

---

ANETA KWAŃNY, MARLENA TRUBIŃSKA-HADUCH

---

Fundacja Dzieci Niczyje

## Zamiast klapsa – jak z miłości i szacunkiem wyznacza dziecku granice – scenariusz zajęć z rodzicami

Autorki prezentują scenariusz 2-godzinnego spotkania z rodzicami na temat wychowania dziecka bez kar fizycznych. W ofercie Fundacji Dzieci Niczyje są również 20-godzinne warsztaty dla profesjonalistów, edukujących rodziców w tym zakresie.

### Wstęp

Do wiadzenia pokazują, że motywacja rodziców do stosowania krzywdzących metod wobec dzieci jest różna i bardzo często wynika z trudnych, osobistych doświadczeń z własnego dzieciństwa. Występują jednak czynniki, które są podobne dla większości rodziców, z którymi pracujemy. Jest to:

- nieumiejętność radzenia sobie z własnymi emocjami, np. złością, bezradnością;
- niewystarczająca znajomość konstruktywnych metod wychowawczych, opierających się na poszanowaniu potrzeb dziecka;
- przekonanie o skuteczności klapsa jako metody wychowawczej;
- brak wystarczającej wiedzy na temat konsekwencji klapsa dla dziecka lub bagatelizowanie tych skutków.

Budując program mający na celu wyeliminowanie klapsa z arsenału metod stosowanych przez rodziców, warto uwzględnić następujące zagadnienia:

1) „nie!” dla klapsa – obalenie mitu, że klaps jest skuteczną metodą wychowawczą, pokazanie, że wywołuje on konkretne szkodliwe konsekwencje zarówno w sferze fizycznej dziecka, jak i psychicznej, również te długotrwałe, przekładające się na dorosłe życie dziecka;

2) uczucia – uczenie identyfikowania przeżywanych przez rodziców uczuć, które zwiastują prawdopodobieństwo stosowania krzywdzących metod (złości, bezsilności), pokazanie sposobów panowania nad uczuciami pojawiającymi się w trudnych sytuacjach tak, by nie uruchamiały się au-

tomatyczne, bezrefleksyjne reakcje, oraz pokazanie, że panuj nad przeżywanymi emocjami, mo na mieć kontrol nad własnym zachowaniem;

3) co zamiast klapsa? – uczenie konkretnych metod wychowawczych, opartych na szacunku, uwzględniających uczucia i potrzeby dziecka.

Do wiadzenia pokazuj, że program skonstruowany na kanwie tych zagadnie przynosi pożyteczne efekty. Potwierdzeniem tego mogą być komentarze rodziców z anonimowych ankiet ewaluacyjnych, które wypełniaj po zakończeniu cyklu warsztatów. Oto wybrane odpowiedzi na pytanie „czy coś się zmieniło w relacji z dzieckiem?”:

- *Zmieniło się moje myślenie o klapsie;*
- *Już wiem, że nie robi mi na zło – to mi pomaga;*
- *Lepiej rozumiem uczucia synka;*
- *Uprzedzam fakty, staram się nie dopuszczać do sytuacji stresowych;*
- *Stałam się bardziej cierpliwa, zanim co zrobi zastanowi się;*
- *Schodzę do poziomu dziecka i tłumaczę jej wszystko, a to przynosi rezultaty!;*

## O karach fizycznych w wychowaniu dziecka

Dlaczego stosowanie kar fizycznych wobec dziecka spotyka się z takim społecznym akceptacją, a przede wszystkim tak powszechnym stosowaniem? Co można zrobić, aby to zmienić?

Wśród argumentów zwolenników kar fizycznych przywoływany jest często argument, że osoby, które do wiadczyły klapsów, wyrosły na porządnych ludzi, że dla dzieci czasem zbawienny jest kontakt z rodzicielskim pasem, a klaps może uratować życie, gdy np. dziecko wybiegło na ulicę. Często o tych metodach myślimy jako o jedynym sposobie budowania i utrzymania autorytetu rodzicielskiego.

– *Więcej czasu poświęcam dziecku, żeby lepiej zrozumieć jego potrzeby.*

Tworząc scenariusz jednorazowego spotkania na temat wychowywania bez klapsa, zdawali sobie sprawę z tego, że nierealne jest poruszenie w tak krótkim czasie wszystkich ważnych kwestii. Dlatego celem naszym jest przede wszystkim wywołanie w rodzicach refleksji na temat szkodliwego klapsa, a także pokazanie, że istnieje szereg konstruktywnych metod zachowania dziecka do współpracy, pozwalających na jego wyeliminowanie. Mamy nadzieję, że spotkanie to zachęci rodziców również do podjęcia dalszej pracy nad zmianą swojego postępowania, np. udziału w warsztacie umiejętności wychowawczych, czy konsultacji z psychologiem lub pedagogiem.

Zachęcamy psychologów, pedagogów i wszystkie osoby, które w swoim życiu zawodowym pracują z rodzinami, do tworzenia oferty dla rodziców, organizowania spotkań edukacyjnych, warsztatów i propagowania idei wychowywania dzieci bez przemocy.

Aby zburzyć taki sposób myślenia wśród rodziców, konieczne jest pokazanie im błędów takiego myślenia o klapsie, ale przede wszystkim wyposażenie ich w alternatywne do kar fizycznych sposoby postępowania z dzieckiem.

Wierzymy, że skoro sięgniemy Państwo po scenariusze naszego warsztatu, to właśnie z intencją wprowadzania zmian – uczenia rodziców, jak wychowywać dzieci bez stosowania klapsa.

Często rodzice się dają, że nie muszą niczego uczyć. Przecież patrzyli na swoich rodziców, wynieśli ze swoich domów wzory zachowania, przekonania, sposoby

post powania. Ale czy one wystarczają, aby być dostatecznie dobrym rodzicem dla swojego dziecka?

Nasze do wiadzenia codziennej pracy z rodzicami pokazują, że nie. To, czego nauczyli my się we własnym domu rodzinnym, w naszym moście nie działa – dziecko się nie słucha, jest krnąbrne, złośliwe, czasami zamienia się w „małego tyrana”, jak to często określają rodzice.

Wtedy pojawia się problem i pytanie: co ja mam zrobić? Najczęściej rodzice się gają po sposób, który jest najłatwiejszy – po kary fizyczne, które są pozornie, szczególnie na początku, wydają się rodzicowi skuteczne. Prześtraszone dziecko stara się unikać przyrodzicu zachowania, za które dostaje lanie.

Jednak klapsa, tak jak inne formy przemocy, nie uczy dziecka jak postępować. Klaps jest rodzajem „czarnej pedagogiki”, która:

- uczy dziecko, że przemoc jest dozwolona w kontaktach międzyludzkich i w ten sposób może na załatwić różne życiowe sprawy;

- pokazuje dziecku, że silniejszy ma rację i nie liczy się młodość, tylko siła fizyczna.

Poza kary fizyczne, w tym klapsa:

- sprawia, że dziecko nie uczy się szacunku do rodziców, tylko strachu przed nimi;

- pogarsza więź z rodzicami i rzutuje na relacje z innymi; jeśli więc dziecko z rodzicem nie opiera się na poczuciu bezpieczeństwa oraz na wzajemnym szacunku, to dziecko w swoim dorosłym życiu będzie budowało swoje relacje z innymi na zasadach, jakich nauczyło się od rodziców: na strachu i wykorzystywaniu przewagi fizycznej, nie na szacunku;

- sprawia, że dziecko kontroluje swoje zachowanie wtedy, gdy dorosły jest w pobliżu, a gdy go nie ma, robi co chce;

- daje dziecku informację o przedmiotowym traktowaniu (rodzic, naruszając naturalną granicę ciała dziecka, pokazuje mu, że to obszar, który może łatwo naruszyć, bez liczenia się ze zdaniem dziecka);

- dziecko nabywa przekonania, że ukochana osoba może zadawać ból.

Bijąc dzieci, uczy się, że załatwienie spraw z użyciem przemocy jest dozwolone. Tak wyedukowany maluch może potem odwzorowywać zachowania rodzica i w sytuacjach konfliktowych tebi słabszych, np. kolegów na podwórku. Albo może wyrosnąć na osobę uległą, podatną na narzucanie mu woli przez innych ludzi. Klaps poniża (dziecko musi uznać przewagę silniejszego dorosłego), a poniżane dziecko traci wiarę we własne możliwości.

Aden rodzic wychowuje swoje dzieci nie chce ich krzywdzić. Wychowujemy dzieci po to, aby były dobre, umiały przestrzegać reguł i praw, potrafiły kochać, szanowały siebie i innych, były samodzielne, ciekawe świata, szczere, przyjacielskie itd. Dlatego ważne jest, aby rodzic poprzez swoje zachowanie dawał dziecku przykład, bo przecież dzieci najszybciej uczą się przez naśladowanie. W pierwszej kolejności naśladowaj tych, którzy są im najbliżsi, czyli rodziców.

Mamy nadzieję, że ten krótki scenariusz pomoże Państwu przekonać rodziców, że warto być uważnym na to, co mówi i pokazuje im ich dziecko. Dowiedz się, że ich wzajemna relacja może być oparta na wzajemnym szacunku i miłości.

## SPOTKANIE DLA RODZICÓW

### *Zamiast klapsa – jak z miłości i szacunkiem stawia dziecko granice*

#### Czas trwania

Spotkanie trwa 2 godziny.

#### Liczebność grupy

Liczebność grupy zależy od możliwości lokalowych. Zaleca się jednak, aby grupa nie liczyła mniej niż 8 osób i nie więcej niż 14. Umoliwi to każdemu uczestnikowi efektywną pracę.

#### Metody pracy

1. Aktywne formy prowadzenia zajęć – wiczenia w podgrupach, wypowiedzi na forum grupy, „burze mózgów” (do wiadczenia przez uczestnictwo).
2. Wykorzystywanie osobistych doświadczeń podczas wiczeń.

## SCENARIUSZ

### 1. Przedstawienie się prowadzącego/prowadzących

Prowadzący powinni przedstawić się uczestnikom zajęć, podając takie informacje, jak:

- imię i nazwisko;
- informacje o życiu zawodowym – zawód, wykonywane zadania;
- informacje o sobie – co lubi, czy ma dzieci (z naszego doświadczenia wynika, że rodzice zawsze poszukują tej informacji. Dla rodziców dodatkową zaletą jest, że przynajmniej jeden z prowadzących jest rodzicem i przedstawiane zagadnienia zna tak i z własnego, prywatnego życia).

### 2. Przedstawienie się uczestników

Każdy uczestnik opowiada o sobie, uwzględniając takie informacje, jak: imię, liczba dzieci, imiona dzieci, wiek dzieci, a także czym się zajmuje w życiu, co lubi (czas około 2-3 minut dla każdego z osób).

### 3. Oczekiwania uczestników

*Dlaczego wybrała to spotkanie?* Każdy uczestnik proszony jest o powiedzenie, dlaczego zdecydował się na udział w tych zajęciach, jakie są jego oczekiwania, czego się tutaj chce dowiedzieć, nauczyć.

#### Wskazówki dla prowadzącego:

Po wypowiedzi każdego uczestnika wskazane byłoby sparafrazowanie (powtórzenie własnymi słowami) usłyszanych treści dla upewnienia się, czy dobrze rozumie się jego motywację udziału w spotkaniach.

Prowadzący może spisywać sobie główne treści wypowiedzi uczestników na kartce – pomaga to w późniejszym podsumowaniu i odniesieniu się do tego, co ma zaplanowane prowadzący.

4. Pomyśl o swojej roli rodzica i spróbuj odpowiedzieć na poniższe pytania

*Prowadzący dzieli arkusz na dwie części – na jednej zapisuje odpowiedzi rodziców na pytanie z punktu A, a na drugiej części odpowiedzi z punktu B, tak by można było jednocześnie nie widzieć wszystkich propozycji rodziców.*

A. Jakie dziecko chcesz wychować, jakie ono ma być, gdy dorośnie?

Uczestnicy podają wszystkie określenia, jakie przychodzą im do głowy w odpowiedzi na to pytanie – spisujemy je na danym arkuszu papieru.

Powstaje lista cech, która pokazuje rodzicom, do czego dążą w procesie wychowania dziecka (np. zaradne, potrafiące kochać, potrafiące szanować, osiągnące sukces, przyjacielskie, empatyczne, ciekawe świata, radosne, szczere, uczciwe, potrafiące dbać o własne potrzeby itp.).

B. Jakie metody stosujesz, aby wychowywać swoje dziecko?

Uczestnicy podają wszystkie określenia, jakie przychodzą im do głowy w odpowiedzi na to pytanie – spisujemy je na danym arkuszu papieru.

Powstaje lista metod wychowawczych, które stosują rodzice (tłumaczenie, rozmowa, krzyk, bicie, klaps – ważne, aby się pojawił, jeżeli się nie pojawi, to prowadzący sam musi o nim powiedzieć; szantażowanie, straszenie, przekupywanie, pokazywanie itp.).

Po spisaniu odpowiedzi rodziców prowadzący zadaje pytanie: *Którymi metodami z punktu B da się osiągnąć cele z punktu A?*

Omówienie wiczenia.

*Wskazówki dla prowadzącego:*

*Okazuje się, że większość metod wychowawczych spisanych na arkuszu nie da się osiągnąć postawionego sobie celu wychowawczego. Zazwyczaj rodzice reagują pytaniem: to co mamy robić? Mogą również pojawić się silne emocje, będące konsekwencją wiadomości o fakcie, że mimo to, co robili dotychczas dla swojego dziecka, nie było dla niego dobre. Mimo to czynili to dla jego dobra. Ważne, aby powiedzieć uczestnikom, że to, co zobaczyli, nie wiadomo o tym, że są „złymi rodzicami” i nie jest celem prowadzących ocenianie ich ani krytykowanie – byli takimi rodzicami, jakimi potrafili być, a fakt, że są na tych zajęciach, wiadomo, że jako rodzice chcą się rozwijać, a przez to dbają o swoje dziecko.*

5. wiczenie: „burza mózgow” – dlaczego rodzice dają dzieciom klapsa, albo stosują inne metody wychowawcze, wymienione wcześniej, typu: szantażowanie, straszenie, przekupywanie, które określamy jako „niekonstruktywne”?

Sporządzamy listę na bazie wypowiedzi uczestników, np.:

- z bezsilności;
- bo to skuteczna metoda;
- bo inaczej nie potrafię;
- mnie bili i wyrosłem na porządniego człowieka, mojemu dziecku to nie zaszkodzi;
- bo dziecko musi wiedzieć, że nie postępuje itd.

6. wiczenie: wspomnienie

Uczestnicy łączy się w pary. Każdy proszony jest, aby przypomnieć sobie sytuację, kiedy był dzieckiem i kto z dorosłych dał mu klapsa lub zastosował inne z metod niesprzyjających dobremu wychowaniu (można w tym miejscu przypomnieć uczestnikom tabel, które stworzyli podczas wiczenia 4B).

Uczestnicy w parach mają opowiedzieć sobie o tym, co wtedy czuli.

Następnie na forum uczestnicy (kto chce) mówią o uczuciach, jakie przeżywali w tamtych sytuacjach.

Wypisujemy te uczucia na arkuszu papieru.

Wskazówki dla prowadzącego:

Lista uczuć, o których opowiadają rodzice, to lista uczuć, które przeżywa dzieci, gdy są karane. Ważne, aby rodzice dostrzegli tę analogię.

7. Teoria: błędne koło ZŁOŚCI

Prowadzący przekazuje informację na temat tego, że złość budzi złość, agresja budzi agresję.

Gdy rodzice nie reagują na pozytywne zachowania dzieci, nie wzmacniają ich – doceniają, chwalią, dzieci próbują zwrócić ich uwagę na siebie w inny sposób. Podejmowane wtedy przez dzieci działania i zachowania są bardzo często nieakceptowane przez najbliższych – krzyk, tzw. jęczenie, szturchanie, szarpanie, zaczepianie, bicie itp. Rodzic wtedy podejmuje interwencję – może to mieć formę krzyku, klapsa, uderzenia dziecka itd., wierząc, że nauczy to dziecko, że tak nie wolno robić. Dzieje się jednak inaczej. Takie zachowania rodzica mogą sprawiać, że negatywne zachowanie dziecka, zamiast się wyciszyć, będzie się powtarzało i nasila, w myśl zasady: „lepiej by skrzykniętym i zbitym, niż ignorowanym”. Dla dziecka najważniejsza jest uwaga rodzica, więc gdy rodzic skupia się wyłącznie na złym zachowaniu dziecka, dziecko je powtarza. I wtedy możemy mówić o BŁĘDNYM KOLE ZŁOŚCI, czyli im dziecko się gorzej zachowuje, tym gwałtowniej reaguje rodzic; im rodzic gwałtowniej reaguje, tym dziecko bardziej eskaluje swoje zachowanie itd.

8. wiczenie: co robić, aby zachęcić dziecko do współdziałania?

Tworzymy listę konstruktywnych metodach wychowawczych i omawiamy je.

Można odwołać się do tych z pozytywnych sposobów, które były już wymienione w wiczeniu 4. Następnie dopisujemy inne, np.:

- dawanie wskazówek;
- sygnał na zatrzymanie, jedno słowo – hasło, np. „stop”;
- określenie czasu do wykonania zadania – czas na „ochłonięcie” dla rodzica;
- umowa z dzieckiem (mówienie o oczekiwaniach, ustalenie zasad, pomoc rodzica w realizacji, powiedzenie o konsekwencjach niewykonania polecenia lub nieprzestrzegania zasad);
- chwalenie – chwalimy konkretne zachowania dziecka, opisujemy to, co widzimy, doceniamy wysiłek dziecka, opisujemy swoje uczucia w związku z tą sytuacją;
- powicanie dziecku czasu;
- pokazywanie;



- modelowanie – rodzic wzorcem do naśladowania;
- uczenie;
- tłumaczenie;
- rozmowa;

Wśród wymienionych metod powinien pojawić się punkt dotyczący komunikacji, a w szczególności:

a) otwartej komunikacji – schodzimy do poziomu dziecka, np. kucamy czy siadamy na wysokość dziecka, patrzymy na dziecko, zwracamy się przodem do dziecka, używamy języka adekwatnego do etapu rozwojowego dziecka, krótkie komunikaty, spójny komunikat werbalny i niewerbalny;

b) komunikat „ja” – składa się z trzech elementów, opisujących nasze uczucia w związku z konkretnym działaniem dziecka i wskazujących na konsekwencje, jakie my ponosimy w związku z tą sytuacją:

- Ja... (uczucie).

- Kiedy ty... (opis konkretnego zachowania).

- Ponieważ... (wskazanie na konsekwencje, jakie ponosisz w związku z tym, wyjątkiem powodów przez wywołanych uczuć).

Na przykład: *Jestem zła, kiedy chodzisz bez kapci, ponieważ potem nie mogę skarpetek.*

Po tym komunikacie można dodać oczekiwania, jakie ma się w związku z tą sytuacją, używając określeń: *oczekuję*, *e...;* *zależy mi*, *aby ...;* *chcę*, *aby ...;* *potrzebuję* ....

Następnie dopisujemy do tej listy pięć nowych sposobów:

1. OPISZ CO WIDZISZ LUB PRZEDSTAW PROBLEM – ten sposób nie wskazuje winnego, pozwala skupić się na tym, co należy zrobić. *Mleko jest rozlane, potrzebna jest ciemka.* Komunikat: *rozlała mleko*, może wywoływać poczucie winy i chęć walki, aby obronić siebie. Lepiej wskazać dziecku od razu, co może zrobić z problemem lub jak może naprawić szkody.

2. UDZIEL INFORMACJI – tu dajesz dziecku coś bardzo cennego: informacje o świecie i wskazówki z których może zawsze skorzystać, np. *Mleko kwa nieje, kiedy nie jest w lodówce; Skaleczenie musi być zdezynfekowane.* Trudno ci w tej metodzie jest powstrzymanie się od komentarzy: *Mleko kwa nieje, kiedy nie jest w lodówce. Ty nigdy tego nie robisz, czekasz, a kto zrobi to za ciebie.*

3. ZDANIE JEDNOWYRAZOWE – to oszczędza nasze struny głosowe i nerwy. Komunikat: *Pies*, gdy pupil domaga się wyjścia na spacer lub *Krzyczysz*, gdy maluch podnosi głos jest dla dziecka wystarczająco jasny, a przy tym dajemy mu możliwość wyrażania się. Uwaga: nie używaj tego sposobu, używaj imienia dziecka, np. *Agnieszka!* Kiedy dziecko czuje słyszy swoje imię wypowiedziane z pretensją, zacznie je lekko kojarzyć.

4. POWIEDZ O SWOICH UCZUCIACH – *Lepiej poczekać, czuj się teraz zdenerwowana i nie mam ochoty patrzeć na Twoje wypracowanie. Jak poczuje się lepiej, to chętnie je przeczytam.* Dzięki temu dziecko rozumie powody postępowania rodzica, oraz dowiadyuje się o przeżywanych przez niego emocjach.

5. NAPISZ LIŚCIKI – dzieci lubią listy. „One nie krzyczą”. Niewiele nas kosztuje wzięcie ołówka i kartki. Dobrze, aby list był krótki i konkretny. Bardziej jeszcze skuteczniejszy, jeżeli będzie humorystyczny.

#### 9. Zakończenie

Podziękowanie uczestnikom za udział w zajęciach. Każdy uczestnik proszony jest o powiedzenie, co było dla niego ważne podczas spotkania.

#### 10. Podsumowanie

Na zakończenie spotkania warto powiedzieć rodzicom, gdzie mogą szukać pomocy i dalszego wsparcia, np. przekazać im spis placówek z bezpłatnymi ofertami.

Zachęcamy też do udzielenia informacji o programie *Dobry Rodzic-Dobry Start*, stronie internetowej [www.dobryrodzic.pl](http://www.dobryrodzic.pl), z której można pobrać m.in. *Apel twojego dziecka*, a także, by rozdawali Państwu rodzicom tzw. pakiety Dobrego Rodzica, zawierające broszury: *Zamiast klapsa; Stres, poradnik dla rodziców małych dzieci; 10 kroków, by stać się lepszym rodzicem*.

*The authors present a plan of a 2-hour meeting with parents addressing the idea of child-rearing without physical punishment. Apart from that, the Nobody's Children Foundation offers a 20-hour workshop for professionals who educate parents in this field.*

#### O AUTORACH

MARLENA TRĘBICKA-HADUCH jest psychologiem i ukończyła kurs „Szkoła dla rodziców i wychowawców” organizowany przez CMPPP – „Podstawy programu pracy z grupami dla rodziców dzieci w wieku 3 – 8 lat” autorstwa Carolyn Webster-Stratton, a także ma uprawnienia do prowadzenia grup metod TZA-ART – „Trening zastępowania agresji”. Jest współautorką programu „Młoda mama” oraz scenariusza „Bez klapsa – jak z miłości i szacunkiem wyznacza dziecku granice”. Ukończyła też Studium Terapii Rodzin Stowarzyszenia OPTA. W Fundacji Dzieci Niczyje pracuje w programie „Dobry Rodzic – Dobry Start”. Prowadzi konsultacje wychowawcze i indywidualne oraz grupy wsparcia i warsztaty dla rodziców.

ANETA KWAŃNY jest psychologiem. Posiada uprawnienia do prowadzenia grup metod TZA-ART „Trening zastępowania agresji”, a także ukończyła półtoraroczną staż w młodzieży owej grupie terapeutycznej w Poradni OPTA. Pracowała także warsztatowo w ramach programu Młoda Mama, a obecnie uczestniczy w zajęciach Studium Terapii Rodzin Stowarzyszenia OPTA (IV rok), w ramach którego doskonalili swoje umiejętności prowadzenia psychoterapii rodzinnej. W Fundacji Dzieci Niczyje, w ramach programu „Dobry Rodzic – Dobry Start” prowadzi konsultacje, spotkania terapeutyczne indywidualne i rodzinne oraz grupy wsparcia, a także warsztaty dla rodziców i spotkania edukacyjne.