак (Agnieszka Nowak)
Графічний дизайн: Єва Бреянковська-Йоньчик (Ewa Brejnakowska-Jończyk)
Редакція: Сільвія Романьчак (Sylvia Romańczak)
Переклад білоруською, українською та російською мовами: Groy Translation

Адаптація матеріалу для проекту «Захищаємо дітей від насильства, зокрема дітей без опіки, які шукають притулку»: Йоланта Змарзлік (Jolanta Zmarzlik)
Графічний дизайн і Набір: Норберт Гжелька (Norbert Grzelka)

Copyright © 2021 Фонд «Даємо дітям силу» (Dajemy Dzieciom Siłę)
вул. Валечних (ul. Walecznych 59)
03-926 Варшава (Warszawa)
www.fdds.pl