

## **Słowa ranią, czyli jak unikać krzyku, kpin i obrażania dziecka – scenariusz spotkania edukacyjnego z rodzicami**

**P**rzemoc fizyczna stosowana wobec dzieci niemal jednomyślnie oceniana jest negatywnie. Wprawdzie ciągle jeszcze wielu rodziców nie uznaje za przemoc karcenia dziecka klapssem, ale również ta postawa ulega zmianie. Kampanie społeczne, edukacja rodziców, zmiany w prawie czy jasne stanowisko autorytetów, sprawiają, że klapsy coraz rzadziej traktowane są jako metoda wychowawcza nie mająca negatywnych konsekwencji dla dziecka. Siniaki, pręgi na ciele dziecka to wstrząsające dowody przemocy wobec dziecka. Ale ważne jest, by pamiętać, że są ślady nie mniej bolesne, a niewidoczne. Różne formy krzywdzenia psychicznego, w tym agresji werbalnej wobec dziecka, czasem na resztę życia zostawiają ślady w sferze emocji, myślenia o sobie czy umiejętności budowania trwałych, opartych na szacunku relacji z innymi ludźmi. Agresja werbalna to krzyk, upokarzanie, wyzwiska czy obelgi kierowane do dziecka, ale także takie zachowania, jak: kpienie, złośliwe żartowanie z dziecka, ironiczne odpowiadanie na pytania czy zawstydzanie go w towarzystwie innych osób.

Celem spotkania edukacyjnego jest uświadomienie rodzicom, czym jest przemoc werbalna, jakie formy może przybierać i pokazanie konsekwencji, jakie może mieć ona dla dziecka także w jego dorosłym życiu. Spotkanie jest także próbą odpowiedzi na pytanie, czemu rodzice stosują wobec swoich dzieci przemoc werbalną i co mogą zrobić, by takich doświadczeń dzieciom oszczędzić.

### **Czas trwania spotkania:**

2 godziny

### **Liczebność grupy:**

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

### **Metody pracy:**

- aktywne formy prowadzenia zajęć — ćwiczenia w parach, wypowiedzi na forum grupy, burze mózgów
- nawiązywanie do osobistych doświadczeń uczestników zajęć

### **Materiały potrzebne do realizacji spotkania:**

- flipchart
- markery
- zasady grupy spisane na flipcharcie (pkt 4)
- przygotowane wcześniej pytania dotyczące różnych form przemocy werbalnej zapisane na flipcharcie (pkt 5)
- spisane na kartkach A4 sposoby radzenia sobie z emocjami do rozdania rodzicom (zał. 1)
- materiały edukacyjne dla rodziców — ulotki, broszury, publikacje o konstruktywnych metodach wychowawczych i bezpieczeństwie dzieci
- ankieta ewaluacyjna (zał. 2)

## Scenariusz

### 1. Przedstawienie się prowadzącego/prowadzących

- imię i nazwisko
- informacje o życiu zawodowym
- jeśli prowadzący jest gotowy powiedzieć o coś o swoim życiu prywatnym, np. czy ma dzieci, również może to zrobić, warto jednak wcześniej przemyśleć, co chce się powiedzieć, dlaczego chce się tym dzielić z grupą

### 2. Kilka słów o temacie spotkania

Na początku warto przypomnieć temat i krótko powiedzieć, czego będzie dotyczyło.

### 3. Przedstawienie się uczestników (rundka)

Każdy uczestnik proszony jest, by powiedział, jak ma na imię, ile ma dzieci, w jakim wieku i jak mają one na imię.

### 4. Oczekiwania uczestników (rundka)

Każdy uczestnik jest proszony o powiedzenie, dlaczego zdecydował się na udział w tym warsztacie i jakie są jego oczekiwania.

Pytanie o oczekiwania nie jest warunkiem koniecznym do przeprowadzenia spotkania. Jeśli jednak uznamy, że grupa jest zbyt liczna i czas przeznaczony na powiedzenie o oczekiwaniach nie uniemożliwi zrealizowania założonych celów, to prosimy uczestników o wypowiedź w tej kwestii.

#### *Wskazówki dla prowadzących*

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

*Prowadzący może spisywać sobie główne wątki wypowiedzi uczestników na flipcharcie — pomaga to w późniejszym podsumowaniu i odniesieniu się do tego, co było zaplanowane i które z wymienionych oczekiwań udało się zrealizować podczas spotkania.*

### 5. Kilka zasad – wprowadzenie

Przed spotkaniem przygotowujemy zasady, które prezentujemy grupie na flipcharcie. Warto, by były to zasady zapewniające uczestnikom poczucie bezpieczeństwa, takie jak:

- nie oceniamy, nie krytykujemy,
- chronimy swoją prywatność,
- jesteśmy aktywni,
- wszystkie aktywności podejmujemy dobrowolnie.

**Wskazówki dla prowadzących**

Prowadzący prezentują zasady i omawiają je. Po omówieniu każdej z zasad pytamy grupę, czy zgadza się na nią. Propozycje zasad zgłaszanych przez uczestników również, po omówieniu, zapisujemy na flipcharcie.

**6. Formy przemocy werbalnej – kilka pytań (praca indywidualna)**

Przed spotkaniem przygotowujemy flipchart z zapisanymi pytaniami — jedno pytanie na jednej kartce. Prowadzący informuje grupę, że będzie zadawał kolejne pytania. Zadaniem każdego uczestnika jest w myślach odpowiedzieć sobie na każde z nich. Ważne, by powiedzieć uczestnikom, że nie muszą na te pytania odpowiadać na forum grupy, że mają one służyć wyłącznie temu, by każdy uczestnik mógł zdiagnozować, czy problem stosowania przemocy werbalnej go dotyczy.

**Pytania:**

- a) Czy zdarzyło Ci się krzyknąć na dziecko?
- b) Czy wyzywasz swoje dziecko?
- c) Czy krytykujesz swoje dziecko?
- d) Czy śmiejesz się ze swojego dziecka?
- e) Czy zdarzyło Ci się powiedzieć dziecku: „oddam Cię”, „zejdź z moich oczu”, „nie znoszę Cię”?
- f) Czy po wyzwisku/niestosownym żarcie zdarzyło Ci się powiedzieć do dziecka: „Jesteś przewrażliwiony/za wrażliwy”, „Nie znasz się na żartach?”, „Nie przesadzaj, przecież nic się takiego nie stało...”?

Jeśli na któreś z poniższych pytań Twoja odpowiedź brzmi TAK, oznacza to, że Twoja obecność na tym warsztacie jest uzasadniona.

**Wskazówki dla prowadzących**

Po przeczytaniu wszystkich pytań warto zapytać, czy uczestnicy mają jakieś refleksje z nimi związane. To pierwszy moment w trakcie spotkania, gdy uczestnicy zdają sobie sprawę z tego, że zdarza się im zachowywać w krzywdzący sposób wobec swoich dzieci. Może budzić to w nich negatywne odczucia, np. poruszenie, poczucie winy, zasmucenie, złość. Warto te emocje nazwać. Zadaniem prowadzących jest aktywnie słuchać, wykazać zrozumienie i akceptację dla uczuć uczestników. Warto też podkreślić, jak ważne jest, że są na tym spotkaniu, że to wyraz ich troski o dzieci i chęci wprowadzenia zmiany w postępowaniu z dziećmi.

**7. Ćwiczenie: Dlaczego rodzice stosują przemoc werbalną? (burza mózgów)**

Sporządzamy listę na arkuszu papieru.

**Przykładowe odpowiedzi:**

- dziecko jest nieposłuszne
- z bezradności
- żeby odreagować swoją złość
- nie wiedzą, jak inaczej postępować z dzieckiem
- nie znają zasad zdrowej, prawidłowej komunikacji

- wydaje im się, że to nic złego
- nie wiedzą, jak poradzić sobie ze swoimi silnymi emocjami
- żyją w ciągłym stresie
- wydaje im się, że ich dzieci powinny mieć „twardą, grubą skórę”, żeby przeżyć w dzisiejszych czasach
- doświadczyli takiego samego traktowania ze strony swoich rodziców, nauczycieli i innych dorosłych

### Wskazówki dla prowadzących

Motywy stosowania przemocy werbalnej przez rodziców można podzielić na trzy główne kategorie:

- są przekonani, że takie metody skutkują, że wychowują dzieci,
- nie potrafią inaczej, nie znają innych konstruktywnych metod,
- nie radzą sobie ze swoimi emocjami.

Celem dalszych ćwiczeń będzie pokazanie, że niezależnie od motywu stosowania przemocy werbalnej rodzice mogą podjąć działania, które pozwolą im ją wyeliminować oraz poprawić relację z dzieckiem i lepiej rozumieć jego perspektywę.

## 8. Ćwiczenie: wspomnienie (rozmowy w parach, tworzenie wspólnej listy bazującej na doświadczeniach)

Uczestnicy dobierają się w pary i proszeni są o przypomnienie sobie sytuacji z okresu dzieciństwa, w której doświadczyli ze strony swoich rodziców/opiekunów lub innych osób dorosłych, krzyku, ośmieszania, przezywania itp. Następnie w parach opowiadają sobie o tym, co wówczas **czuli**, co **myśleli** i jak się **zachowali** lub mieli ochotę zachować.

Chętni uczestnicy na forum całej grupy dzielą się tym, co wypracowali w parach.

Spisujemy usłyszane informacje na arkuszu papieru w kategoriach Uczucia/Myśli/Zachowania.

### Często pojawiające się odpowiedzi rodziców:

**uczucia:** przykrość, złość, upokorzenie, wstyd, bezradność;

**myśli:** „o co mu chodzi?”, „czemu to robi?”, „chcę się zapaść pod ziemię”, „nienawidzę jej”, „ja jej pokażę”, „a właśnie, że będę tak robić”, „nie rozumie mnie”, „jestem beznadziejna”, „pewnie ma rację, jestem głupia”;

**zachowania:** płacz, zamknięcie się w sobie, „odpyskiwanie”, uderzenie w coś, ucieczka np. do swojego pokoju, obrażanie się.

### Wskazówki dla prowadzącego

Zwracamy uwagę rodzicom na to, że nadal, pomimo upływu wielu lat, pamiętają sytuacje, w których doświadczyli przemocy werbalnej. Pytamy grupę o refleksje na temat listy, która powstała. Rodzice dzielą się swoim spostrzeżeniami, przemyśleniami.

Ważne, żeby w omówieniu pokazać rodzicom, że uczucia, myśli i zachowania, które wymienili są bardzo podobne w przypadku ich dzieci, gdy doświadczają przemocy werbalnej z ich strony, a konsekwencje takich doświadczeń bywają długotrwałe. To ćwiczenie wyraźnie pokazuje rodzicom, jak może czuć się ich dziecko, gdy stosują wobec niego przemoc werbalną.

Konsekwencje dla dziecka w danym momencie, to przede wszystkim nagromadzenie nieprzyjemnych uczuć, takich jak złość, rozgoryczenie, strach, wstyd, smutek. Rodzice mają często przekonanie, że agresja werbalna może być skuteczną metodą wychowawczą i że dzięki takim działaniom dziecko zaczyna rozumieć, że pewnych rzeczy nie wolno mu robić. Jeśli w reakcji na „atak” rodzica w dziecku pojawi się głównie złość, to wbrew oczekiwaniom, zamiast zmiany zachowania na lepsze może pojawić się chęć buntu, przeciwstawienia się. Wtedy dziecko zamiast stawać się grzeczniejsze może nasilać nieakceptowane zachowania. Dodatkowy problem może się pojawić, gdy nagromadzona w dziecku złość nie ma prawidłowego ujścia. Na przykład, gdy rodzic nie przyjmuje do wiadomości, że dziecko ma prawo się zezłościć w takiej sytuacji i jeszcze je za to karze. Wtedy dziecko, szukając sposobów na poradzenie sobie z emocjami, może zacząć zachowywać się agresywnie albo autoagresywnie. Czasem jednak zdarza się, że metody oparte na agresji przynoszą rezultat i dziecko przestaje coś robić albo zaczyna robić to, czego wymaga rodzic. Warto jednak mieć świadomość, że dziecko będzie unikać pewnych zachowań nie dlatego, że zrozumiało ich szkodliwość czy niestosowność, tylko robi to z lęku i z chęci uniknięcia upokorzenia. Dziecko doświadczające agresji ze strony rodziców jest „zalone” przykrymi emocjami, bardzo trudno w takiej sytuacji racjonalnie myśleć i wyciągać wnioski. Na liście „Myśli” tworzonej przez uczestników szkolenia pojawiają się raczej: „o co chodzi?”, „nie rozumiem”, a nie „zrozumiałam, że nie należy rzucać zabawkami, bo mogą się zniszczyć”.

## 9. Ćwiczenie: sposoby radzenia sobie z emocjami, tak by unikać stosowania przemocy werbalnej (burza mózgow)

Na dużym arkuszu zapisywane są wszystkie pomysły radzenia sobie w sytuacjach przeżywania silnych emocji zgłaszane przez uczestników. Wyniki mogą być podobne do poniższej listy, np.:

- sprzątam,
- palę papierosa,
- wychodzę z pokoju,
- wycofuję się z kontaktu, robię „krok w tył”,
- głęboko oddycham,
- mówię otwarcie o przeżywanych emocjach — komunikat „Ja”,
- krzyczę,
- liczę do 10, 20, 100,
- rozmawiam z mężem/żoną,
- idę pobiegać,
- wyprowadzam psa na spacer,
- wychodzę z pokoju, trzaskając drzwiami,
- rzucam przedmiotami (np. poduszką),
- zaczynam myśleć o czymś przyjemnym,
- uspokajające myśli, np. „spokojnie”, „dam radę”, „to tylko małe dziecko, ono może nie rozumieć” itp.,
- napinam i rozluźniam mięśnie.

Następnie zaznaczamy z całej listy te sposoby, które są konstruktywne (na liście **pogrubione**), a spośród tych dodatkowo wyróżniamy sposoby, które można zastosować w każdej sytuacji (na liście powyżej **podkreślone i pogrubione**).

**Wskazówki dla prowadzącego**

Na zakończenie spotkania można rozdać rodzicom przygotowaną wcześniej Listę sposobów panowania nad emocjami (załącznik 1).

Warto także podkreślić, że w sytuacji, gdy mimo stosowania tych sposobów, rodzic nadal stosuje przemoc werbalną wobec dziecka, powinien zgłosić się po profesjonalną pomoc do psychologa. Listę placówek zajmujących się wspieraniem rodziców małych dzieci w całej Polsce, znaleźć można na stronie: [www.dobryrodzic.fdn.pl](http://www.dobryrodzic.fdn.pl) w zakładce „Gdzie szukać wsparcia”.

**10. Zakończenie (rundka końcowa)**

Uczestnicy proszeni są o powiedzenie, co było dla nich ważne podczas spotkania.

**11. Ankieta ewaluacyjna (przykładowa ankieta w załączniku 2)****12. Rozdanie materiałów edukacyjnych (ulotki, broszury, publikacje na temat konstruktywnych metod wychowawczych i bezpieczeństwa dzieci)**

Publikacje wydane przez Fundację Dzieci Niczyje dostępne są w wersji elektronicznej na stronie [www.dobryrodzic.fdn.pl](http://www.dobryrodzic.fdn.pl) w zakładce „Materiały do pobrania”.

**13. Pożegnanie**

## Załącznik 1

### Sposoby na złość:

- rozmowa,
- poczucie humoru,
- kąpiel/ciepły prysznic,
- ćwiczenia fizyczne,
- zamknięcie na chwilę oczu,
- odwrócenie się,
- powiedzenie o uczuciach w sposób konstruktywny, tzn. nie raniąc uczuć innych osób — najlepiej za pomocą **komunikatu „Ja”**:  
**Ja czuję** (uczucie)  
**kiedy ty** (zachowanie drugiej osoby)  
**ponieważ** (wskazuję na konsekwencję, jakie niesie dla mnie zachowanie drugiej osoby)  
 np. *Złoszczę się, gdy po zabawie zostawiasz rozrzucone zabawki, bo się o nie potykam.*  
*Cieszę się, że zajęłaś się oglądaniem książeczki, bo dzięki temu mam chwilę, żeby zrobić coś w kuchni.*
- wyjście do innego pomieszczenia — **tylko** gdy możemy w tym czasie zagwarantować dziecku **bezpieczeństwo**, np. w tym czasie zajmie się nim ktoś inny/jest bezpieczne w łóżeczku itp.,
- piłka gniotka,
- „strzepnięcie” dłoni,
- zajęcie się czymś innym — sprzątanie,
- muzyka,
- obejrzenie filmu,
- popatrzenie na swoje zdjęcie np. z wakacji, które przywoła miłe wspomnienia, kiedy czuliśmy się zrelaksowani, towarzyszyły nam przyjemne uczucia (radość, szczęście),
- telefon do bliskiej osoby.

### Sposoby, które można wykorzystać w każdej sytuacji:

- „**krok w tył**” — fizycznie bądź w wyobraźni,
- **głęboki oddech**,
- **nazwanie uczuć** — choćby tylko w myślach,
- **wizualizacja sytuacji**, w której chcielibyśmy się znaleźć lub miłego wspomnienia,
- **napinanie i rozluźnianie mięśni**,
- **liczenie** (po kolei/tylko liczby parzyste/liczby parzyste od 100 do tyłu: 100, 98, 96 itd., chodzi o to, by faktycznie ta czynność zajęła nasze myśli, im trudniejsze zadanie, tym łatwiej to osiągnąć),
- **mówienie do siebie** („dialog wewnętrzny”) — stosowanie myśli uspokajających np.:
  - „poradzę sobie”,
  - „potrafię zachować spokój”,
  - „mogę poprosić o pomoc”,
  - „to minie”,
  - „spokojnie”,
  - „100, 98, 96 ...”
  - „oddychaj głęboko, to Ci pomoże”,
  - „niedługo przestanie płakać”,
  - „moje dziecko jest dobre, być może nie umie sobie z czymś poradzić”,
  - „spokojnie, on/ona nie jest złośliwy/a, jest jeszcze mały/a i nie wie, jak poprosić o pomoc”,
  - „jest jakiś powód takiego zachowania — na pewno uda nam się porozumieć”.

## Załącznik 2

### Drodzy Rodzice!

Mamy nadzieję, że dzisiejsze spotkanie było pomocne. Zależy nam na otrzymaniu od Państwa informacji zwrotnych, dlatego prosimy o wypełnienie poniższej ankiety.

Ankieta jest anonimowa.

### 1. Czy spotkanie pozwoliło Pani/Panu uzyskać odpowiedzi na istotne dla Pani/Pana pytania?

<input type="checkbox"/>	Zdecydowanie tak	<input type="checkbox"/>	Raczej tak	<input type="checkbox"/>	Raczej nie	<input type="checkbox"/>	Zdecydowanie nie
--------------------------	------------------	--------------------------	------------	--------------------------	------------	--------------------------	------------------

### 2. Czy spotkanie dostarczyło Pani/Panu użytecznych wskazówek dotyczących sposobów radzenia sobie w różnych sytuacjach w codziennym życiu?

<input type="checkbox"/>	Zdecydowanie tak	<input type="checkbox"/>	Raczej tak	<input type="checkbox"/>	Raczej nie	<input type="checkbox"/>	Zdecydowanie nie
--------------------------	------------------	--------------------------	------------	--------------------------	------------	--------------------------	------------------

### 3. Czy spotkanie dostarczyło Pani/Panu użytecznych wskazówek, które pomogą Pani/Panu zmieniać relacje z dzieckiem?

<input type="checkbox"/>	Zdecydowanie tak	<input type="checkbox"/>	Raczej tak	<input type="checkbox"/>	Raczej nie	<input type="checkbox"/>	Zdecydowanie nie
--------------------------	------------------	--------------------------	------------	--------------------------	------------	--------------------------	------------------

### 4. Która część spotkania podobała się Pani/Panu najbardziej? Dlaczego?

.....

.....

.....

.....

### 5. Czy chciałaby Pani/Pan wziąć udział w innych spotkaniach tematycznych?

<input type="checkbox"/>	Tak	<input type="checkbox"/>	Nie
--------------------------	-----	--------------------------	-----

Jeśli TAK, prosimy o wypisanie tematów, które byłyby dla Pani/Pana interesujące.

- A. ....
- B. ....
- C. ....
- D. ....

*Dziękujemy za wypełnienie ankiety*



*The article drafts a scenario of a parental education class aimed at teaching parents about what verbal violence against children is, what forms it may take and what possible outcomes may result from it, also later in life. The meeting with parents is also an attempt to find an answer to the question why parents resort to verbal violence in their interaction with children and what can they do in order to spare their children such experiences.*

## O AUTORACH

**ANETA KWAŚNY** — psycholog, ukończyła Studium Terapii Rodzin Stowarzyszenia OPTA i półtoraroczny staż w młodzieżowej grupie terapeutycznej Poradni OPTA. Posiada uprawnienia do prowadzenia grup metodą TZA-ART „Trening zastępowania agresji”, ukończyła kurs pracy warsztatem Thomasa Gordona oraz metodą Wideotreningu komunikacji. W Fundacji Dzieci Niczyje pracuje w programie Dobry Rodzic – Dobry Start prowadzi terapię oraz konsultacje psychologiczne indywidualne i rodzinne oraz grupy wsparcia i warsztaty dla rodziców. Jest współautorką scenariuszy warsztatów dla rodziców „Bez klapsa – jak z miłością i szacunkiem wyznaczać dziecku granice” i „Być Mamą”. Bierze także udział w programie „Młoda Mama” w poradni pomocrodzicom.pl, gdzie prowadzi warsztaty dla mam z małymi dziećmi.

**MAGDALENA KŁOBUKOWSKA** — stażystka w programie Dobry Rodzic – Dobry Start w Fundacji Dzieci Niczyje, studentka ostatniego roku psychologii klinicznej magistrów w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej, absolwentka Międzyuczelnianego Wydziału Biotechnologii UW-AMG w Gdańsku.