

---

# PORADNIK DLA RODZICÓW



## WYCHOWANIE BEZ PRZEMOCY

---

*„ Wystarczy, że dana jest nam szansa,  
Byśmy mogli stać się tymi, kim chcemy”*

**Jose Ortega y Gasset**

Podstawą zbudowania pozytywnej więzi z dzieckiem jest wychowanie go bez przemocy. Wiemy, że można wychować dziecko bez klapsów, krzyków i potrząsania. W tej broszurce znajdziesz informacje, które pozwolą Ci odpowiedzieć na pytania jak to zrobić. Mamy nadzieję, że przygotowane wskazówki ułatwią Wam pozostanie przy pozytywnym rodzicielstwie.

## **CECHY PRAWIDŁOWEJ RODZINY**

1. Komunikacja jest bezpośrednia i szczerą, oparta na dialogu, odzwierciedla rzeczywistość. Obowiązuje zasada równości; każdy może wyrażać szczerze swoje myśli i nazywać uczucia. Członkowie rodziny mają swój język.
2. Można i należy mówić o problemach; są ujawniane i rozwiązywane.
3. Każdy członek rodziny jest szanowany. Nikt nie dąży w świadomy sposób do naruszenia godności drugiej osoby.
4. Istnieje przyzwolenie na realizację potrzeb i zachowanie indywidualności przez poszczególnych członków. Szanowana jest odrębność i nie narusza się granic drugiej osoby.
5. Obowiązuje zasada odpowiedzialności; jeśli mówię, że coś zrobię – robię to. Dorośli wymagają odpowiedzialności w pierwszym rzędzie od siebie.
6. Członkowie rodziny akceptują swoje miejsce w rodzinie.
7. Panuje spontaniczność i na ogół dobra atmosfera, w razie nieporozumień wszyscy dążą do przywrócenia równowagi.
8. Decyzje w miarę możliwości podejmowane są wspólnie.
9. Istnieje gotowość przeproszenia i łatwość przebaczenia.

# ZASADY DO KTÓRYCH TRZEBA SIĘ DOSTOSOWAĆ ABY BYĆ DOBRYM RODZICEM

1. Słuchaj z uwagą to co mówi twoje dziecko
2. Dzieci potrzebują Twojej miłości
3. Bycie rodzicem polega między innymi na wyznaczaniu granic-  
dziecko testuje owe granice
4. Jeżeli ustalisz w Twojej rodzinie pewne zasady bądź konsekwentny
5. Dostrzegaj zabawne strony bycia rodzicem i pozwól sobie na śmiech,  
kiedy tylko to możliwe
6. Przypomnij sobie jak się czuleś /aś/ , kiedy byłeś / aś/ dzieckiem i jak  
niezrozumiały wydawał Ci się świat dorosłych, kiedy miałeś / aś/  
poczucie, że potraktowano Cię niesprawiedliwie
7. Chwal dziecko za dobre zachowania
8. Szanuj swoje dziecko tak, jak szanowałbyś / szanowałabyś  
/dorosłego
9. Ustal porządek dnia



## POZYTYWNE WYBORY RODZICÓW

1. Mów dzieciom czego od nich oczekujesz a nie tylko czego sobie nie życzysz.
2. Lepiej jest trzymać cenne, niebezpieczne lub kruche przedmioty poza zasięgiem dziecka niż karać dziecko za jego naturalną ciekawość.
3. Dzieci uczą się naśladować innych, z pewnością będą naśladować Twoje postępowanie.
4. Pamiętaj o tym aby zadawać sobie pytania czy Twoje wymagania odpowiadają wiekowi i sytuacji dziecka.
5. Wybierz wychowywanie bez bicia i krzyku.
6. W miarę jak dzieci dorastają, kary i nagrody stają się coraz mniej skuteczne. Wyjaśniaj powody Twoich decyzji.

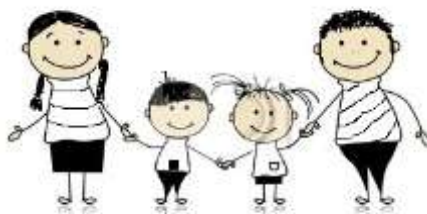


## **GLÓWNE ZASADY POROZUMIENIA BEZ PRZEMOCY**

- Jasna świadomość własnych uczuć i potrzeb
- Empatia dla uczuć i potrzeb
- Klarowne wyrażanie swoich potrzeb w postaci próśb
- Rezygnacja z żądań, oskarżeń, krytyki, wydawania ocen i wszelkiej przemocy werbalnej

## **ABY UWOLNIĆ DZIECI OD GRANIA OKREŚLONYCH RÓL**

- Szukaj okazji, żeby dziecko zobaczyło się w nowym świetle
- Stwórz sytuacje, w której dzieci spojrzą na siebie inaczej
- Pozwól dzieciom podsłuchać , gdy mówisz o nich pozytywnie
- Zademonstruj zachowanie godne naśladowania
- Bądź dla dziecka skarbnicą dobrych wspomnień
- Gdy dziecko postępuje według starych nawyków, wyraż swoje uczucia lub oczekiwania



## **STOP DLA KLAPSA**

Wielu rodziców czasem traci cierpliwość, mimo że na ogół odnoszą się do swoich dzieci z miłością i wyrozumiałością. Starają się unikać klapsów i krzyków. Większość matek i ojców uważa bicie dzieci za złe i niepotrzebne. Jednak spora ich część przeżywa wstrząs, kiedy odkrywa, że jest zdolna uderzyć dziecko. Wielu czuje wstyd po wymierzeniu dziecku klapsa.

### **8 POWODÓW BY NIE BIĆ DZIECKA:**

- Bicie dzieci może doprowadzić do fizycznych urazów takich jak zasinienia, obrzęki, krwiaki podtwardówkowe, uszkodzenia nerwów i złamania kości.
- Bicie dzieci niszczy jego ufność i burzy poczucie własnej wartości.
- Bicie dzieci powoduje przekazywanie postawy akceptacji przemocy z pokolenia na pokolenie.
- Bicie dzieci uczy je, że „silniejszy ma zawsze racje”.
- Bijąc dziecko za złe zachowanie, opiekun traci cenną szansę nauczenia go właściwego sposobu postępowania.
- Strach nie jest skuteczną metodą uczenia dzieci pożądanym zachowań.
- Wspomnienia z dzieciństwa osób, które jako dzieci były często bite, są zwykle pełne gniewu i urazy.
- Dzieci, które są często bite, uczą się stosowania przemocy.

## POMOC SPECJALISTYCZNA RODZICOM

Każdy rodzic w sytuacji, gdy przeżywa trudności w procesie wychowawczym może skorzystać z pomocy specjalistycznej- konsultacji psychologa lub pedagoga. Czasami mogą być potrzebni do konsultacji w sprawie dziecka także inni specjaliści/ logopeda, psychiatra, psycholog/. W przypadku dzieci szkolnych możliwy jest kontakt rodzica z pedagogiem lub psychologiem szkolnym. Rodzice mogą skorzystać z różnych form warsztatowych doskonalenia umiejętności wychowawczych. Warsztaty takie prowadzone są przez różne instytucje i organizacje np.: Poradnię Psychologiczno- Pedagogiczną, Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie, Ośrodek Pomocy Społecznej.

Rodzice mogą też skorzystać z ciekawych artykułów, broszurek w Internecie o tematyce wychowawczej np. Dobry Rodzic, Dobry Start.





GMINNY OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W GORLICACH



PUNKT KONSULTACYJNY DLA OSÓB DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY PRZY GOPS GORLICE

GORLICE, UL. ŁUKASIEWICZA 6 POK. 2  
CZYNNY CODZIENNIE OD 8 DO 15

**PRZEMOC NISZCZY ŻYCIE**

**ZGŁOŚ SIĘ DO NAS PO POMOC**

DYŻURY SPECJALISTÓW

PSYCHOLOG - poniedziałek w godz. 15.30-17.30

PRAWNIK - I i III czwartek miesiąca w godz. 15.30-18.30

Członek GKRPA - wtorki w godz. 11.00-12.00

OFIARY PRZEMOCY DOMOWEJ ZNAJDĄ SCHRONIENIE  
W GORLICKIM OŚRODKU INTERWENCJI KRYZYSOWEJ  
GORLICE UL. SŁONECZNA 7, TEL. (18) 352 51 01 LUB 511 469 305

TELEFON ZAUFANIA DLA OFIAR PRZEMOCY DOMOWEJ: 509-985-731

e-mail: [zid@gops.gorlice.net.pl](mailto:zid@gops.gorlice.net.pl)

OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU W GODZINACH 8-15 ORAZ PONIEDZIAŁEK, ŚRODA, PIĄTEK 16-18