



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

GADKI

JAK TWORZYĆ BEZPIECZNY DOM?

Przewodnik dla rodziców i opiekunów
dzieci w wieku 4–12 lat

1.

**Ochrona przed
krzywdzeniem zaczyna
się w wychowaniu**





Dofinansowane przez
Unię Europejską

Opracowanie:

Katarzyna Gałązka, Anna Kaczmarczyk, Urszula Kubicka-Kraszyńska,
Katarzyna Poniatowska, Kamila Zawionka, Jolanta Zmarzlik (Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę),
Krystian Berezowski, Katarzyna Juszczyk (IKEA)

Redakcja i korekta:

Anna Obrębska-Woźniczka

Opracowanie graficzne:

Kolej Rzeczy

Copyright © Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

ul. Walecznych 59

03-926 Warszawa

www.fdds.pl

Publikacja powstała w ramach programu „Razem w trosce o dom. A place called home”
finansowanego przez IKEA



1. Ochrona przed krzywdzeniem zaczyna się w wychowaniu

Anna Kaczmarczyk¹

Rodzic może zrobić wiele, by wyposażyć dziecko w taką z nim relację i taką samoświadomość, które zwiększą szanse na to, że zakomunikuje ono, gdy będzie działało się coś niepokojącego. Kluczowa jest tu bliskość z rodzicem oraz zaufanie, że poradzi on sobie nawet z trudnymi emocjami i informacjami, które dziecko mogłoby mu przekazać, a także pewność dziecka, że zostanie potraktowane poważnie i nic złego mu nie grozi, gdy się na to odważy.

Pomocne będzie również zaufanie dziecka do samego/samej siebie i przekonanie o tym, że to, co czuje, jest uzasadnione, że ma pełne prawo odczuwać dyskomfort i chcieć coś z tym zrobić, i że to właśnie rodzic jest osobą, do której warto zwrócić się o pomoc.

Poniżej znajdziesz strategie wspierania dziecka w wychowaniu, które zwiększą szanse na to, że w przypadku trudności zgłosi się właśnie do ciebie.

Budowanie relacji i zaufania

o To ty jesteś odpowiedzialny za relację z dzieckiem

To dorośli budują atmosferę, która panuje w domu. To, jak reagują na dziecko, w dużej mierze przełoży się na to, jak będzie ono postrzegać siebie i co będzie o sobie myśleć.

To do rodzica należy wspieranie dziecka w odzyskiwaniu równowagi, to on poszukuje sposobów na lepsze zrozumienie małego człowieka, gdy to, co robi, nie działa tak, jak się tego spodziewał.

To rolą rodzica jest uruchomienie ciekawości, gdy zachowanie dziecka zdaje się nie mieć sensu.

I wreszcie – gdy wychowanie dziecka staje się dla rodzica wyzwaniem, powinien on poszukać wsparcia u innych dorosłych i specjalistów.

o Nie obawiaj się emocji

Dziecko potrzebuje czasu na nauczenie się radzenia sobie z silnymi emocjami.

Gdy dzieckiem zajmuje się rodzic, który traktuje przykre emocje jako naturalną część życia i jest przy dziecku w chwilach rozczarowania, złości i smutku, nie reagując na nie gwałtownie ani z lękiem, daje dziecku dowody, że jest dla niego wsparciem.

¹ Anna Kaczmarczyk – psycholog i psychoterapeutka. Pracuje z rodzicami oraz dziećmi od okresu prenatalnego do dorosłości. Specjalizuje się w zagadnieniach związanych ze snem, rozwojem dziecka oraz wspieraniem kompetencji rodzicielskich. Prowadzi psychoterapię, konsultacje rodzicielskie, a także warsztaty dla rodziców. Przyjmuje w gabinecie „Bezpiecznie Przywiązani” w Grodzisku Mazowieckim.

Gdy emocje dziecka nie stanowią zagrożenia i nie przerastają rodzica, dziecko może bezpiecznie je okazywać. Jeżeli sposób, w jaki dziecko przeżywa emocje, budzi twój niepokój, jest niebezpieczny, a twoje propozycje innych rozwiązań nie są przez nie przyjmowane, warto zasięgnąć porady specjalisty.

Dziecko uczy się radzić sobie z silnymi emocjami nie tylko dzięki wsparciu, ale również poprzez obserwację rodzica w momentach, gdy on sam przeżywa silne emocje – kiedy okazujesz złość, strach, smutek lub radość, uczysz dziecko, jak sobie z różnymi emocjami radzić.

o **Traktuj poważnie zmartwienia dziecka**

Zaufanie dziecka i jego otwartość na dzielenie się z tobą trudnymi, bardzo poważnymi problemami możesz budować, współdzieląc z nim przejmowanie się zgubionym klockiem Lego, niewciśniętym przyciskiem do windy czy ostatnim odcinkiem bajki. Czasami już samo krótkie nazwanie tego, z czym dziecku jest trudno, będzie mu pomagać (co nie oznacza, że od razu poczuje się lepiej). Dzięki takiemu wsparciu wzmacniasz waszą relację i coraz lepszą samoregulację dziecka.

Co więcej, niejednokrotnie będziesz też pocieszać dziecko z powodu silnych emocji wywołanych wyznaczoną przez siebie granicą. Jeśli nastolatek wie, że traktujesz go poważnie, chętniej zwróci się właśnie do ciebie, gdy będzie miał poważny – także z perspektywy dorosłego – problem.

Akceptując to, że dziecko może czuć się zdenerwowane czy zasmucone swoim problemem, dajesz mu podstawę nie tylko do zaufania, że je wesprzesz, ale też do ufania samemu sobie – że jego odczucia są prawdziwe i mają uzasadnienie (często sprawcy przemocy podważają odczucia dziecka). Wspieranie emocji dziecka w trudnych dla niego sytuacjach nie sprawi, że pozostanie ono na tym samym poziomie zmartwień. Wyzwania i trudności będą rosły w miarę rozwoju.

o **Nie obrażaj się na dziecko**

Nie obrażaj się na dziecko, nie karz go milczeniem, nie odpłacaj się, gdy cię zrani – jeżeli potrzebujesz pomilczeć, żeby opanować emocje, powiedz dziecku, jak długo nie będziesz się odzywać. Warto powiedzieć, co ci przeszkadza i czego oczekujesz, zamiast wymuszać współpracę lękiem przed twoją niedostępnością lub odwetem. Obawa przed twoim milczeniem może sprawić, że dziecko rzadziej będzie mówić ci o sytuacjach, w których poczuło, że w jakiś sposób zawiniło, obawiając się twojej negatywnej reakcji. A przecież chcemy, żeby jego przekonanie o tym, że nie straci cię bez względu na to, co ci powie, było niezachwiane.

o **Unikaj żartów, które mogą podważać zaufanie**

Gdy to, co mówisz, nie jest spójne z twoją mimiką i tonem głosu, dziecku trudniej zrozumieć własne odczucia. Dotyczy to szczególnie dzieci przed okresem dojrzewania, bo skoro mówisz coś niemiłego z uśmiechem, to co właściwie należy czuć? Przestraszyć się czy może zasmucić? Ale jeśli rodzic mówi, że to żart, to może dziecko powinno poczuć

ulgę i zadowolenie? Dziecku w wieku przedszkolnym trudno jest odróżnić żart od szczerzej wypowiedzi. Warto więc zadbać, by ironia czy sarkazm nie były głównym sposobem komunikacji w domu.

○ Spójrz na sytuację dziecka nie tylko przez pryzmat tego, czego ci brakowało

Zdarza się, że dzieci irytują rodzica, gdy narzekają na coś, o czym on sam mógł tylko pomarzyć w dzieciństwie. Albo okazują frustracje, których rodzic nigdy nie ośmieliłby się wyrazić wobec dorosłych. Nie doceniają, „jak mają dobrze”, chociaż czasami rodzic stara się zrobić wszystko, by dziecko nie doświadczyło cierpienia, którego sam zaznał.

Dzieciństwo twoich dzieci nigdy nie będzie alternatywną wersją twojego własnego dzieciństwa. Oddziel to, co mógłbyś czuć jako dziecko, żyjąc w rodzinie, którą tworzysz, od tego, co czują twoje dzieci. Wiele potrzeb na pewno będzie podobnych, ale pojawią się też takie, które będą was różnić. Jeżeli twoje dziecko się ciebie nie boi i potrafi zwrócić ci uwagę, gdy postępujesz wobec niego niewłaściwie, to oznacza, że ci ufa. I za to możesz być sobie wdzięczny. Zadowolenie dziecka nie jest głównym celem twojego rodzicielstwa, a jego przykre emocje nie są oznaką tego, że je krzywdzisz. Czasem muszą pojawiać się decyzje, które są dla dziecka trudne – i to też jest w porządku.

Wzmacnianie poczucia własnej wartości

○ Pozwalaj dziecku na samodzielność

Samodzielne podejmowanie decyzji i wykonywanie zadań korzystnie wpływa u dziecka na samoocenę oraz przekonanie o własnych kompetencjach. Jednocześnie warto zadbać o to, aby rodzic był dostępny do pomocy, gdyby zaszła taka potrzeba.

○ Dawaj dobry przykład i pracuj nad sobą

Bardzo ważną częścią wspierania dziecka jest też to, co rodzic komunikuje swoim zachowaniem i słowami – zarówno w relacji z samym sobą, jak i z innymi ludźmi. Jeżeli nie dajesz sobie prawa do pomyłki, otwarcie się krytykujesz i jesteś wobec siebie surowy, dziecko będzie integrować też to, co mu pokazujesz i co słyszy, nawet jeżeli nie zwracasz się do niego. Warto pamiętać, że relacja, jaką tworzysz z drugim rodzicem, i to, jak się do siebie zwracacie, stanie się dla dziecka wzorem relacji w bliskich związkach.

○ Jak sprawić, by dziecko ufało swoim odczuciom?

Mówienie dziecku „nic się nie stało”, gdy coś się wydarzy, wynika z dobrych intencji – rodzic nie chce, by dziecko przeżywało silne emocje ani żeby było mu trudno. Jednak gdy komunikat rodzica nie zgadza się z odczuciem dziecka, trudniej mu rozwijać świadomość siebie i swojego ciała. Narracja dotycząca upadków dziecka wcale nie musi być silnie nacechowana emocjonalnie – można po prostu stwierdzić: *O, uderzyłeś się*. Nadmierna reakcja rodzica

może zaniepokoić dziecko bardziej niż samo uderzenie. Warto zareagować adekwatnie – nie udawać, że nic się nie stało, ale też nie zachowywać się tak, jakby wydarzyła się tragedia, która cię przerasta (nawet jeżeli zaraz pojedziecie na SOR).

o Doceniaj za wysiłek (nie tylko za efekt)

Dziecko, które jest doceniane za wysiłek, chętniej będzie podejmować trudniejsze zadania niż to, które chwalone jest wyłącznie za efekty. Zwracanie większej uwagi na to, że dziecko wykazało się wytrwałością i włożyło w coś dużo pracy, zachęci je do podejmowania kolejnych wyzwań.

o Mentalizacja – dziecko głównym bohaterem twoich opowieści

To, co rodzice mówią w chwilach, gdy dziecko czegoś doświadcza, kształtuje jego rozumienie tych stanów. Kiedy nazywasz to, czego dziecko mogło pragnąć i jak mogło się czuć, dostrzegasz jego wysiłek – pomagasz mu tworzyć słownik do opowiadania o swoich doświadczeniach i odczuciach. Zamiast mówić: *Nic się nie stało*, można powiedzieć: *Przewróciłaś się i bałaś się, że będziesz mieć ranę? Albo: Zaskoczył cię ten upadek, co? Chyba potknęłaś się o ten kamień.* Lub: *Misio ci upadł? Nie lubisz, gdy jest brudny od piasku?; Wystraszyłeś się, gdy przejechał koło nas ten głośny motocykl? Możesz to robić nawet wtedy, gdy na coś dziecku nie pozwalasz: Chciałeś wziąć moją komórkę, a ja ci ją zabrałam.*

Takie „relacjonowanie” życia i potencjalnych myśli dziecka (przy założeniu pozytywnych intencji) pomaga mu uporządkować i samodzielnie nazywać to, czego chce, co myśli i co czuje. Nie obawiaj się pomyłek – dziecko, które jest w ten sposób odzwierciedlane, w pewnym momencie samo cię poprawi. W zależności od wieku będziesz opisywać sytuacje prościej lub bardziej szczegółowo.

Pozytywne intencje oznaczają, że to, co dziecko robi, wynika z dobrych pobudek i zaspokaja ważną potrzebę emocjonalną (zamiast „chce uwagi”: pragnie kontaktu, bycia zauważonym, wziętym pod uwagę). Jeżeli nie zgadzamy się ze strategią (zachowaniem) – możemy zasugerować inną, pamiętając jednak, że to, co kryło się pod tym zachowaniem, miało istotną funkcję.

Dziecko, które ufa własnym odczuciom, będzie trudniejsze do zmanipulowania. To, że dostrzegasz uczucia, myśli i potrzeby dziecka, nie oznacza, że nigdy nie można odwracać jego uwagi – to znaczy, że pomaganie mu w nazywaniu tego, co się z nim dzieje, jest ważne. Nie musisz wyolbrzymiać swojej reakcji, gdy dziecko się uderzy, by potwierdzić, że je boli.

Jeżeli dziecko szuka kontaktu z tobą przez zachowania, które ci się nie podobają, zaproponuj mu inne sposoby. Jeżeli zabawa, którą wybiera, nie jest bezpieczna, znajdźcie podobną, ale akceptowaną przez ciebie. Przypominaj sobie stale, że to, co „pod spodem”, jest dobre.

Każdy z nas pragnie w jakimś stopniu mieć wpływ, być traktowanym sprawiedliwie, z szacunkiem, doświadczać zrozumienia i wносить w życie innych wartość.

○ **Frustracja jest czymś naturalnym, a umiejętność radzenia sobie z nią wzmacnia wiarę w siebie**

Stwarzaj okazje, by dziecko mogło sobie z czymś poradzić samo. Nawet jeśli prosi cię o pomoc, w zależności od sytuacji możesz stopniować swoje wsparcie, zanim zrobisz coś za nie, np.:

- kibicować (*Już prawie to zrobiłaś!*);
- zadawać pytania, które naprowadzą dziecko na rozwiązanie;
- dać mu słowną instrukcję, co robić (np. *Możesz spróbować obrócić tę część*);
- wziąć jego ręce w swoje i pomóc mu w wykonaniu zadania.

Dziecko może także doświadczać frustracji, gdy nie zgodzisz się na jego prośbę. Pojawiająca się wówczas złość czy smutek będą naturalną reakcją na twoją decyzję.

○ **Codzienny czas pozytywnej uwagi skierowanej na dziecko**

Codziennie znajdź 15 minut, które spędzisz z dzieckiem: nie sprzątaj i nie gotuj, słuchaj go, nie korygując, odłóżcie elektronikę, a jeśli dziecko tego chce, bądźcie też w kontakcie fizycznym. Nawet jeżeli będziesz tylko przyglądać się zabawie dziecka z kubkiem herbaty w ręku, bo akurat wcale nie próbuje cię zaangażować, taka obecność ma znaczenie.

Potrzeby rozwojowe dziecka

○ **Wiek: 4–6 lat**

To czas, w którym dziecko zaczyna wchodzić w pierwsze relacje rówieśnicze. Do wspólnej zabawy przydają mu się takie umiejętności, jak zapraszanie do zabawy, robienie czegoś na zmianę, czekanie na swoją kolej, zgoda i odmowa na podzielenie się, proponowanie prostych rozwiązań w sytuacjach konfliktowych: *Nie dam ci się bawić moim misiem, ale możesz pożyczyć tego; Może zamienimy się zabawkami?; To teraz pobawimy się tak, jak ty chcesz, a potem jak ja; Ja zacznę pierwsza, ale potem ty będziesz pierwsza; Chcę się teraz pobawić sama; Chcę teraz pobawić się tylko z Kasią.*

Radzenie sobie z przegraną bywa bardzo trudne w tym wieku.

Dziecko w okresie przedszkolnym często opowiada o swoich przeżyciach za pośrednictwem zabawy. Warto zwracać uwagę na wątki, które pojawiają się w zabawie, takie jak decydowanie, opieka, zwyciężanie, odwracanie ról, sprawiedliwość czy agresja. Wielokrotnie powtarzające się motywy mogą oznaczać, że dziecko przepracowuje ważny dla niego temat.

o Wiek: 7–9 lat

W okresie wczesnoszkolnym większą rolę zaczynają odgrywać dorośli spoza rodziny, np. wychowawca, trener, nauczyciele. Dziecko uczestniczy w zajęciach pozaszkolnych, może się też zdarzyć, że częściej spotyka się z rówieśnikami bez twojego udziału i masz wtedy mniejszy wgląd w to, co się u niego dzieje. Warto być blisko – interesować się dorosłymi, którzy opiekują się dzieckiem, rozmawiać z nimi, wchodzić w interakcje, pokazywać się na wydarzeniach, a jeśli to możliwe, także od czasu do czasu podczas zajęć. Dziecko będzie znacznie trudniejszym celem przemocy, mając tak obecnego rodzica.

o Wiek: 10–12 lat

To czas, gdy wpływ rówieśników staje się coraz większy. Dziecko może chcieć przynależać do różnych grup i dzielić z nimi doświadczenia. Warto uczyć dziecko odmawiania, ale jednocześnie należy umówić się z nim na zdania „klucze” – przekazywane w wiadomości do ciebie lub ustnie – na które zareagujesz, odbierając dziecko lub nie pozwalając mu wyjść, gdy nie będzie mieć odwagi odmówić rówieśnikom wprost.

Strategie na co dzień

o „Kocham Cię” na dzień dobry!

Dbaj o to, by wasze powitania wyrażały „kocham cię” poprzez gesty i spojrzenia. Pogłaszcz dziecko, gdy rano je budzisz, przytul, gdy odbierasz z przedszkola, uśmiechnij się, gdy wraca do domu po szkole. Nawet jeżeli czeka was trudna rozmowa, jeżeli się spieszysz, nawet jeżeli dziecko jak zwykle rzuciło buty w przejściu i zamierzasz zwrócić mu uwagę, rozpocznij wasz kontakt od życzliwości.

o Podążaj

Znajdź codziennie taki czas z dzieckiem, w którym go nie oceniasz, nie udzielasz porad, a ono jest ekspertem i centrum twojej uwagi. Gdy wysłuchujesz, co ma do powiedzenia, i przyjmujesz rolę, które wymyśli ci w zabawie. Nie uciekaj do obowiązków i telefonu. Spróbuj znaleźć choć kilkanaście nieprzerwanych minut każdego dnia.

o Daj obecność

Cenne są też te chwile, gdy robicie coś razem – wspólnie lub równolegle. Może to być sprzątanie, gotowanie, majsterkowanie, uprawianie sportu, a nawet oglądanie bajki czy granie w gry komputerowe. Twoja gotowość do pomocy dziecku w samodzielnym wykonaniu czegoś lub bycie w pobliżu, aby odpowiedzieć na pytanie, również je wzmacnia. Równoczesne czytanie w ciszy, wspólne przebywanie przy stole (np. dziecko z pracą domową, ty z domowym budżetem) czy siedzenie z kubkiem herbaty, gdy dziecko bawi się obok ciebie, będą pozytywnie wpływać na waszą relację.

o Zachowuj właściwe proporcje

Warto dbać o to, by każdego dnia dziecko doświadczyło z tobą więcej pozytywnych chwil niż tych związanych z upominaniem. Zaobserwuj, ile otrzymuje krytyki, upomnień lub korekt, a ile momentów, gdy słuchasz go z zainteresowaniem, okazujesz uwagę, wsparcie emocjonalne i wyrażasz miłość (nie tylko słowami, ale też czynami). Przyjazne nie zawsze musi jednak oznaczać komfortowe. Wsparcie cierpiącego dziecka może być wyzwaniem, ale wzmacnia waszą więź. Nie ulegaj złudzeniu, że celem wychowania jest zadowolenie dziecka w jak największym stopniu – wiele decyzji, które podejmiesz, może mu się nie spodobać, ale będą dla niego korzystne. Jeżeli masz wrażenie, że twojemu dziecku uwaga zwracana jest częściej niż innym dzieciom i że wyjątkowo trudno zachować przewagę przyjaznych momentów, warto zgłosić się po poradę do specjalisty.

o Mów dobrze o dziecku, gdy może Cię usłyszeć

Mów dobrze o dziecku, gdy wiesz, że może usłyszeć twoją rozmowę z innym dorosłym. Gdy usłyszysz: Ty wiesz, co dzisiaj zrobiła Kasia?, niech ma szansę dowiedzieć się, co dzisiaj mu się udało zrobić dobrze.