**JAK WYCHOWYWAĆ DZIECKO BEZ PRZEMOCY I AGRESJI? PORADNIK DLA RODZICÓW.**

Co to jest agresja? Jest to zachowanie zmierzające do wyładowania niezadowolenia lub gniewu na osobach lub rzeczach ; napastliwa postawa wobec kogoś; przemoc fizyczna lub słowna ( def. na podst. słownika jęz. pol.). Przejawami agresji są: kłótnie, krzyki, wyzywanie, przeklinanie, wymuszanie, wyśmiewanie, znęcanie się, bicie, kopanie, groźby, popychanie, złość, nienawiść itp. Do przyczyn negatywnego zachowania należą m.in. konflikty w rodzinie, bieda, bezrobocie, rozwód rodziców, alkoholizm, niezaspokojone ambicje, zazdrość, brak akceptacji i zrozumienia. Często zdarza się tak, że dzieci nie mówią o swoich problemach, bo nie ufają rodzicom, wstydzą się, boją, nie wierzą w ich pomoc, dlatego szukają wsparcia w grupie rówieśniczej, a tam są narażone na patologie i niebezpieczeństwa. Problem tkwi w tym, że rodzice nie mają czasu, bagatelizują sprawy swoich dzieci, kpią z ich problemów, reagują krzykiem i biciem, jednym słowem brak zrozumienia. Nieprawidłowe postawy rodziców prowadzą do zaburzeń emocjonalnych u dzieci. Najbardziej negatywne skutki wywołuje stosowanie przemocy fizycznej i psychicznej. Badania naukowe dowodzą, że przemoc w rodzinie jest problemem społecznym. 9%kobiet przyznaje, iż była bita przez mężów, 17% doświadcza przemocy, 56% rozwiedzionych kobiet stwierdza, że przynajmniej raz zostały uderzone przez mężów. Kary fizyczne są stosowane wobec dzieci od najmłodszych lat. 60% dorosłych przyznaje się do ich stosowania wobec swoich dzieci. 14% badanych przyznało, że w ciągu ostatniego roku sprawiło dziecku „porządne lanie’’, 33% bije dzieci do 6 roku życia, 10% bije swoje nastoletnie dzieci. Przybliżone badania wykazują też ,że w rodzinach alkoholowych żyje ok. 1mln kobiet i 2 mln dzieci, które w 80% doświadczają przemocy. Większość przypadków agresji w rodzinie pozostaje jednak tajemnicą. Wychowanie dziecka jest jednym z najtrudniejszych zadań . Celem rodzicielstwa jest wychowanie zdrowych fizycznie i emocjonalnie ludzi, wierzących we własne siły i przekonanych o celowości własnego życia. Tymczasem walka o zapewnienie warunków materialnych, zmaganie się z trudami życia codziennego powoduje, że rodzice zapominają o zaspokojeniu potrzeb dziecka tj. - potrzeby bezpieczeństwa - potrzeby przynależności i miłości - potrzeby uznania - potrzeby samorealizacji i rozwoju. „ Przemoc w rodzinie jest szczególnie drastycznym problemem w naszym kraju. Sprzyja jej bierność obywateli i bezsilność służb publicznych. Dlatego wzywamy parlament, administrację rządową i samorządową, sądownictwo, prokuraturę, massmedia oraz wszystkich obywateli RP do przeciwdziałania przemocy i postępowania zgodnie z następującymi zasadami etycznymi: 1. Każdy człowiek ma prawo do życia w środowisku rodzinnym wolnym od przemocy, która jest naruszaniem dóbr osobistych i praw. 2. Człowiek doświadczający przemocy nie może być za nią obwiniany. 3. Dzieci i młodzież mają prawo do wzrastania w bezpiecznym środowisku wolnym od przemocy, a obowiązkiem dorosłych jest im to zapewnić. 4. Każdy człowiek doświadczający przemocy ma prawo do pomocy prawnej, socjalnej, psychologicznej i medycznej, bez naruszania jego godności osobistej. 5. Każdy człowiek ma prawo do wiedzy potrzebnej do radzenia sobie z przemocą. 6. Każdy człowiek ma prawo do przeciwdziałania przemocy w rodzinie. 7. Każdy człowiek ma obowiązek udzielania pomocy ofiarom przemocy w rodzinie. Polska Deklaracja w Sprawie Przeciwdziałania Przemocy przyjęta w grudniu 1995r.na II Ogólnopolskiej Konferencji na temat Przeciwdziałania Przemocy W Rodzinie ‘’ Skutki przemocy można podzielić na:  krótkoterminowe – lęki, zaburzenia łaknienia, snu, apatia, depresja, nadmierna potrzeba uczuć lub zamknięcie się w sobie, agresja, autodestrukcja, izolowanie się, niepokój, problemy szkolne, moczenie się, jąkanie się, niechęć do zabawy, ciągły smutek  długotrwałe – przejawiają się w życiu dorosłym. Osoby te nie mogą nadrobić zaległości w nauce, nie nauczą się prawidłowych relacji międzyludzkich, wchodzą w związki oparte na przemocy, uciekają w alkohol lub narkotyki. Istnieje wiele powodów, dla których nie należy bić dzieci. Przede wszystkim sprawia to dziecku ból i cierpienie, poniża je i uczy, że racja jest po stronie silniejszego, że dozwolone jest użycie siły. Najważniejsze w stosunku rodzica do dziecka jest grzeczność i stanowczość. Nie jest łatwo być rodzicem. Czasami jesteśmy zmęczeni, zmartwieni, zajęci, nieszczęśliwi, przerażeni. Może się zdarzyć, że zachowamy się wobec dziecka okrutnie lub powiemy coś, czego potem żałujemy. Nie bójmy się wtedy powiedzieć : „ Przepraszam. Wybacz mi...’’ Nie używajmy natomiast słów „ Nic nie potrafisz. Nie jesteś moim dzieckiem. Wykończę się przez ciebie. Nie pleć bzdur. Z ciebie nic nie wyrośnie.’’ Przykre słowa sprawiają, że dziecko czuje się niepotrzebne, niechciane,

niekochane. Nie bijmy, nie szarpmy, nie krzyczmy, nie wyśmiewajmy, nie poniżajmy, nie oceniajmy – dziecko potrzebuje naszej miłości i akceptacji! Sposoby okazywania dzieciom miłości i troski:  zaakceptuj dziecko takim, jakie jest  okazuj mu szacunek  poświęcaj mu swój czas i uwagę  dawaj dziecku możliwość wyboru  bądź szczery w wyrażaniu własnych uczuć  słuchaj uważnie, co przeżywa  ciesz się z jego sukcesów  dostrzegaj, gdy coś robi dobrze i nagradzaj za wysiłek  akceptuj jego uczucia  zachęcaj do współpracy  udzielaj informacji Zamiast karania określ swoje oczekiwania - „ Chcę, byś poprawił oceny’’. Wskaż, jak może naprawić zło. Wspólnie zaproponuj rozwiązanie problemu. Zachęć dziecko do szukania odpowiedzi na pytania. Nie śpiesz się z dawaniem gotowych odpowiedzi. Nie odbieraj nadziei. Bądź tolerancyjny i wyrozumiały. Świadomie unikaj konfliktów. Okaż dziecku swą życzliwość. Twoje dziecko jest wyjątkowym człowiekiem! Jeżeli zechcesz porozmawiać z kimś o swoich problemach, psycholog lub pedagog szkolny służy ci pomocą . Możesz też zadzwonić do NIEBIESKIEJ LINII 0 800 12 00 02. Pamiętaj, że tylko dziecko kochane może w pełni rozwijać swoje możliwości.