



Co zamiast krzyku i klapsa?

1. Dziecko bije kolegę

Zamiast klapsa → „Widzę, że jesteś bardzo zły. Ręce służą do przytulania, nie do bicia. Pomożesz koledze wstać i przeprosisz?”

2. Dziecko nie chce sprzątać zabawek

Zamiast krzyku → „Zabawki, które zostaną na podłodze, pójdą na jeden dzień do kosza „na wakacje”. Które chcesz uratować jako pierwsze?”

3. Dziecko kłamie

Zamiast → „Jesteś kłamcą!”:
„Widzę, że boisz się powiedzieć prawdę. Możesz mi powiedzieć wszystko – zawsze cię wysłucham.”



Dziecko, które dostaje klapsy,
nie myśli:
„Nie będę już tego robił”.

Myśli:
„Mama/tata mnie nie kocha,
kiedy jestem niegrzeczny”.

*Jesteś dobrym rodzicem, który chce
dla swojego dziecka jak najlepiej.*

Pamiętaj to bardzo dużo.



BEZ PRZEMOCY

WYCHOWANIE
OPARTE NA SZACUNKU

Co to jest przemoc wobec dziecka?

Przemoc to każde działanie (lub jego brak), które krzywdzi dziecko fizycznie lub psychicznie.

Przemoc fizyczna – to nie tylko bicie.
To także:

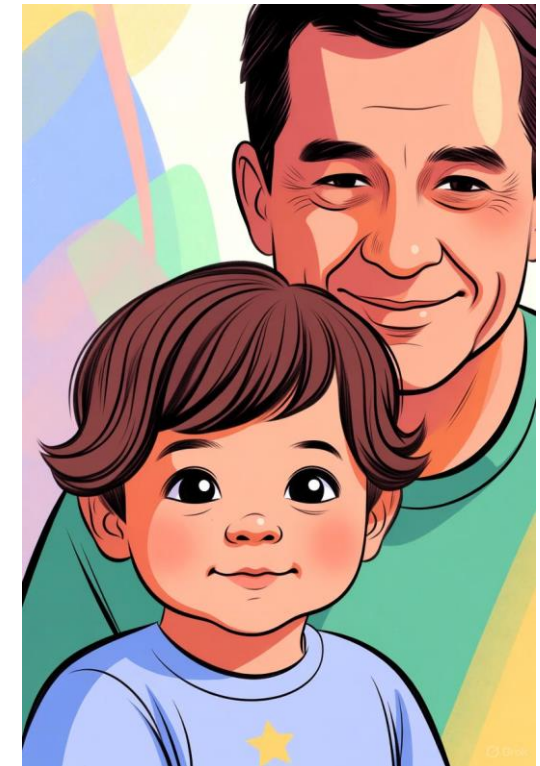
- klapsy, szarpanie, popychanie
- szczypanie, ciągnięcie za uszy/włosy
- zmuszanie do stania w kącie na grochu itp.

Przemoc psychiczna – często niewidoczna, ale rani najgłębiej.
To m.in.

- ciągłe krzyczenie, wyzywanie („jesteś głupi”, „nic z ciebie nie będzie”)
- porównywanie z innymi dziećmi, ośmieszanie
- straszenie porzuceniem („oddamy cię do domu dziecka”)
- ignorowanie dziecka przez dłuższy czas, odrzucanie
- zmuszanie do milczenia o problemach w domu

10 zasad pozytywnej dyscypliny (wychowania bez przemocy)

- Bądź spokojny/a – zanim zareagujesz, weź 3 głębokie oddechy.
- Nazywaj emocje dziecka: „Widzę, że jesteś bardzo zły, bo...”.
- Ustalaj jasne granice z wyprzedzeniem („Przed jedzeniem myjemy ręce”).
- Dawaj wybór w granicach: „Czy chcesz ubrać czerwone czy niebieskie skarpetki?”.
- Chwal konkretnie i często: „Super, że sam/a posprzątałeś/a klocki!”.
- Stosuj naturalne i logiczne konsekwencje: „Jeśli rzucasz zabawkami, na 10 minut idą na półkę”.
- Przepraszaj, gdy krzykniesz – to najlepszy wzór.
- Spędzaj codziennie 10–15 minut „specjalnego czasu” tylko z dzieckiem.
- Dbaj o siebie – zmęczony rodzic łatwiej traci panowanie.
- Proś o pomoc, zanim będzie za późno – to nie wstyd, to odpowiedzialność



Skutki krzyku i klapsów (nawet „tych małych”)

Krzyk i klapsy NIE UCZĄ dobrego zachowania. Uczą za to:

- strachu przed rodzicem
- że problemy rozwiązuje się siłą
- obniżają poczucie własnej wartości
- zwiększają ryzyko depresji, lęków i agresji w dorosłym życiu
- niszczą zaufanie i bliskość w relacji

