



NIEZBĘDNIK PRAWNY

NIEKOCHANE DZIECI, czyli kilka słów o przemocy emocjonalnej



Zadanie finansowane ze środków budżetu Państwa przekazanych przez Powiat Wodzisławski



Ministerstwo
Sprawiedliwości



Spis treści

1. Wstęp	2
2. Niekochane dzieci.....	3
3. Milczenie	4
4. Wyładowywanie złości	4
5. Zakaz okazywania uczuć.....	5
6. Nadmierna krytyka i osądzanie	6
7. Obarczanie odpowiedzialnością za samopoczucie innych.....	7
8. Jak nie zaniedbywać emocjonalnie dzieci?	7
9. Kiedy łamane są prawa dziecka	10
10. Gdzie szukać pomocy	11
11. Bezpłatna pomoc prawna i psychologiczna	12
12. Punkty poradnicze.....	13

1. Wstęp

Oddajemy w Państwa ręce szczególny Niezbędnik, który przedstawia niewidoczny problem dziecięcego cierpienia i samotności. Jego przyczyna pojawia się najczęściej jako skutek uboczny zapracowania, przepełnionego grafiku, pośpiechu:

- bywa niedostrzegana, bo nic się złego nie dzieje: nie ma krzyku, awantur, szarpania;
- nie ma wdrożonych procedur, m.in. Niebieskiej Karty;
- członkowie rodziny nie są notowani w kartotekach policyjnych.

Zaniedbanie emocjonalne, bo o nim mowa, może pojawić się w zasadzie w każdym domu. To niedostateczne zaspokajanie potrzeb dziecka,

szczególnie tych ukrytych głęboko w sercu, potrzeb emocjonalnych. Zachęcamy do wnikliwej lektury i refleksji, której efektem niech będzie jeszcze większa inwestycja w relacje z dzieckiem.

2. Niekochane dzieci

Nauczycielka zadała dzieciom wypracowanie: „Jakim zwierzęciem lub rzeczą chciałbym być i dlaczego?” Jeden z ośmiolatek napisał, że chciałby być telewizorem, „bo wtedy rodzice częściej by na mnie patrzyli i słuchali z uwagą. Kazaliby innym być cicho, kiedy bym ja coś mówił i nie posyłali do łóżka w środku zabawy, bo oni nie kładą się spać w połowie filmu”.

Rodzice, którzy nie zauważają, nie doceniają lub nie odpowiadają na emocje dziecka przekazują dziecku mocny przekaz, że jego uczucia są nieważne. Dziecko w takiej sytuacji przestaje czuć, „zamraża” swoje emocje, aby nie stały się one „problemem” dla rodziców. Taka sytuacja zostawia w psychice ślady, które powodują, że w dorosłym życiu, trudno mieć dostęp do swoich emocji: emocji, które powinny kierować, prowadzić, informować, wzbogacać; emocji, które powinny mówić, co jest ważne dla danej osoby i dlaczego. Codziennie w zwykłych domach obojętności emocjonalnej doświadczają tysiące, jeśli nie setki tysięcy dzieci. Wiele takich domów jest kochających i troskliwych pod każdym innym względem. W wielu rodzinach rodzice po prostu nie zauważają, że ich dziecko ma swoje emocje i uczucia, nie potwierdzają ich i nie pytają o nie. Zaniedbanie emocjonalne zostawia ślad na całe życie... W przyszłości będą borykać się z uczuciem pustki, strachem przed zależnością, trudnościami z samookreśleniem, brakiem współczucia dla siebie na rzecz pomocy innym, poczuciem winy, wstydu i gniewu kierowanego do siebie, poczuciem bycia zdefektowanym,

wybrakowanym, innym, gorszym, winnym; z poczuciem, że „coś ze mną nie tak”, z trudnościami w odczuwaniu, nazywaniu i wyrażaniu emocji.

3. Milczenie

„Mamusiu, to już drugi dzień, jak do mnie nic nie mówisz. Wiem, powinnam była zadzwonić, że się spóźnię, ale o tym nie pomyślałam. Mamo powiedz coś, bo tego nie wytrzymam! Mamo, już będę grzeczna, tylko powiedz coś, odezwij się proszę!”

Karania ciszą nie widać - jak siniaków, nie słyhać - jak krzyków. Ale tak samo jak bicie czy wyzywanie jest groźne, bolesne, upokarzające i prowadzi do załamania. Pamiętajmy, karanie dziecka ciszą jest rodzajem przemocy psychicznej, jest to forma bardzo wyrafinowana i okrutna, na którą nie należy i nie wolno się godzić! Dziecko, które jest karane ciszą rodzica, kiedy zrobi coś niepoprawnego, dojrzewa w przekonaniu, że musi zasłużyć na miłość. To dziecko, które w przyszłości nie będzie miało własnego zdania, będzie posłuszne i które nie będzie wyznaczało granic, z obawy o to, że ktoś przestanie je lubić albo kochać.

4. Wyładowywanie złości

„Nie denerwuj mnie, nie widzisz, że odpisuję na smsa, naprawdę nie możesz się czymś zająć? Ciągle czegoś chcesz, masz cały pokój zabawek, idź się bawić albo Cię ukażę. Oddaj mi swój smartfon! Już!”

Dziecko krytykowane i odrzucane:

- zмага się z wyznaczaniem granic
- ma zakodowane, że potrzeby innych są większe
- jest perfekcjonistą, bo było-ostro krytykowane za błędy
- boi się samotności, bo zostawało same

- trudno mu wyrazić co czuje, więc aby nie wzbudzić agresji i gniewu tłumi emocje

5. Zakaz okazywania uczuć

„Muszę to wreszcie z siebie wyrzucić. Życ mi się nie chce, bo nikogo nie interesuje co mam do powiedzenia. Ojciec – dla niego istnieje tylko praca, tylko o niej mówi i tylko jej oddaje czas. Matka – ciągle mówi, że nie ma czasu, że musi robić zakupy, sprzątać, gotować, a jej też się coś od życia należy. Klóć się z ojcem, on chce zjeść ciepły obiad, a ona jechać na szkolenia rozwojowe. Jestem jedynaczką, gdybym chociaż rodzeństwo miała albo psa, a tu nic, tylko seriale mi zostały. Też bym tak chciała jak w nich: że biegnie do mnie przyjaciółka, a z pokoju wychodzą uśmiechnięci rodzice i pytają, co zjemy na podwieczorek, wiedzą, czym się interesuję, a nie tylko jakie mam wyniki w nauce. Gdyby mnie nie było, to by nawet nie zauważyli. Jestem do niczego, oni mnie tu wcale nie chcą.”

Niekochane dzieci generalnie zachowują się wedle jednego wzorca: trudno przychodzi im nawiązywanie kontaktów z innymi, zarówno z rówieśnikami, jak i z dorosłymi. Ich zachowanie jest źródłem wielu konfliktów. Zawsze stają we własnej obronie, usiłując odeprzeć ataki kierowane w ich stronę. Niektóre osoby doświadczające zaniedbań emocjonalnych w dzieciństwie przejawiają w dorosłości tendencje do obwiniania się, gdy coś trudnego dzieje się w ich życiu. Wstydzą się własnych potrzeb i uczuć. Nie pozwalają sobie na popełnianie błędów i złością się na siebie.

6. Nadmierna krytyka i osądzanie

„Gdybyś więcej czasu spędzała nad książkami, nie byłaby czwórka, tylko piątka. I co z tego, że tylko ty ją dostałaś? Wielkie mi co. Sprawdziany muszą być trudne. Gdybyś była mądrzejsza, byłaby nawet szóstka. Jesteś leniwa i wstyd mi przynosisz!”

1. Ciągła krytyka dziecka nie wpływa korzystnie na wzmacnianie jego odporności psychicznej. Wręcz przeciwnie – niszczy jej nawet solidne podstawy! Dziecko czuje się bezwartościowe i ma wrażenie, że cokolwiek zrobi, będzie niewystarczające.
2. Nadmierna krytyka prowadzi do wyobcowania i wstydu, który może się pogłębiać, zwłaszcza jeśli dziecko z natury jest nieśmiałe. W artykule „Co robić, gdy dziecko nadmiernie się wstydzi?” zwróciliśmy uwagę, jakie działania motywujące powinno się wykluczyć z codzienności dziecka.
3. Ciągłe krytykowanie pociechy nadwyręża wzajemne relacje. Dziecko może mieć poczucie, że rodzice są do niego wrogo nastawieni lub „stale się czepiają”, co w okresie dojrzewania przełoży się na wzmożony bunt, brak rodzicielskiego autorytetu i ignorowanie zasadnych czy praktycznych wskazówek.
4. Nadmierne krytykowanie zabija tak naprawdę rozwój dziecka, niszczy jego motywację i chęci do poznawania nowych rzeczy. Strach przed ponowną krytyką burzy też nabywanie umiejętności podejmowania samodzielnych decyzji.
5. Depresja u dzieci często rozwija się w obliczu ciągłej (i bezpodstawnej) krytyki. Każda uwaga działa niczym oliwa dolana do ognia, który coraz bardziej zyskuje na sile.

6. Krytykowanie może też wywołać limit emocjonalny, który objawi się agresją lub autodestrukcją – przodować może myślenie: „skoro w niczym nie będę dobry, to będę we wszystkim najgorszy”.

7. Obarczanie odpowiedzialnością za samopoczucie innych

„To przez Ciebie mama jest znowu zła, mówiłem Ci, byś posprzątała i była cicho, a Ty zawsze potrafisz zaognić atmosferę. Jak Ci nie wstyd?”

Kiedy dziecko jest odpowiedzialne za emocjonalny i fizyczny komfort opiekuna, mówimy o parentyfikacji. Jest to odwrócenie ról w rodzinie, w której to dziecko troszczy się o dorosłego. Parentyfikacja to rodzaj przemocy wobec potomka, który może mieć poważne konsekwencje w rozwoju. Dziecko poświęca własne potrzeby na rzecz potrzeb rodzica. Obciążenie przekracza jego możliwości radzenia sobie. Zagubieni, strauumatyzowani oraz niedojrzali rodzice oczekują wsparcia lub opieki od dziecka. Parentyfikacja ma poważne konsekwencje w dorosłości, a rozpoznanie uwikłania jest ważnym krokiem ku wolności i autonomii młodego człowieka. Gdy dorastamy, budujemy sobie jakiś obraz siebie na bazie przekazu od ważnych dla nas ludzi. Jeżeli jest to przekaz, który pokazuje brak akceptacji, niespełnianie oczekiwań, ciągle wymagania, to trudno zobaczyć to, co jest dobre.

8. Jak nie zaniedbywać emocjonalnie dzieci?

SŁUCHAJ I ROZMAWIAJ! Za zaniedbanie słuchania płacimy najwyższą cenę! Jak rozmawiać podpowiada Tomasz Zieliński z Akademii Komunikacji:

- Pytaj, co słyhać. Tak po prostu. Pytaj o rzeczy błahe i te najważniejsze. Pytaj o marzenia, plany i inne kwestie, jakie przyjdą ci do głowy. Kiedy pytasz, to znaczy, że się interesujesz. Że Twoje dziecko jest dla ciebie ważne.
- A potem - słuchaj. Słuchaj odpowiedzi. Słuchaj historii, które wywołasz pytaniem. Słuchaj uważnie i naprawdę. Każdy człowiek ma coś ważnego do powiedzenia. I każdy chce być wysłuchany. A kiedy słucha cię - uważnie i naprawdę - ktoś, kto cię kocha, to dla relacji jest po prostu bezcenne.
- Dzieciaki często sprawdzają, czy my, dorośli, jesteśmy w stanie wytrzymać jakąś sytuację bez oceniania, doradzania, upominania. Jeśli zaciśniemy zęby i przetrwamy taki sprawdzian, zwiększa się szansa, że zdobędziemy ich zaufanie, że podzielą się z nami tym, co je naprawdę boli. Dlatego podczas rozmowy „sprawdzają” rodziców: mogą nam ubliżyć, powiedzieć: „odczep się, nie chce mi się z Toba gadać.” Jeśli my nie wytrzymujemy ostrzejszych słów, obrażamy się („Nie życzę sobie, żebyś tak do mnie mówił”), nasz dzieciak zostaje ze swoim problemem, bo boi się o nim powiedzieć, bo martwi się, że straci w naszych oczach, bo wie, że będziemy go krytycznie oceniali. I wraca z tym problemem do pokoju. Kiedy dziecko mówi, że nas nienawidzi, tymi mocnymi słowami sprawdza, czy jesteśmy, aby je wysłuchać, czy po to, by „wiedzieć lepiej”! Dlatego wytrzymaj „sprawdzanie” dziecka.
- Żeby się dowiedzieć, muszę słyhać. Nie oceniam, nie wymądrzam się. I wówczas zdarza się, że dziecko zechce

wpuścić nas do swojego świata. To jest naprawdę ogromne przeżycie i wyróżnienie.

- Prośba dzieci do nas, dorosłych: „Gdyby tylko mama/tata pozwolili mi wypowiedzieć zdanie do końca, ale tak bez przerywania.” Wsłuchajmy się w tę prośbę i pozwólmy im wypowiadać ich zdania do końca, może po raz pierwszy od dawna, a może po raz pierwszy w ich życiu.
- Pytaj swoje dziecko: Jak lubi rozmawiać? Jak lubi, abyś był? No i to najważniejsze: „Kim nie możesz być przy mnie, a tak bardzo byś chciał(a)? O co nie pytam, a może powinnam, bo jest to dla Ciebie ważne? Czego nie słyszę, kiedy do mnie mówisz, a powinienem/powinnam?”
- Zapytaj dziecko wprost, jak powinniśmy pukać do jego serca, by otworzyło. Powiedzieć szczerze, że się nie wie, że tymi swoimi pytaniami chyba zamiast dziecko wspierać, to je wkurzamy. Poprosić szczerze o pomoc.
- Przyznać się do swojej niewiedzy i błędów. Ponieważ w tych naszym dorosłym „wiem” znikają nasze dzieciaki... Więc może zamiast pytań typu: „Jak było dzisiaj w szkole, zapytać inaczej: „Podpowiesz, jakie pytanie przegapiam córeczko? Powinienem je zadać a przegapiam. Podpowiesz tacie? Proszę... Pytam, bo nie chcę być tatą, który przegapia. Zbyt mocno Cię kocham, by to przegapiać” Pozwólmy sobie nie wiedzieć. Nasze dzieciaki tak na te pytania czekają.
- Nie oceniaj, nie wyśmiewaj, nie krytykuj, nie obarczaj swoimi problemami!!!

9. Kiedy łamane są prawa dziecka

W rozumieniu ustawy z dnia 6 stycznia 2000 r. o Rzeczniku Praw Dziecka „dzieckiem jest każda istota ludzka od poczęcia do osiągnięcia pełnoletniości” (Art.2.1.). Uzyskanie pełnoletniości określają odrębne przepisy (Art.2.2). Najważniejszymi opiekunami są rodzice. Jednak wtedy, gdy ich zabraknie, lub nie wywiązują się ze swoich obowiązków rodzicielskich lub nie dają sobie samodzielnie rady z opieką nad dzieckiem, to państwo w myśl zasady pomocniczości musi im pomóc lub przejąć ich obowiązki. Na straży praw dziecka określonych w Konstytucji RP, Konwencji o prawach dziecka i innych przepisach prawa stoi Rzecznik Praw Dziecka, który w szczególności broni:

- prawa do życia i ochrony zdrowia,
- prawa do wychowania w rodzinie,
- prawa do godziwych warunków socjalnych,
- prawa do nauki.

Rzecznik podejmuje działania na rzecz zapewnienia dziecku pełnego i harmonijnego rozwoju, z poszanowaniem jego godności i podmiotowości (art. 3 ustawy o Rzeczniku Praw Dziecka). Wypełnienie tych zadań wymaga ochrony dziecka przed wszelkimi przejawami przemocy, okrucieństwa, wyzysku, a także przed demoralizacją, zaniedbaniem i innymi formami niewłaściwego traktowania. Przedmiotem troski Rzecznika są wszystkie dzieci; szczególną opieką otacza dzieci niepełnosprawne, które mają utrudniony start życiowy. Rzecznik wykonując swoje uprawnienia, kieruje się zasadami zawartymi w Konstytucji RP, Konwencji o Prawach Dziecka i ustawie o Rzeczniku Praw Dziecka, w tym zwłaszcza:

- zasadą dobra dziecka,
- wszystkie działania podejmowane są w najlepiej pojętym interesie dziecka,
- zasadą równości,
- troską o ochronę praw każdego dziecka,
- zasadą poszanowania odpowiedzialności, praw i obowiązków obojga rodziców za rozwój i wychowanie dziecka.

Rzecznik podejmuje działania przewidziane w ustawie z własnej inicjatywy, biorąc pod uwagę napływające do niego informacje wskazujące na naruszenie praw lub dobra dziecka. Zajmuje się przypadkami indywidualnymi, jeśli nie zostały one wcześniej rozwiązane we właściwy sposób, mimo że wykorzystano dostępne możliwości prawne. Więcej informacji: [Strona internetowa Rzecznika Praw Dziecka](#)

10. Gdzie szukać pomocy

1. Punkt Interwencji Kryzysowej w „Oaza Aktywności” przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie ul. Wałowa 30, 44-300 Wodzisław Śląski, tel. 32 455 14 30, poniedziałek - piątek 7.30 - 15.30
2. Wodzisławska Placówka Wsparcia Dziennego „DZIUPLA” dla dziecka, rodzica, opiekuna ul. Czyżowicka 29b, 44-300 Wodzisław Śląski, tel. 32 4564364, 723 550 755, poniedziałek - piątek 8.00 - 16.00, e-mail: [Adres mailowy Wodzisławskiej Placówki Wsparcia Dziennego „DZIUPLA” dla dziecka, rodzica, opiekuna](#)
3. Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej ul. Świętego Wawrzyńca 3a, Wodzisław Śląski, tel.: 512-977-093

4. Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna ul. Lucjana Mendego 3, Wodzisław Śląski, tel. 32 456-19-93, Godziny otwarcia sekretariatu: Poniedziałek - środa 8.00-16.00 Czwartek 8.00 - 17.00 Piątek 8.00 - 15.00 e-mail: [Adres mailowy Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Wodzisławiu Śląskim](#)
5. Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Wodzisławiu Śląskim ul. Wałowa 30, 44-300 Wodzisław Śląski, tel. 32 455 14 30, e-mail: [Adres mailowy Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Wodzisławiu Śląskim](#)
6. Komitet Ochrony Praw Dziecka ul. Oleandrów 6, III piętro, 00-629 Warszawa, Oddział w Katowicach, tel. 693059353, e-mail: [Adres mailowy Komitetu Ochrony Praw Dziecka](#)
7. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę ul. Mazowiecka 12/25, 00-048 Warszawa, tel. 22 616 02 68, e-mail: [Adres mailowy Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę](#)
8. Niebieska Linia ul. Widok 24 Warszawa, tel. 22 668-70-00, email: [Adres mailowy Niebieskiej Linii](#), Poniedziałek - piątek 8.00 - 20.00, Sobota 9.00 - 14.00

11. Bezpłatna pomoc prawna i psychologiczna

- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży – 116 111
- Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka – 800 12 12 12
- Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym – 116 123
- Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci – 800 100 100
- Policyjny Telefon Zaufania – 800 12 02 26

- Infolinia pomocowa dla dzieci, młodzieży i ich opiekunów
– 800 080 222
- Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” – 800 12 00 02

12. Punkty poradnicze

Zapisy na bezpłatne porady prawne i obywatelskie przyjmowane są:

- **telefonicznie:** - pod numerem: 32 412 09 51 w godzinach obsługi klientów Starostwa Powiatowego w Wodzisławiu Śląskim, tj. od poniedziałku do środy: 8:00-15:00, czwartek: 8:00-17:00, piątek: 8:00-13:00;
- **elektronicznie:** pisząc na adres mailowy: [Adres e-mail do zapisów na porady](#)
lub zapisując się przy pomocy formularza internetowego: [Adres strony internetowej do zapisów na porady](#)

ZAPRASZAMY DO NASZYCH PUNKTÓW BEZPŁATNEJ POMOCY W POWIECIE WODZISŁAWSKIM

- Punkt Nieodpłatnego Poradnictwa Obywatelskiego, Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie, Budynek Oazy Aktywności, ul. Wałowa 30 (Wodzisław Śląski)
 - Poniedziałek, środa 14.00-18.00
 - Wtorek 10.00-14.00
- Punkt Nieodpłatnego Poradnictwa Obywatelskiego, Centrum Usług Społecznych, ul. Korfatego 87 (Radlin)
 - Poniedziałek, wtorek, czwartek 13.00-17.00
 - Środa, piątek 9.00-13.00

- Punkt Nieodpłatnego Poradnictwa Obywatelskiego, Gminne Centrum Kultury, ul. Kopernika 8 (Gorzyce)
 - Czwartek 14.00-18.00
 - Piątek 10.00-14.00

Zadanie finansowane ze środków budżetu Państwa przekazanych przez Powiat Wodzisławski.



Ministerstwo
Sprawiedliwości

