

# Jak być dobrym rodzicem?



Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej  
w ramach Programu Ochronowego „Wspieranie Jednostek Samorządu  
Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”



Ministerstwo Pracy  
i Polityki Społecznej



Gmina Górno

Broszura informacyjna

**„Jak być dobrym rodzicem”**

Opracowanie merytoryczne  
Justyna Pawełoszek

Skład i opracowanie graficzne  
Artur Pedryc

Druk  
ART-SERWIS  
ul. Modrzewiowa 14  
26-001 Masłów  
tel. 513-01-04-04

WYDAWCA  
Urząd Gminy Górno  
Górno 169  
26-008 Górno

**Za sto lat nie będzie ważne  
w jakim domu mieszkałem,  
jako miałem konto w banku,  
ani jakim samochodem jeździłem,  
ale świat może być inny  
bo byłem ważny dla mojego dziecka...  
(autor nieznany)**

Broszura została wydana w ramach projektu współfinansowanego ze środków  
Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej  
w ramach Programu Ochronowego  
„Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego  
w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie”

## Kilka słów wstępu...

*Jaką jestem matką? Jakim jestem ojcem? Czy dobrze wychowuję swoje dziecko? Te pytania, my dorośli, niejednokrotnie zadajemy sobie w ciągu życia. Bycie rodzicem to jedna z najważniejszych i jednocześnie najtrudniejszych ról życiowych, nieustanna, wytężona praca. Przygotowanie dzieci do dorosłego życia, wymaga od nas wielu wyrzeczeń, zaangażowania, siły i czasu. Zdarza się, że nie wiemy czy postępujemy dobrze, a pewne jest to, że wszyscy popełniamy błędy. Warto się jednak starać.*

*Rodzina jako pierwsze, a zarazem najważniejsze środowisko wychowawcze posiada ogromny wpływ na całe życie człowieka. Wychowując swoje dzieci najczęściej wzorujemy się na rodzinie, w której sami dorastaliśmy. Często powielamy negatywne zachowania, obserwowane w domu rodzinnym, pomimo, iż zakładaliśmy, że inaczej będziemy wychowywać swoje dzieci. Musimy mieć świadomość, że nasze pociechy również będą wzorowały się na modelu rodziny, w którym dorastały. Dlatego warto zastanowić się, co zrobić, aby stworzyć dom z panującą w nim atmosferą szacunku, miłości i życzliwości wobec wszystkich domowników, a w szczególności wobec tych najmłodszych.*

*Jak być dobrym rodzicem? Oczywiście nie ma na to gotowej recepty. Należy jednak pamiętać, że odpowiedzialne i świadome rodzicielstwo pozbawione powinno być przemocy.*

*Niniejsza broszura porusza przede wszystkim problem przemocy w rodzinie. Dzieci z domów, w których nie występuje przemoc, zdecydowanie lepiej funkcjonują, mają więcej wiary we własne możliwości, wyższe poczucie własnej wartości, a w przyszłości większe szanse na osiągnięcie życiowego sukcesu. Dlaczego tak się dzieje? Przeczytaj, a zrozumiesz...*

## Czym jest przemoc?

**Przemoc** to wszystkie nieprzypadkowe akty naruszające osobistą wolność jednostki, które przyczyniają się do fizycznej albo psychicznej szkody drugiego człowieka i które wykraczają poza społeczne normy wzajemnych kontaktów międzyludzkich [1].

Dzieci najczęściej narażone są na przemoc w rodzinie. Dlaczego tak jest? Przede wszystkim są dużo mniejsze i zależne (choćby materialnie) od swego oprawcy. Dodatkowo rodzicom krzywdzącym swoje pociechy wydaje się, że te szybko zapominają i wciąż ich tak samo kochają. Nie zdają sobie również sprawy, jak destrukcyjny wpływ ma ich zachowanie na życie krzywdzonych dzieci.

### **Główne rodzaje przemocy wobec dzieci:**

**Przemoc fizyczna** – to typowe zachowania agresywne: popychanie, kopanie, policzkowanie, obezwładnianie, szczypanie, bicie ręką lub przedmiotami itp.

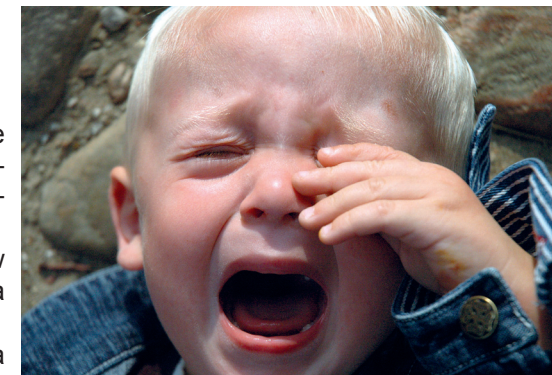
**Przemoc psychiczna** – to wyzywanie dziecka, upokarzanie go, stosowanie groźb, narzucanie własnych poglądów, domaganie się posłuszeństwa itp.

**Przemoc seksualna** – to traktowanie dziecka jako obiektu seksualnego, którym dorosły posługuje się, aby zaspokoić swoje potrzeby.

## Skutki przemocy

Doświadczanie przemocy niewątpliwie wpływa na pojawienie się w życiu dziecka wielu problemów natury fizycznej, psychicznej oraz społecznej, takich jak:

- trudności w nawiązywaniu kontaktów z innymi ludźmi, nieumiejętność zaufania drugiemu człowiekowi,
- brak wiary we własne możliwości, niska samoocena,
- brak poczucia bezpieczeństwa, życie w ciągłym strachu,
- kłopoty z nauką, zaburzenia koncentracji, wagarowanie,
- samookaleczenia, próby samobójcze,
- kłopoty ze snem, koszmary senne,
- problemy z jedzeniem, utrata wagi ciała,
- ucieczki z domu,
- agresja wobec rówieśników - „przemoc rodzi przemoc”,
- przygnębienie, poczucie winy za „prowokowanie agresora”,
- rany, siniaki, złamania, jako efekt stosowania wobec dziecka przemocy fizycznej.



## Jak być dobrym rodzicem?



Jesteśmy ludźmi i dlatego popełniamy błędy, potykamy się, przewracamy. Tak jest z każdą dziedziną naszego życia, również z wychowaniem dzieci. Chcielibyśmy wychowywać mądrze i odpowiedzialnie, ale czasami brakuje nam wiedzy. Oto kilka wskazówek, które przybliżą nas do „bycia dobrym rodzicem”:

- **Daj dziecku poczucie bezpieczeństwa** – dziecko musi wiedzieć, że jest przez ciebie kochane. Najlepiej czuje się w twoich ramionach, objęciach. Nigdy nie mów mu, że przestaniesz je kochać, bo nie spełniło twoich oczekiwań.
- **Nie bij, nie wyzywaj** – musisz pamiętać, że stosowanie przemocy wyraca świat twojego dziecka do góry nogami. Przemoc w rodzinie pozbawia dziecko wszystkich podstawowych potrzeb: ciepła, bezpieczeństwa, miłości.
- **Spędzaj z dzieckiem jak najwięcej czasu** – musisz wiedzieć, że nawet najdroższe zabawki nie zastąpią ciebie. Podczas wspólnych zabaw z rodzicami dziecko uczy się norm postępowania.
- **Aktywnie słuchaj swojego dziecka** – nawet ty lubisz jak inni cię słuchają. Uwierz – uwielbia to również twoje dziecko.
- **Pozwól dziecku na okazywanie uczuć** – dziecko ma prawo do wyrażania swoich uczuć, nawet tych negatywnych - niezadowolenia, złości. Musisz nauczyć dziecko adekwatnego okazywania emocji, w stosunku do sytuacji, w jakiej się znalazło.
- **Ustalaj reguły, bądź konsekwentny, nie obawiaj się stanowczości** – nie bój się, że wprowadzone zasady wyrządzą twojemu dziecku krzywdę. Każdy człowiek musi wiedzieć co mu wolno, a czego nie. Rodzic konsekwentny w wychowaniu jest silny, stanowczy, sprawiedliwy, ale także spełnia swoje obietnice wobec dzieci.
- **Nie oceniaj dziecka, a jedynie jego zachowanie** – nie mów dziecku, że jest niemądre czy złe, tylko powiedz, że się niemądrze lub źle zachowało. Taka krytyka nie niszczy jego poczucia własnej wartości.
- **Zauważaj nawet najmniejsze osiągnięcia dziecka i chwal je** – chwal swoje dziecko za wysiłki i za osiągnięcia, powtarzaj mu często, że w nie wierzysz.
- **Pozwól, aby twoje dziecko było samodzielne** – nie wyręczaj dziecka, pozwól mu samodzielnie podejmować decyzje, oczywiście te na miarę jego możliwości.
- **Ucz dziecko szacunku do innych ludzi, przedmiotów** – dziecko musi wiedzieć, że należy respektować prawa innych ludzi, że zawsze obowiązują go dobre maniery. Naucz go, że nie wolno niczego niszczyć.

## Zjawisko przemocy domowej w gminie Górnó

Na terenie gminy Górnó przeprowadzono badania, którymi zostali objęci dorośli mieszkańcy gminy (120 osób) oraz uczniowie klas VI szkół podstawowych oraz klas I i III gimnazjów.

Badania przeprowadzili ankieterzy firmy „Ekspertyzy-Edukacja-Terapia EKS-TER”. Na podstawie badań ankietowych powstał szczegółowy raport, poruszający następujące problemy: alkohol w życiu dorosłych mieszkańców regionu; alkohol a młodzież; młodzież a narkotyki; przemoc; uzależnienie od komputera i internetu, cyberprzemoc. Szczegółowe opracowanie znajduje się na stronie [www.gorno.pl](http://www.gorno.pl) w zakładce GKRPA.

Dlaczego zainteresowano się również tematem przemocy domowej?

Okazuje się, że Policja w Polsce w latach 90. odnotowała prawie dwukrotny wzrost przypadków znęcania się nad członkami rodzin (w tym nad dziećmi). Podczas gdy liczba przestępstw ogółem wzrosła o 2%, liczba przestępstw przeciw rodzinie (nie wliczając w to uchylania się od obowiązku alimentacyjnego) aż o 62%.

Trudno powiedzieć na ile wynika to ze wzrostu tego typu nagannych zachowań, a na ile ze zwiększenia ich zgłaszalności, dzięki większej wrażliwości i uwadze społecznej na problemy przemocy domowej.

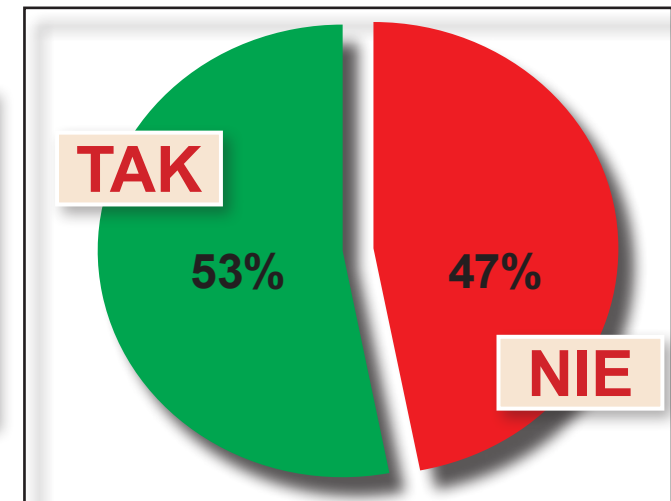
### Z danych uzyskanych z badań wynika między innymi, że:

- Co siódmy z badanych dorosłych jest zwolennikiem surowego wychowania dziecka.

Czy zgadza się Pan/i z następującymi stwierdzeniami?	TAK	NIE
Surowe traktowanie dziecka przez rodziców hartuje dziecko i pozwala mu lepiej radzić sobie z przeciwnościami losu.	15%	85%

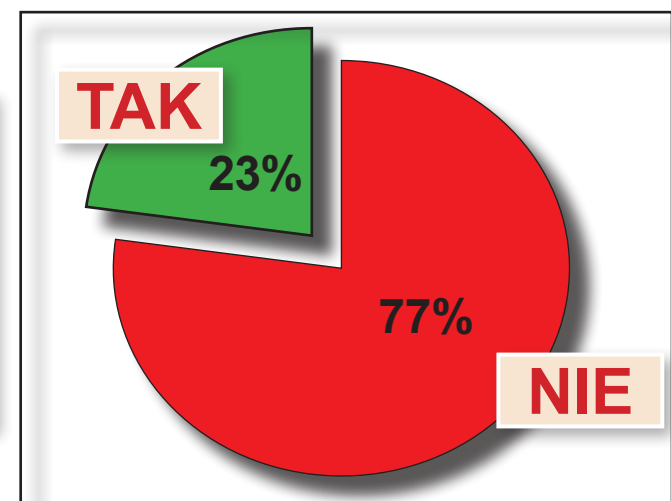
- Ponad połowa dorosłych popiera pomysł prawnego zakazu stosowania kar fizycznych wobec dzieci.

*Czy w Polsce powinien zostać wprowadzony zakaz stosowania kar fizycznych wobec dzieci?*

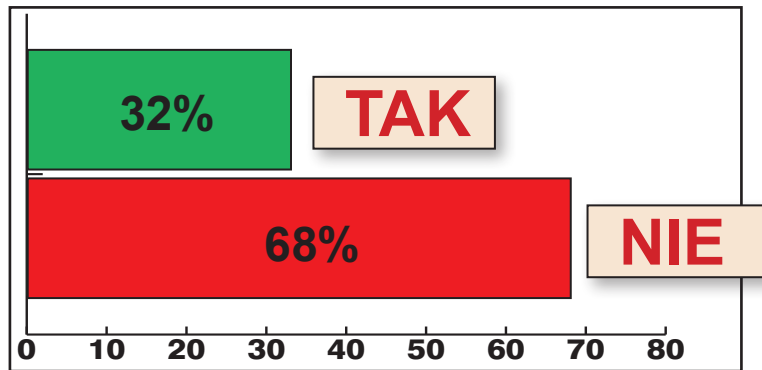


- Prawie jedna czwarta badanych stosuje kary fizyczne w stosunku do swoich dzieci.

*Czy zdarza się Pani/Panu stosować czasem kary fizyczne w stosunku do swoich dzieci?*



- Co trzeci badany uczeń udzielił odpowiedzi twierdzącej na pytanie „Czy kiedykolwiek w życiu rodzinnym byłeś świadkiem przykrew sytuacji spowodowanej przez picie alkoholu”.



- Uczniowie na pytanie: „Która z wymienionych form przemocy wydarzyła się kiedykolwiek w twojej rodzinie?” odpowiedzieli następująco:

wyzywiska	33 %
groźby	2 %
poniżanie	15 %
policzkowanie	3 %
popychanie i szarpanie	6 %
bicie	3 %
szantażowanie pieniędzmi	1 %
żadna	63 %

- Z badań wynika, że co siódmy uczeń jest karcony w sposób niebezpieczny, powodujący urazy fizyczne.

#### Z wyników tych badań wynika, że:

Zachowania przemocowe są nadal traktowane przez niemałą grupę rodziców jako ważna metoda wychowawcza. Wśród tego typu zachowań dominuje przemoc psychiczna, choć elementy przemocy fizycznej też nie należą do rzadkości. Dlatego tak ważne jest uświadomienie rodzicom negatywnych skutków jej stosowania.

## Gdzie szukać pomocy?

**Pamiętaj!** Jeżeli potrzebujesz pomocy dla siebie lub swoich bliskich możesz zwrócić się z prośbą o wsparcie do wyspecjalizowanych instytucji. Jeżeli nie chcesz osobiście odwiedzać placówki możesz skorzystać ze specjalnych telefonów zaufania. Stworzone zostały również strony internetowe, poprzez które będziesz mógł skontaktować się ze specjalistami. Poniżej lista takich placówek:



**Tel. (41) 302-36-44**

Punkt Konsultacyjny w Górnicy oraz Zespół Interdyscyplinarny, których celem jest pomoc i wsparcie osobom w sytuacjach kryzysowych.



**Tel. (41) 302-36-47**

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Górnicy, którego celem działania jest umożliwienie osobom i rodzinom przezwyciężenia trudnych sytuacji życiowych, których same nie są w stanie pokonać, a także zapobieganie powstawaniu tych sytuacji. Pomoc społeczna jest udzielana między innymi w przypadku przemocy w rodzinie.



**Tel. (41) 302-36-44**

Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Górnicy – gdy aktem przemocy towarzyszy picie alkoholu, możesz powiadomić tą instytucję.



**Tel. (41) 331-53-13, [www.profilaktyka.com](http://www.profilaktyka.com)**

Świętokrzyskie Centrum Profilaktyki i Edukacji w Kielcach, ul. J. Nowaka Jeziorańskiego 65 – świadczy m.in. bezpłatne usługi w zakresie pomocy psychologicznej dla dzieci i młodzieży, terapii rodzin, psychoterapii indywidualnej i grupowej, pomocy i interwencji dotyczącej uzależnień.



**Tel. (22) 668-70-00, [www.niebieskalinia.pl](http://www.niebieskalinia.pl)**

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska linia” – oferuje pomoc osobom doświadczającym przemocy, stosującym przemoc oraz świadkom przemocy.

Piśmiennictwo:

[1] Pospiszyl I. Razem przeciw przemocy, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 1999, s. 16-17.

*Rodzicem jest się do końca życia*

