

Сдружение SOS Детски селища България подкрепя семействата да развият своя капацитет за закрила и грижа за техните деца и укрепва мрежата за защита на децата в риск и техните семейства в общността. Сдружението има ясна позиция по отношение насилието над деца и прилага Политика за защита на детето.

Проект „Деца и семейства без насилие“ Велико Търново подкрепя местната общинска социална политика и работи за развиването и прилагането на нов модел за ранна превенция на насилието в семействата – да бъде разпознавано и преодолявано насилието, да се подкрепят млади родители, техните деца и специалисти от детски градини в община Велико Търново.

Проект „Деца и семейства без насилие“ се финансира от Български фонд на жените и Движение „Милион жени за милион добрини“ - София

Знаете ли приказката за бащата, който преди да прати сина си на чешмата за вода, първо му удрял един хубав шамар с урок да не чупи стомната.

Иначе каква ще е ползата от боя?..

Днес децата не ходят на чешмата за вода, но проблемът с шамара за децата ни все си стои...стоят и още въпроси:

Насилие ли е един шамар или е възпитателна мярка?

Позитивната конфронтация вместо шамар- що е то?

Непослушното дете- израз на независимост или родителски провал?

Манипулиране на детето с любов- насилие ли е това?

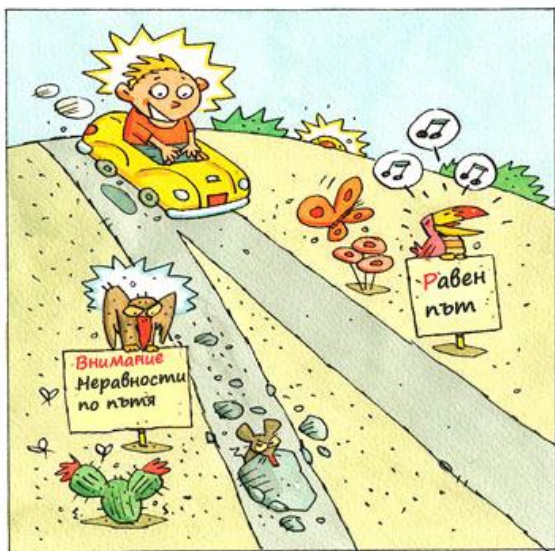
Кои са невидимите следи от мълчаливото negliжиране?

Граница между „всичко е позволено“ и „възпитание без насилие“ – как да я очертаем?



Детето и гневът – Малка приказка за колата на пътя

Тази история наподобява по своя характер на притча, с която можете да приучите детето да не оставя гнева и раздразнението да го обзема, а да се опита да смени гневното настроение с по-градивни детски емоции. Вижте как майката на малкия Дани се е справила със смяната в настроенията на своя син, като използва за нагледен пример за своите поучения интереса на момчето по отношение на колите.



Майката на малчугана споделя, че малкият винаги намирал за какво да се разсърди и да нервничи – дали заради закуската или заради нещо друго, детето винаги намирало причина да смени рязко настроенията. Веднъж причината била, че никой не иска да оцветява картинки в книжки с него, а друг път – че иска да си оцветява самичък. Малчуганът винаги намирал начин да извърти ситуацията така, че да намери причина да се разсърди. Таткото и майката на Дани постоянно били на тръни кога малкият ще избухне и какво ще го разгневи.

В един момент майката на Дани решава, че това поведение не може да продължава и трябва да направят нещо по въпроса. Тя се съветва с педиатър, който обяснява, че за четиригодишните е трудно да контролират добре емоциите си в ежедневието. Старият съвет за 'отпушване' на гнева чрез бой с възглавници се оказва нефункционално решение. В момент на избухване на малкия й син, на майката й хрумва интересна идея. Тя се сеща, че любима тема на сина й е темата за коли, камиончета и мотори. Тя успява да измисли детска приказка, която комбинира притча за малките и сюжет, който те могат да разберат.

В приказката се говори за малко момче, което се вози на кола по път. Когато малкото момче е ядосано и гневно, крещи, удря братята си, пътят става неравен и с много препятствия. По такъв път не е никак приятно да се возиш. Но когато малкото момче поеме въздух и се успокои от гневните емоции, извини се и иска съвет от татко и мама, пътят става отново равен и приятен. Дани сметнал тази история за забавна, така че майка му успяла постепенно да внедри поуката в ежедневието на малкия. Когато синът й започвал да нервничи и да се ядосва, тя му казвала 'Помниш ли нашата история за колата на пътя?' и следвал въпросът 'По кой път искаш да тръгнеш? Ти си на шофьорската седалка.' Поведението на момчето не се променило веднага, но то започнало да се замисля над действията си, вместо да се отдава на гнева и яростта си. Майка му започнала да използва тактика със светофар – когато малкото момче не може

да овладее негативните си емоции за момента, тя му казва да спре с колата на червена лампичка от светофара, както всички коли трябва да спрат. Това може да даде пауза на яростта, за да се успокои детето и да 'мине' по равното шосе. Стигнало се до там, че в ежедневна ситуация майката шамаросва едно от братчетата и Дани ѝ задава въпроса "Ти по кой път си в момента? По неравния ли?" Това накарало жената да се замисли върху историята, която използва за възпитание на сина си и как тя важи не само за децата, но и за нея. Това я убедило в мъдростта на нейния син и тази притча се превърнала в способ за контрол върху яростта на семейството.



Подходи без насилие, когато детето се гневи.

Има няколко важни причини за детския гняв, за които трябва да знаеш и да имаш предвид в ежедневието си. **Децата се изнервят особено много и са способни на неочаквани и на пръв поглед неадекватни изблици на гняв ако:**

- са гладни;**
- уморени;**
- недоспали или тепърва им се доспива;**
- изнервени или уплашени.**

Едно от златните правила е да запазиш абсолютно спокойствие и да проявиш любов. Гневът на детето няма да ескалира при това положение, някъде в стената от емоции и негативизъм, които изгражда около себе си в криза, ще се появи пробойна, през която ще проникне любовта, усмивката и ласката ти. Дори и да си мислиш, че не достига до съзнанието му, то усеща безпогрешно нагласата ти.

Дишай дълбоко и дай време на мъничето да излее енергията и отрицателния си заряд. Увери се, че няма нищо опасно около него, с което да се нарани или да нарани други около себе си и просто остави детето да вилнее и да си излее гнева. След това разговорът с него ще е много по-лесен и то ще е способно да те чуе. Докато по време на самата криза, нищо от думите ти няма да достига до съзнанието му.

Опитай се да говориш с него, след като премине пика на гнева. Опиши му чувствата, които то изпитва чрез въпроси, за да свикне да ги изразява по-нататък и с думи. Например, може да го питаш „Ти ядосан ли си?“, „Много ли си ядосан?“, „Кое те дразни?“ и подобни, в зависимост от ситуацията. Ако накараш детето да ти отговори, половината от пътя е изминат. Ако не иска да говори, то въпреки това постепенно ще възприеме думите ти и ще свикне, важното е да го питаш спокойно и нежно, за да го предразположиш да споделя.

Не сменяй веднага стратегията си при първите признаци на гняв. **Ако поводът е твоя отказ за нещо, не го разрешавай веднага, само и само да предотвратиш криза.** Направиш ли го веднъж, детето ще използва гнева си, за да те рекетира, понеже е запомнило, че този метод му носи успех.

Преговорите са много добър начин да постигнете примирие. Започни ги след като детето си излее гнева. Трябва да ги водиш по атрактивен и увлекателен начин, дори като се държиш театрално и промениш тона на гласа си. Защото иначе е трудно да накараш дете да преговаря, след като е било разгневено. Но воденето на преговори е чудесен начин да постигнете съгласие, като покажеш ясно, че си склонна на отстъпки, ако и то ги направи. Освен всичко, това е много ценно умение, което ще е нужно на мъничето по-нататък в живота му на възрастен.

Ако ситуацията е наистина невъзможна и не можеш да пробиеш стената от гняв и обиди, **в краен случай може да се опиташ да разсееш детето с нещо, което му е интересно или просто да го извадиш от ситуацията,** за да се отдели от проблема. Например ако е в стая с друго дете и се кара с него или с възрастен, изведи детето от стаята нежно, без грубости и му дай време да изпусне парата.



Много възрастни, а да не говорим за децата, не могат да опишат какво става в душата им, от какво са недоволни и какво ги тревожи. Ако човек умее да разбира и оценява душевното си състояние, ще му бъде много по-леко, както на него самия, така и на околните. Как да научим детето да владее и разбира емоциите си?

Ето няколко полезни упражнения, развиващи уменията на детето да разбира себе си:

Дневник с настроения

Кажете на детето: „Вслушай се в себе си. Ако твоето настроение можеше да бъде оцветено, кой цвят би избрал? На какво животно или растение прилича твоето настроение? Какви са според теб цветовете на радостта, на тъгата, на тревогата, страха?“ Можете заедно да направите „дневник“ на настроенията. В него детето всеки ден (а може и по няколко пъти на ден) нека рисува своето настроение- само с цветни чертички, с пейзажи или с човечета- както му харесва на него.

Къде се раждат чувствата?

Нарисувайте силует на човешка фигура. После накарайте детето да си представи, че човечето е радостно и да оцвети с моливите онази част от тялото, където според него се намира това чувство. После го накарайте да „почувства“ къде се намират обидата, гневът, страхът, щастието, тревогата и т.н. За всяко чувство детето внимателно трябва да избере различен цвят.

Някои важни въпросителни

Обсъдете с детето начините, по които може да се изрази гнева. Нека се опита да отговори на следните въпроси:

- 1. Какво може да те разплаче?**
- 2. Как се държиш, когато си сърдит?**
- 3. Какво чувстваш, когато си разгневен?**
- 4. Какво правиш, за да избегнеш неприятностите в такива ситуации?**
- 5. Кажете няколко думи, които хората изричат, когато са сърдити?**
- 6. А когато слушаш обидни за теб думи, как се чувстваш и какво правиш?**
- 7. Кои са най-обидните думи за теб?**

!!!Хубаво е да записвате отговорите, за да може по-късно да ги обсъдите с детето!!!

Как да научим детето да се справя с гнева?

Ето няколко полезни метода и упражнения:

Научете мъничето как да изразява гнева си в по-приемлива форма.

Обяснете му, че задължително трябва да обсъжда всички негативни ситуации с родителите или приятелите си. Покажете му как може да изразява гнева и раздразнението си в словесна форма: „Разтроен съм. Това ме обижда!“

Предложете на детето да използва „вълшебни предмети“ за събиране на отрицателни емоции, например „чаша за викане“, вана с вода, в която могат да се хвърлят гумени играчки, хартия, която става за късане, хвърляне или улучване на мишена, нарисувана на стената.

С цветни моливи детето може да нарисува неприятната ситуация, предмета или лицето, което е предизвикало гнева. А после може да ги задраска или защрихова, за да се отърве от негативните чувства. От пластелин пък може да се направи фигурка на онзи, който ни е обидил, а след това да се смачка или да се преправи на друго по-забавно нещо.

В огледалото...

Застанете пред огледалото и заедно с детето открийте „лицата“ на различните емоции, като обърнете особено внимание на „гневния“ човек.

Не се сърди, човече!

Нарисувайте заедно знака „СТОП“ и се уговорете, когато някой от вас усети, че започва да се сърди, нека вдигне този знак и каже „СТОП“. За това упражнение се изискват тренировки в течение на няколко дни, за да се установи действието като навик.

Мим

За да научите детето си спокойно да общува с хора, поиграйте тази игра:

Вземете в ръце някакъв привлекателен за детето предмет (играчка или книжка). Задачата на детето е да ви придума да му дадете предмета. Направете това, когато решите, че е вложило достатъчно старание и е избрало най-подходящите думички и тон за това. Играта може да се усложнява - накарайте детето да изрази молба само с мимики и жестове, но без думи. После може да си смените местата - вие да помолите детето за нещо. Накрая обсъдете кой е най-лесният начин да помолиш за нещо, кои действия, думички, жестове, мимики са повлияли най-силно на вашето решение да дадете играчката. Обсъдете чувствата, които сте изпитали по време на играта.

Средство за „бързо разреждане“

Ако видите, че детето е превъзбудено и е на границата да избухне или да се разплаче, помолете го да потича много бързо, да подскача или да изпее песничка гръмка, със силен глас.

Игра „Наричанка“

За да изключите обидните думи от всекидневното общуване, поиграйте на „Наричанка“. Подхвърляйте си с детето един на друг топка или кълбо и всеки, който хваща предмета, да нарича другия с някаква необидна думичка (кажете някакъв плод, зеленчук или цвете). Например: „Глухарче, такова!“, „А ти тогава си диня!“ Докато ви се свършат „обидните“ думи, гневът ще е отстъпил място на доброто настроение и смеха. Ако съумеете да превърнете играта в навик, ще чувате много по-малко обидни дими от детето, дори, когато е много сърдито или раздразнено.

Как да научим детето да управлява своите емоции?

Сигурно вече сте разбрали, че за да се изгонят отрицателните емоции отвътре, е много вредно да се опитваш да ги скриеш. В следствие на подтисканите негативни преживявания, детето може развие невроза, болест на сърцето или повишено кръвно налягане, висока раздразнителност, агресивност или проблеми в общуването. Затова научете детето, а и себе си да изразявате емоциите си, да ги „излива“, без да вреди на околните. Емоционалното разтоварване е необходимо, за да съхраните доброто здраве (физическо и психическо) на детето, а умението да разказва за проблемите си ще му помогне в контактите с околните и да разбира по-добре себе си.

Методи за разреждане на напрежението за ядосани малчугани над 5 години

о Покажете на детето как може силно да стисне юмручета, да напрегне мускули, а после постепенно да отпусне мускулите, а напрежението ще си е отишло.

о Помолете го да си представи, че е Батман - красив, спокоен, самоуверен, с гордо вдигната глава и изправени рамене: „Виж, той е точно като теб, има същите очи и силно тяло. Ти си Батман и можеш да се справяш!“

о Ако видите, че детето започва да се разгневява, помолете го да си затвори очи и бавно да вдиша и издиша няколко пъти или да преброи до 10. Това е бърз начин и вие да изпуснете парата като родител, когато от време на време не можете да овладеете ситуацията.



Какво да правим, когато сме ядосани?

Д-р Рос Кембъл, психиатър с дългогодишна практика по проблемите на децата, юношите и възрастните, в своята книга „Деца в опасност“ съветва родителите: „Когато сте с детето си и се случи нещо, което предизвиква вашия гняв, как би трябвало да се държите? Ако можете да реагирате в рамките на тези три думи – ТВЪРДО, НО ДОБРОНАМЕРЕНО - ще се справите чудесно. Не забравяйте, че децата са особено чувствителни към всеки гняв и раздразнение и се страхуват, че ще ги стоварите върху тях. **Когато сте ядосани, те знаят това и изпитват към вас безкрайно облекчение и благодарност, ако останете добронамерени.**”

Това, което аз правя, е да си дам малко време посред „бурята“ и незабавно да изляза от стаята. Банята се оказва добро място, за да размисля за ситуацията и да взема решение за изхода: какво да кажа с по-спокоен и овладян тон, какво полезно да извлека от ситуацията. Това ми се е налагало, както в ранната детска възраст, така и през тинейджърските години на дъщеря ми, когато емоциите избухват внезапно и натискът за незабавно вземане на решение е голям.

Друг ценен урок, на който можем да научим своето дете, е, как да прощава. Ако сме се ядосали и сме казали или направили нещо, за което съжаляваме, добре е **да поискаме прошка от нашето дете**. Това ще бъде един добър пример, как то да го прави и как да прощава не само на другите, но и на себе си. Днес сме свидетели как много хора поради това, че не са научени да прощават на другите и на себе си, преживяват дълбоки кризи във взаимоотношенията, водят нещастен и мизерен живот, страдат от депресия и други болести.

Как да се справим със своя гняв?

Най-разумният начин е **да изразим гнева си с думи – добронамерено и в непосредствен контакт с човека**, на когото сме ядосани. Много често детето се ядосва повече на единия родител и обикновено тази мишена за детския гняв е майката. Ако ние не сме запознати с тази особеност в детското поведение, много е лесно майката да започне да чувства вина, че не се справя добре или да започне да мисли за себе си: „Аз съм лош родител“. Истината е, че в повечето от случаите майката е единственият човек, пред когото детето се чувства сигурно, обичано и в безопасност, за да си позволи да каже всичко, което мисли, преживява и чувства. Защото знае, че майка му го обича и няма да го отхвърли след това. Детският гняв трябва да бъде изразен по някакъв начин и най-добре е това да стане с думи. Това, че детето ви изразява гнева си словесно пред вас, ви дава и възможността да го научите как най-добре да се справя с раздразнението си. **Разбирането на всичко това не освобождава майката от отговорността да не допуска неприемливите форми на детския гняв и непременно да се занимае с тях.**

Още по-трудна е ситуацията в **семействата с един родител** - самотният родител става единственият обект на детския гняв. Обикновено майката като единствен родител прекарва повече време с детето и следователно, то ще се гневи повече на нея, особено през тинейджърските години. Заедно с това, детето ще си отмъщава на майката и за развода или раздялата на своите родители. През това време другият родител се грижи по-малко, прекарва по-малко време с детето и участва по-малко в конфликтни ситуации. Затова липсващият родител ще предизвиква и по-малко раздразнение у него. Всичко това „логично“ води към извода, че „по-добрият родител е този, който по-малко се грижи и споделя живота си с детето“ и това обикновено е бащата. В тези случаи е важно майката много добре да е информирана за всички тези причини и механизми на предизвикване и изразяване на детския гняв, да е подготвена дори и за манипулацията, че щом детето се гневи повече на нея, тя е по-лошият родител. Всичко това ще й

помогне да държи вината, себеосъждението и отчаянието настрана, а да запази смелостта, надеждата и вярата, че, макар привидно, ще е несправедливо ощетена, ако успее да се справи със своя гняв и гнева на детето си. За в бъдеще ще се радва на уважение, признателност и благодарност от негова страна.



11 СТЪПКИ НА РОДИТЕЛИ БЕЗ ШАМАРИ

1. **Всяко дете има най-голяма нужда от обич**

Колкото по-често показвате на детето своята обич като го прегръщате и целувате, и му казвате „обичам те“, толкова по-силно детето ще иска да покаже, че я е заслужило. Обичта помага на детето да бъде уверено в себе си и да има самочувствие.

2. **Изслушвайте внимателно детето си**

Интересувайте се какво прави и какво чувства. Успокойте го, че силните чувства са в реда на нещата, стига да са изразени по подходящ начин.

3. **Поставете прости и ясни граници**

Да бъдеш родител включва и това да очертаваш граници. Напълно нормално и естествено е детето да изпробва тези граници. Това не е непослушание, а част от процеса на учене.

4. **Смехът помага за разтоварване при трудни ситуации**

Забелязвайте забавните страни на това да сте родител и си позволявайте да се смеете, когато е възможно - дори над собствените си грешки.

5. **Вижте света през погледа на детето**

Да виждате през неговите очи и да знаете какво чувства детето - това е ключът за разбиране на неговото поведение. Представете си колко зле бихте се чувствали днес ако шефът ви, партньорът ви - не ви разбират и подценяват чувствата ви.

6. **Хвалете по-често детето си**

Хвалете го за доброто му поведение и се стремете да игнорирате неправилното. Колкото повече натяквате на детето си, толкова по-малко ще ви слуша.

7. **Уважавайте детето си така, както бихте уважавали един възрастен.**

Позволявайте му да участва във вземането на решения, особено в тези, които пряко го засягат. Изслушвайте внимателно неговото мнение. Ако ви се прииска да му кажете нещо оскърбително, помислете първо как то би прозвучало на някой възрастен. Извинете се, ако сте постъпили неправилно.

8. **Във всяко семейство са необходими определени правила**

С малките деца бъдете по-гъвкави, но се придържайте към правилата във вашия дом. Децата наистина ще се чувстват много объркани, ако днес им налагате едно правило, а на другия ден го отменят. Ако сте извън дома и е необходимо съобразяване с други правила - те трябва да бъдат обяснени на детето.

9. **Променяйте околната среда, а не децата**

По-добре е да държите ценни, опасни или чупливи предмети извън досега на детето, отколкото да го наказвате за неговото естествено любопитство.

10. **Поставяйте изпълними изисквания**

Не забравяйте да се запитате дали вашите изисквания отговарят на възрастта и състоянието на детето. Бъдете по-търпеливи, ако детето е още малко или, ако е болно, или уморено.

11. **Когато даваме на децата възможност да правят избор, им помагаме да се държат по-добре.**

Не се карайте за незначителни неща. Позволявайте им да правят собствен избор - сами да решават какво да облекат или какво ще ядат, за да не се чувстват засегнати от това, че непрекъснато ги контролирате. Такъв подход помага да се избегне раздразнение или неприятно държане от страна на децата.



Порочен кръг на гнева

Агресията винаги ражда агресия. Когато родителите не реагират на добрите детски постъпки, когато не ги поощряват с признание или похвала, децата се опитват да привлекат вниманието им по друг начин. Постъпките и поведението им в такива ситуации - мрънкане, дърпане, викове, бутане, закачане, удряне - най-често не срещат одобрението на възрастния. Родителят предприема съответните мерки да „стопира“ – повишен тон, втори път повишаване на тона, плясване, шамар, прашчане в ъгъла. Родителят вярва, че това е начинът да научи детето, че така не трябва да се прави. На практика - случва се нещо друго. Вместо да приглуши неприличното поведение на детето, подобна постъпка на родителя, предизвиква неговото задълбочаване и лошите постъпки се повтарят с по-голям интензитет. Детето следва принципа - „По-добре да ме накажат, да ми се накарат, но да не ме пренебрегват“. Най-важно за едно дете е да получи вниманието на родителите си, така че в момента, когато родителят се концентрира върху лошото му поведение, детето започва да го повтаря. **Това специалистите наричат ПОРОЧЕН КРЪГ НА ГНЕВА**, т.е. колкото по-лошо се държи едно дете, толкова по-рязка е ситуацията на родителя. Колкото по-рязко реагира родителят, толкова повече ескалира поведението на детето и т.н.

Детският гняв плаши повечето родители, особено когато проявите са на публични места. Чудиш се какво ще си помислят хората и как ви гледат, докато твоето съкровище се дере, тръшка се на земята или се опитва да възстанови своята правда с юмруци. **Емоционалните изблици и темпераментното поведение е техен начин да изразят себе си, да изпратят послание, макар и шумно или да наложат своето „аз“, да проверят до къде стигат границите на родителското търпение или любов.**

Редуктори и Успокоители - начини за справяне с трудни емоции и път към възпитание без насилие.

Редуктори

Излизам от стаята, изключвам се от комуникация

Дишам дълбоко

Броя до 20, до 50, до 100

Говоря открито за емоциите си - в първо лице, ед. число

Започвам да си мисля за нещо приятно

Успокоители

Той/тя не прави напук, просто е малък/малка и не знае как да поиска помощ по друг начин

Той/тя не го прави нарочно, не е злонамерено поведение

Ако си позволя да се ядосам ще стане по-лошо

Ще си поема дълбоко въздух, това може да ми помогне.

Ще си спомня за пръстена на цар Соломон, ноа който пишело „ И това ще мине“.

Аз съм по-възрастният, аз съм по-знаещият..



Притча за гнева

Живял някога юноша с лош характер. Баща му веднъж му дал едно пълно с пирони чувалче и казал да забива по един пирон във вратата на двора всеки път, когато изгуби търпение или се скара с някого. Първия ден той забил 37 пирона във вратата. През следващите седмици се научил да контролира количеството забити пирони, намалявайки го до един на ден. Разбрал, че е по-лесно да контролира себе си, отколкото да забива пирони.

Най-сетне дошъл денят, в който юношата не забил нито един пирон в дворната врата. Тогава той отишъл при баща си и му казал новината. Тогава бащата му казал, да изважда по един пирон от вратата всеки път когато не загуби търпение. Накрая настъпил и денят, когато юношата могъл да каже на баща си, че извадил всички пирони. Бащата го завел при вратата:

- Сине, ти се държи прекрасно, но погледни, колко дупки останаха на вратата! Тя никога няма да бъде същата както преди. Когато се скараш с някого и му кажеш неприятни неща, оставяш му рани като тези на вратата. Можеш да намушкаш човек с нож и после да го извадиш, но раната остава завинаги. И няма да е от значение колко пъти ще молиш за прошка. Раната си остава. Раната, направена от думи, причинява такава болка, както и физическата

Домашното насилие влияе върху децата по много различни начини, които по-късно се проявяват по тяхното емоционално, поведенческо, социално и физическо развитие. Тези проблеми, в сравнение с децата, които не са били свидетели на домашно насилие, включват агресия, депресия, тревожност, ниска самооценка и лошо интелектуално и академично представяне.

Ранното детство е критичен период за структурното и функционалното формиране на нервната система. Насилие от различен характер през този период създава неизличими следи за цял живот – агресивност, импулсивност, хиперактивност, склонност към пристрастяване и девиантно поведение. Наблюдения върху поведението и изследвания на мозъчни структури, показват, че при деца претърпели насилие, или силен стрес, има трайни негативни промени, които дават отражение и при вече израсналите индивиди.

Според изследване на Института за социални дейности и практики от 2010 г., боят е едно от най-предпочитаните средства за възпитание на децата у нас. Всеки трети българин от анкетираните твърди, че в последните 10 години насилието все по-често се използва спрямо малчуганите в семейната среда.

Тест за размисъл:

1. **Удрянето на плесница винаги ли е насилие?**
2. **Когато акт на насилие се докладва, условията на живот на детето се влошават. Значи ли това, че е по-добре да не го правим?**
3. **Вярвам/Не вярвам, че насилието в семейството може да бъде „спряно“.**