



FUNDACJA  
DAJEMY  
DZIECIOM  
SIŁĘ



# Без біцца



Адаптацыя, пераклад, графічнае афармленне і друк выданняў ажыццяўляюцца ў рамках праекта «Мы абараняем дзяцей, у тым ліку асоб, якія шукаюць прытулку, ад гвалту», які фінансуецца па праграме «Унутраныя справы», якая рэалізуецца Нарвежскімі фондамі на 2014–2021 гады. Праграмай кіруе міністр унутраных спраў і адміністрацыі.



FUNDACJA  
DAJEMY  
DZIECIOM  
SIŁĘ



URZĄD DO SPRAW  
CUDZOZIEMCÓW





## Шлёпанне!

*Большасць бацькоў згаджаецца, што біццё дзяцей гэта дрэнна. Тым не менш, нават тыя, хто спрабуе пазбегнуць фізічных пакаранняў, часам губляюць самавалоданне і пляскаюць дзіця.*

### Чаму?

Можа таму, што дзеці бацькам вельмі блізкія. Ніхто іншы сваімі паводзінамі не можа даставіць нам такой жа вялікай радасці, але і такой жа балючай прыкрасці. Зразумела, выхоўваючы дзяцей часам мы адчуваем вельмі моцныя, складаныя эмоцыі. Аднак, вельмі важна, каб гэтыя эмоцыі не кіравалі нашымі паводзінамі.

Гэта бывае няпроста, але мы ведаем, што дарослыя маюць права на тое, каб іх паважалі. Дзеці таксама маюць права, каб іх паважалі і не гвалтавалі. Ні адно дзіця не павінна быць пабіта.

Дзяцей, як і дарослых, ад біцця і дрэннага трактавання бароніць заканадаўства. Такія паводзіны забаронены польскай канстытуцыяй. Таксама Сямейны кодэкс забараняе прымяненне цалесных пакаранняў.

- Калі мы крычым на дзіцяці «Нервуеш мяне!», шлёпаем яго або гаворым: «Ты ні на што не здольны», то толькі спаганяем на ім сваю злосць. Дзіця сябе адчувае дрэнна, нікчэмным, няўмелым і нямоглым. І гэтак нічога не навучыцца.

- Калі дзеці маюць пачуццё, што іх жаданні трактуюцца з разуменнем і павагай, але існуюць межы, якія ім нельга пераходзіць, і вучацца, што ў выпадку процілеглых жаданняў або інтарэсаў трэба шукаць рашэнняў, якія задаволяць абодва бакі.
- Калі вы скажаце свайму дзіцяці абразлівыя словы, яно напэўна не адвучыцца абражаць іншых.
- Калі вы ўдарыце дачку за тое, што толькі што яна ўдарыла свайго брата, то яна пачне задаваць сабе пытанне ці сапраўды не павінна нікога біць і прыйдзе да высновы, што справа толькі ў тым, каб яе за гэтым не злавілі.

Заахвочвайце дзіця да супрацоўніцтва. Майце давер да яго.



## ➔ Біццё і абразы выклікаюць пустэчу ў галаве

Біццё выклікае страх, а страх не падказвае нічога сэнсоўнага.

Вядома, біццё ўтрымлівае дзяцей ад таго, каб зрабіць што-небудзь, чаго рабіць нельга, але не заахвочвае іх паводзіць сябе належным чынам.

Дзіця, якое было пабіта, спыняе паводзіць сябе «непаслухмяна» у дадзены момант, аднак не вучыцца, як трэба сябе паводзіць. Робіць выснову што больш моцныя дасягаюць сваіх мэтай сілай. Больш за тое, яна адчувае сябе прыніжанай. Гэтыя пачуцці застаюцца яшчэ доўга пасля таго, як боль спыніцца.

Збітае дзіця атрымлівае шкоду ад самых блізкіх, на якіх яно спадзяецца больш за ўсё ў свеце. Таму лічыць што з'яўляецца дрэнным і нічога не вартым.

З якой іншай прычыны мама і тата трактвалі бы яго гэтак чынам?

Па ўплыве пэўнага часу дзіця не звяртае ўвагі на шлёпанне і біццё, бо ў іншым выпадку пачуццё крыўды стала б для яго невыносным.

Дзеці імкнуцца заваяваць і захаваць прызнанне бацькоў. Калі, аднак, бацькі, якія знаходзяцца ў стрэсе, крычаць на дзіця, зневажаюць яго і б'юць, то гэтая матывацыя перастае працаваць.

## ➔ Калі вашы нервы падвргаюцца цяжкаму выпрабаванню...

Канфлікт з дзіцём можа нарастаць імгненна. Калі мы, дарослыя, пачынаем дзейнічаць занадта позна, тады мы не можам захоўваць спакой. Не дазваляйце сабе выйсці з раўнавагі – гэта самае галоўнае правіла, якога вы павінны



прытрымлівацца, калі вы чуеце серыю мяцежнага «НЕ!», калі ваша трохгадовае дзіця ў парыве нястрымнага гневу кідаецца на падлогу, а вы ўжо не ведаеце, што рабіць. Калі ўзровень нашага гневу пачынае небяспечна павышацца, мы павінны націснуць на «аварыйны тормаз». «Ні воднага кроку далей» гэтыя словы павінны быць бачныя на знаку Стоп, які ўзнікае ў галаве бацькоў, калі ў іх пачынае часацца рука. Гэты знак прыгадвае нам, што незалежна ад таго, што мы адчуваем сябе бяссільнымі, дзеці слабейшыя за нас.

Калі вы адчуваеце, што за момант вы збіраецеся выбухнуць, паспрабуйце разарваць зачараванае кола. Выйдзіце з пакоя, перш чым звар'яецца. Лепш за ўсё, калі вы нейкім чынам паведаміце свайму дзіцяці, што вам патрэбны час, каб супакоіцца. Многія бацькі кажуць тады: «Мне трэба крыху астыць».

**Заўвага:** для дзіцяці, якое б'ецца ў істэрыцы, значна лепш, калі бацька ці маці абдымуць або прытуляць яго, чакаючы, пакуль унутраная барацьба ў ім сціхне.

Аднак, калі ж вы адчуваеце, што губляеце над сабой кантроль, лепш выйдзіце на хвілінку, падыхайце паветрам і палічыце да дзесяці. Таксама можаце пакласці дзіця, якое плача ў ложка і ненадоўга пакінуць яго ў спакоі – крык або трасенне маленькага дзіцяці не дапамогуць вам супакоіцца, гэта таксама не спыніць плач дзіцяці.

Вось яшчэ некалькі іншых спосабаў дасягнення спакою:

- дыхайце глыбока,
- палічыце да дзесяці, а яшчэ лепей да сарака,
- выпіце шклянку вады,
- падумайце аб сітуацыі, у якой вы адчувалі сябе вельмі добра, або пра чалавека, аб якім вы клапаціцеся,
- спакойна пагаварыце з самім сабой.

## ➔ А калі ўжо супакоіцеся...

Вярніцеся да дзіцяці. Падніміце яго і патрымайце ў руках. Пакажыце яму, што вы шкадуеце, што былі з ім такія строгія. Вы абодва адчуеце палягчэнне, што бура ўжо прайшла. На гэтым скончыце з гэтай справай. Не дазваляйце, каб канфлікт узнік ізноў. Ці ёсць хтосьці ў доме, хто на некаторы час мог бы заняцца дзіцём? Не для таго, каб уступіць у спрэчку, а каб цалкам супакоіцца.

## ➔ Малыя дзеці гэта даследчыкі свету

Усё для іх новае, невядомае, вартае асабістай праверкі. Для вас гэта можа быць цяжкім перыядам, бо малыя дзеці часта не ведаюць, чаго на самой справе хочуць.

Спрабуйце панаваць над сітуацыяй, прымяняйце найменшую колькасць правілаў і абмежаванняў. Правілы павінны быць ясныя і простыя – вы павінны іх цяплява растлумачваць і шматразова паўтараць. Размаўляйце з дзіцём га яго ўзроўні – утрымлівайце з ім візуальны кантакт, пакладзіце яму руку на плячо, каб звярнуць на сябе яго ўвагу. лепш сказаць яму, як ён павінен сябе паводзіць, чым што не варта рабіць.

## ➔ Дзеці дашкольнага ўзросту

Хочуць усё ведаць і бесперапынна просяць каб ім штосьці растлумачвалі. Вашы тлумачэнні становяцца ўсё больш важнымі. Такім чынам, вы праяўляеце павагу да імкнення дзіцяці зразумець свет. Падтрымайце дзіця і дапамажыце яму знайсці – крок за крокам – правільны шлях у дарослым свеце з дапамогай дакладных правілаў, пазітыўных чаканняў. Цяпер адцягненне ўвагі больш не будзе эфектыўным, але калі вы скажаце: «Я ведаю, што ты можаш гэта зрабіць», павысіць гатоўнасць дзіцяці да супрацоўніцтва і ўмацуе яго пачуццё кампетэнтнасці. Ваша прызнанне дадасць яму крылы на шляху да самастойнасці.



## ➔ Дзеці школьнага ўзросту

Патрабуюць размоў і бацькоў, якія ўмеюць іх слухаць. Празмерная паблаглівасць, падыход «Я ведаю лепш» і крытыканства аслабляюць гатоўнасць дзіцяці браць на сябе адказнасць і «стаяць на ўласных нагах». Гатоўнасць слухаць свайго дзіцяці і шчырае жаданне зразумець яго – не перарываючы і не ўмешваючыся – даюць зусім іншы эфект. Калі вы размаўляеце са сваім дзіцём і хочаце, каб ён вас слухаў, пераканайцеся, што вы сапраўды размаўляеце з ім, а не проста гаворыце да яго.

## ➔ Паклапаціцеся аб сабе

Прычынамі нашага дрэннага настрою, часцей чым здаецца нам, з'яўляюцца не тыя, на каго мы крычым, або каго штурхаем са злосцю, але мы самі. Часта да таго моманту, калі пачынаецца канфлікт з дзіцём, мы ўжо ў дрэнным настроі – пасля цяжкага дня, сваркі з мужам і г. д. Тады ўжо дастаткова любога поваду каб адбыўся выбух. Здольнасць трымаць сябе ў руках неабходная для таго, каб мы маглі правільна клапаціцца аб іншых. Гэта асабліва цяжка, калі мы турбуемся аб няпэўным заўтрашнім дні, калі мы павінны мець справу з расстаннем, калі нас спатыкаюць фінансавыя праблемы, калі мы жывем у дрэнных умовах або пакутуем ад такіх праблем, як алкаголь, здарэнні, хваробы. Аднак нават тады нам не трэба паддавацца цяжкасцям. Напэўна не вырашым усіх праблем, але можам зразумець, калі мы патрабуем добрай рады, дапамогі і практычнай падтрымкі. Гэта датычыцца таксама тых бацькоў, якія не жадаюць біць сваіх дзяцей, але часта гэта робяць. Калі ў дзяцінстве вы самі пазналі гвалт, а сёння вам цяжка кантраляваць сябе ў напружаных сітуацыях, вам патрэбна





дапамога. Бацька, які вырашае прыняць падтрымку, каб абараніць свайго дзіця ад шкоды, якую ён сам пазнаў у дзяцінстве, заслугоўвае вялікай павагі. Пошук падтрымкі не з'яўляецца прыкметай слабасці або паразы, а хутчэй разумным адказным крокам да змены цяжкай сітуацыі.

## ➔ Малымі крокамі да вялікіх мэтаў

### Кожны дзень праводзьце з дзіцём свой час

Няхай гэта будзе час, спецыяльна запланаваны выключна для дзіцяці на спакойную размову з ім, на бесклапотную гульню або іншую сумесную актыўнасць.

### Думайце пазітыўна

Дзень за днём накіроўце сваю ўвагу больш на добрае, чым на дрэннае ў жыцці.

### Хваліце сваё дзіця

Ці ваша дзіця ведае, калі вам падабаюцца яго паводзіны? А можа без перапынку крытыкуеце і бурчыце? Звяртайце ўвагу на тыя паводзіны дзіцяці, якія дастаўляюць вам прыемныя хвіліны і з'яўляюцца для вас прыемным сюрпрызам. Для дзіцяці няма нічога лепшага чым адчуванне таго, што яго паводзіны ўспрымаюцца станоўча.

### Размаўляйце з дзіцём

Мы часта думаем, што наша дзіця дакладна ведае, чаго мы ад яго хочам. Гэта не так. Паклапаціцеся аб тым, каб ён сапраўды разумеў вашыя просьбы і даручэнні.

Перш за ўсё:

- Не крычыце на дзіця з іншага пакою, падыдзіце да яго.
- Глядзіце на яго, калі гаворыце яму аб тым, чаго вы ад яго жадаеце.
- Дакраніцеся да яго пляча.
- Знайдзіце правільныя словы – паведамленне павінна быць кароткім, ясным і простым, каб дзіця магло яго зразумець.
- Дай яму трохі часу каб закончыць гульню.
- Спытаеце свайго дзіцяці аб яго меркаванні па пытаннях, якія яго тычацца.

### Будзьце памяркоўнымі

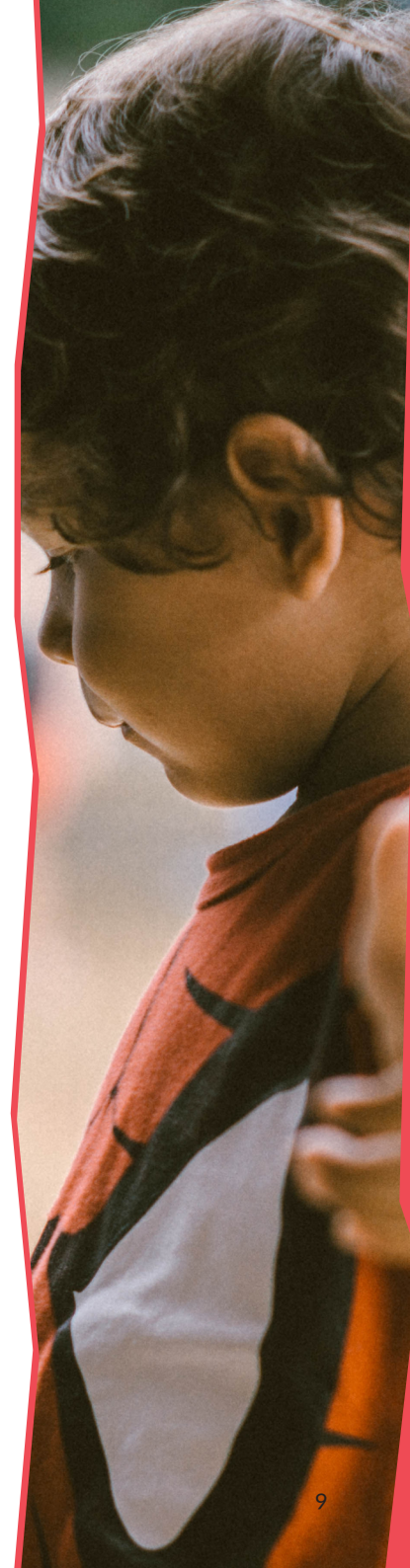
Можна з гумарам і тактам зачыняць вочы на нязначныя «правіннасці». спакойна. Гэта можа здарыцца з кожным.

### Рэагуй хутка і пазітыўна

Калі паводзіны дзіцяці вас раздражняюць, словы: «Зрабі так» заўсёды гучаць лепш, чым: «Не рабі так». Катэгарычнае «Не і ўсё» захавайце для самых важных сітуацый.

### Знайдзіце час для сябе

У ціхі момант спытайце сябе: «Што для мяне самае галоўнае на гэтым этапе жыцця? Да якіх мэтам я імкнуся, выходзячы дзяцей? Што я магу зрабіць, каб гэтых мэтаў дасягнуць? Як магу да гэтага працэсу ўцягнуць майго дзіцяці?» Нават самыя кахаючыя і клапацілівыя бацькі робяць памылкі. Для дзяцей больш за ўсё важныя не нашы памылкі, а тое, як мы на іх рэагуем – ці ўмеем мы папрасіць прабачэння, ці праяўляем волю да пагаднення і ці гатовыя мы мяняцца. Гэта дае нашым дзецям сілу і адвагу.



# 10 крокаў каб не біць дзяцей



1

Паказвайце свайму дзіцяці любоў і цеплыню так часта, як толькі гэта магчыма. Не хвалюйцеся – гэтым вы яго не балуеце. Пакажыце яму, наколькі яно важнае для цябе.

2

Будзьце побач з дзіцём, калі яно адчувае моцныя эмоцыі, з якімі не можа справіцца. У гэтыя моманты вы патрэбныя яму больш за ўсё.

3

Выкарыстоўвайце пахвалу. Яна ўзмацняе пазітыўныя паводзіны. Дзеці тады з задавальненнем іх паўтараюць.

4

Усталюйце ясныя простыя правілы і межы. Будзьце паслядоўнымі ў іх выкананні.

5

Давайце дзіцяці прыклад сваімі паводзінамі. Тое, як будзе паводзіць сябе дзіця, шмат у чым залежыць ад таго, як вы будзеце сябе паводзіць, бо вы для яго першы ўзор для пераймання.

6

Звяртайце ўвагу на кожныя пазітыўныя змены ў паводзінах дзіцяці. Ацаніце яго намаганні.

7

Ігнаруйце паводзіны, якія вы не прымаеце, асабліва для дзяцей ва ўзросце да 3 гадоў.

8

Гаварыце, што вы адчуваеце ў сувязі з канкрэтнымі негатыўнымі паводзінамі дзіцяці і якія наступствы яны маюць для вас. Дзякуючы гэтаму ваша дзіця будзе ведаць, чаму вы не хочаце, каб яно гэтыя паводзіны паўтарала.

9

Выкарыстоўвайце гумар, каб справіцца з цяжкімі сітуацыямі. Смех гэта лепшы спосаб зняць напружанне.

10

Дазвольце дзіцяці адчуць наступствы сваіх паводзін. Заахвочвайце да сумеснага прыняцця рашэнняў, здзяйснення выбару. Таксама, як і вы, дзіця павінна адчуваць, што яно на нешта ўплывае, а вы разлічваеце на яго меркаванне.





FUNDACJA  
DAJEMY  
DZIECIOM  
SIŁĘ

Copyright © 2005 Arbeitskreis Neue Erziehung e. V., Берлін, Германія  
Пераклад і адаптацыя з дазволу аўтара: Фонд нічыйных дзяцей

Пераклад з нямецкай мовы: Агнешка Новак  
Графічны праект: Эва Брэяркоўска-Ёньчык  
Рэдагаванне: Сільвія Раманьчак  
Пераклад на беларускую, украінскую і расійскую мовы: Groy Translation

Адаптацыя матэрыялу на запатрабаванні праекту «Абараняем дзяцей, у тым ліку дзяцей, якія засталіся без апекі, якія звярнуліся аб атрыманні прытулку, ад гвалту»: Ёланта Змажлік  
Графічны праект і склад: Норберт Гжэлька

Copyright © 2021 Фонд Даем дзецям сілу  
вул. Валечных 59  
03-926 Варшава  
[www.fdds.pl](http://www.fdds.pl)