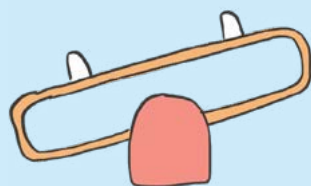
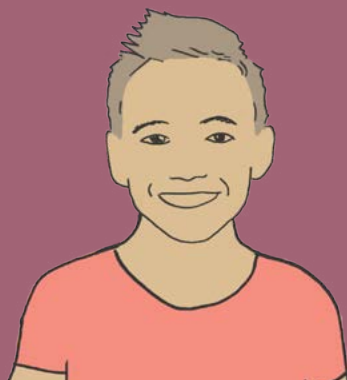
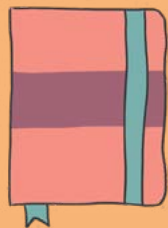


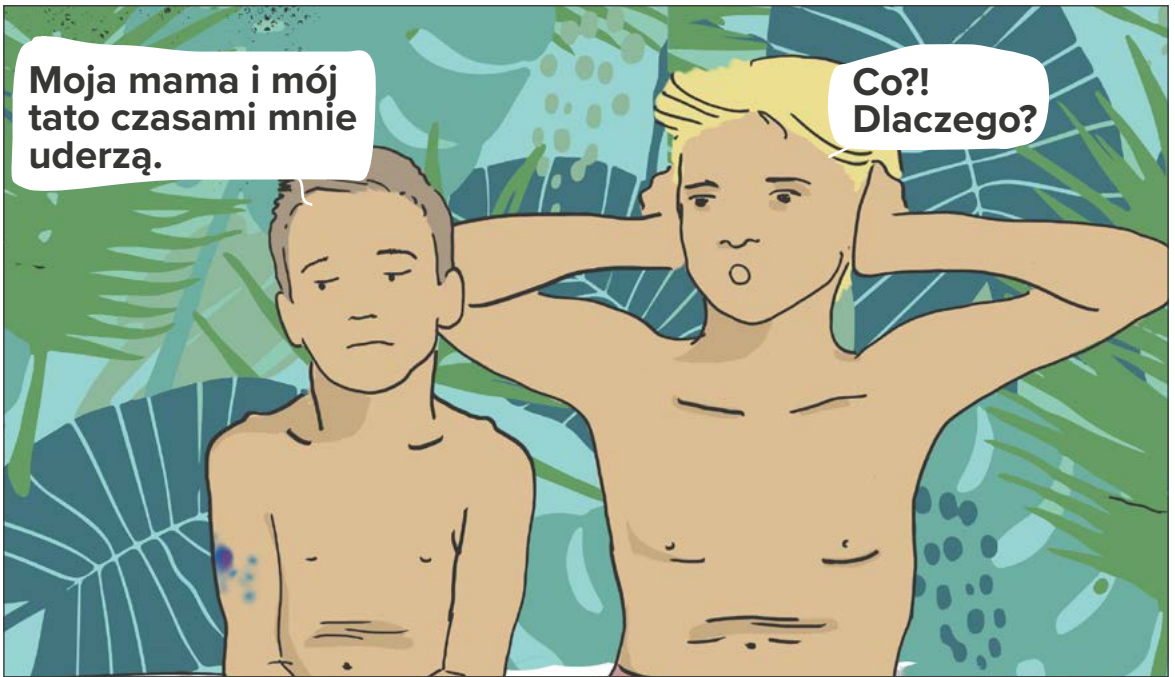
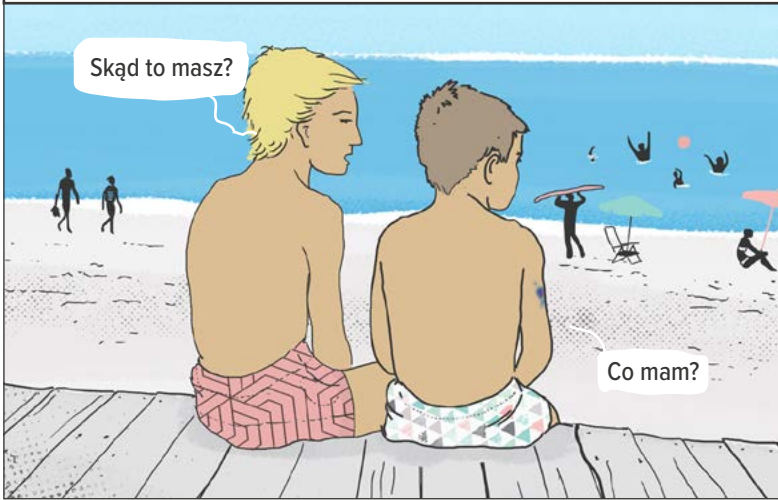


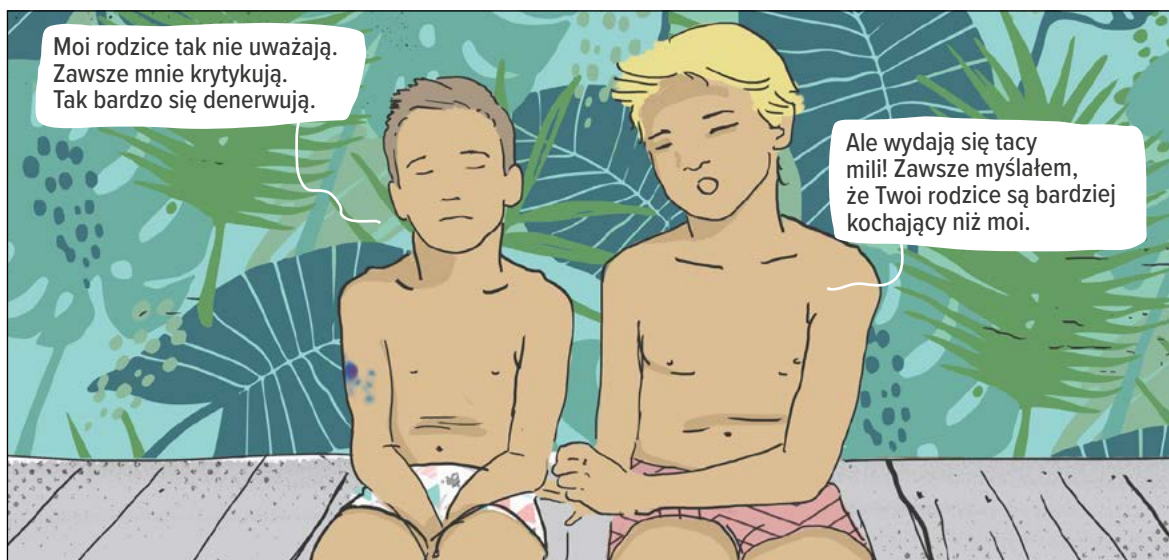

NON-VIOLENT
childhoods



**DZIECIŃSTWO
BEZ PRZEMOCY**

Ciepły słoneczny dzień nad Bałtykiem...





Moi rodzice tak nie uważają. Zawsze mnie krytykują. Tak bardzo się denerwują.

Ale wydają się tacy mili! Zawsze myślałem, że Twoi rodzice są bardziej kochający niż moi.



Cóż, są OK. Chodzi o to, że pracują naprawdę ciężko i oczywiście moja mała siostra potrzebuje dużo uwagi. Wygląda na to, że są na mnie jeszcze bardziej wściekli, kiedy są zestresowani.

**To takie niesprawiedliwe!
Nie jesteś zły!**

Dlaczego nie porozmawiamy z naszą nauczycielką? Potem ona mogłaby porozmawiać z Twoimi rodzicami.



Nie ma mowy! Powiedziałyby innym nauczycielom, wszyscy by wiedzieli, a moi rodzice byłoby jeszcze bardziej źli. Nie mów nikomu, proszę. **Obiecujesz?**

Jestem Twoim przyjacielem, nie powiem nikomu. Ale to nie jest w porządku z ich strony, że Cię krzywdzą.



Lecimy popływać. Kto pierwszy w wodzie!

Tymczasem w domu chłopca...

To już za wiele.

Wracam do domu, zestresowany po całym dniu dotrzymywania terminów, cały czas czuję oddech szefa na plecach.

U mnie tak samo... A teraz moi Rodzice jeszcze chcą, żebym im pomogła w przyjęciu urodzinowym mojego brata. To takie denerwujące! On nigdy nie ruszył palcem w mojej sprawie.



Twoi rodzice są zbyt wymagający...
I jeszcze do tego nasz syn...

Nigdy nie pomaga w domu,
jest leniwy w szkole – jak
on kiedykolwiek dostanie
przyzwoitą pracę?



Fakt, martwię się o niego.
Nie robi nic, co mu karzę.
Nie ma dla nas szacunku.



Nie chciałem go karać dziś rano, ale nie wiem, co innego mogę zrobić. Nie odrobił swojej pracy domowej, w pokoju bałagan, a potem pyskował!



Tak, potrzebuje dyscypliny. Bo jak inaczej go wychować, aby był dobrym człowiekiem?



Mój tato był bardzo surowy. Wiem, że dzięki temu jestem teraz tym, kim jestem.

Mówi się, że trzeba rozmawiać z dziećmi, a nie karać je. To nigdy nie zadziała! Przynajmniej nie z naszym chłopakiem. On nic nie robi.

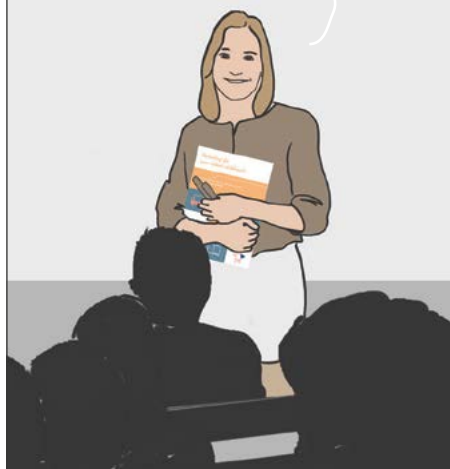
Wygląda na to, że chce się przekonać na własnej skórze.



Dzień „Dzieciństw bez przemocy” w szkole. Nauczyciele słuchają wykładu profesora.

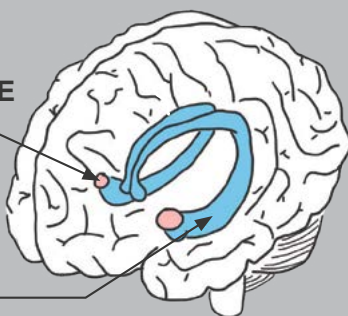


Ale czy wiecie o ważnej roli mózgu?

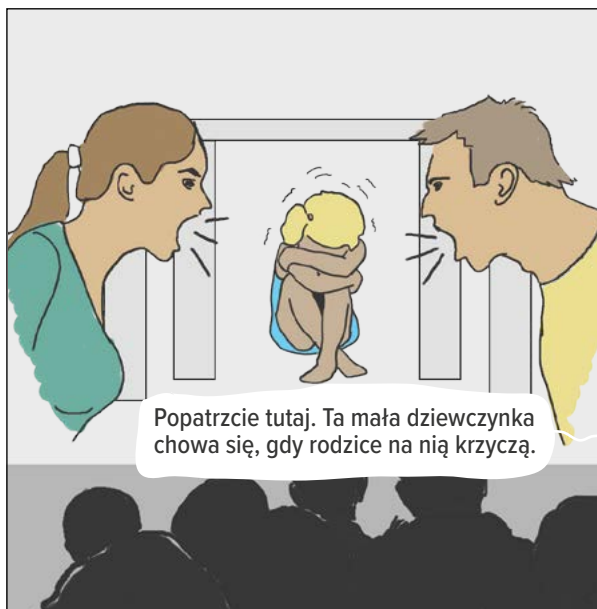


CIĄŁO MIGDAŁOWATE

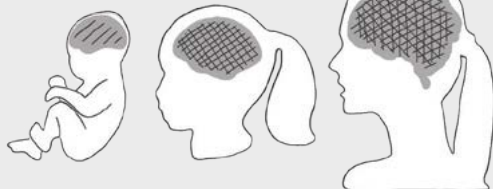
HIPOKAMP



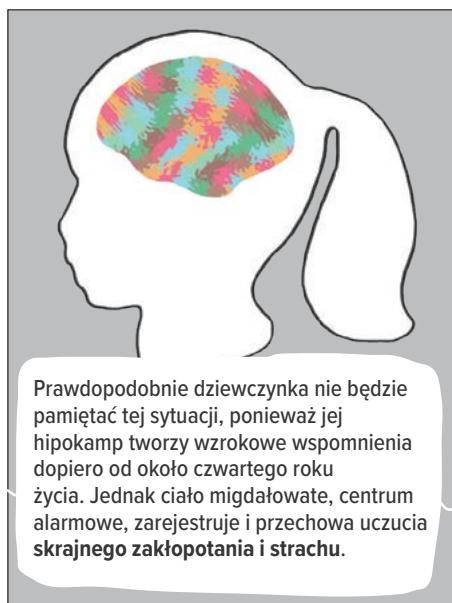
Ciągły niepokój dzieci w domu lub w szkole ma silny wpływ na mózg. Stres zmniejsza ich zdolność koncentracji, uczenia się i zapamiętywania, a także wpływa na ich kontrolę emocji. Hipokamp i ciało migdałowate są kluczowe dla tych procesów, ponieważ wspomnienia przechowywane są w hipokampie, a ciało migdałowate reguluje emocje.



8 TYGODNI 3 LATA 20 LAT



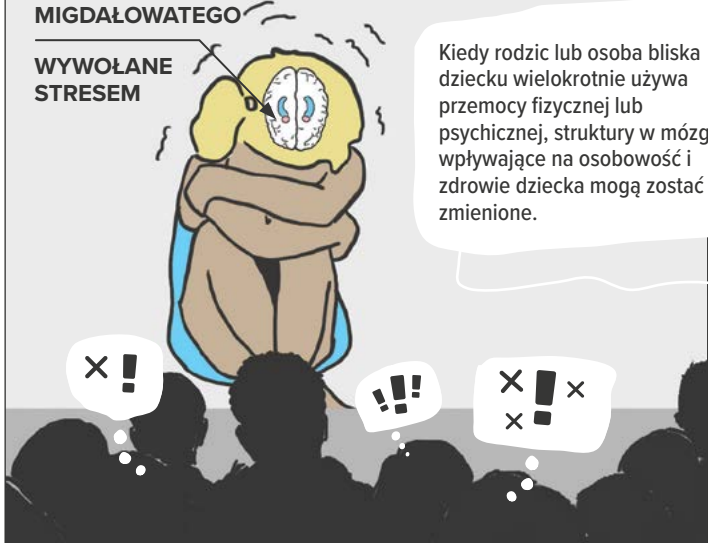
Pamiętajcie, że mózg rozwija się przez pierwsze dwadzieścia lat. Nawet po osiągnięciu tego wieku mózg dostosowuje się do negatywnej lub pozytywnej stymulacji.



Prawdopodobnie dziewczynka nie będzie pamiętać tej sytuacji, ponieważ jej hipokamp tworzy wzrokowe wspomnienia dopiero od około czwartego roku życia. Jednak ciało migdałowate, centrum alarmowe, zarejestruje i przechowa uczucia skrajnego zakłopotania i strachu.

POBUDZENIE CIAŁA MIGDAŁOWATEGO

WYWOŁANE STRESEM



Kiedy rodzic lub osoba bliska dziecku wielokrotnie używa przemocy fizycznej lub psychicznej, struktury w mózgu wpływające na osobowość i zdrowie dziecka mogą zostać zmienione.

Jako nauczyciele możecie służyć dzieciom pomocą. Jeśli podejrzewacie, że dziecko może być narażone na przemoc, musicie porozmawiać z nim oraz dowiedzieć się, gdzie leży problem.

**Dzieci i ich opiekunowie
powinny otrzymać
wskazówki i wsparcie.**



Dzięki temu uczniowie będą bardziej pewni siebie, a agresja zostanie zmniejszona, co jest sytuacją obustronnej wygranej dla szkoły i społeczeństwa.

Moglibyście również spytać dzieci w swojej szkole o to, jak najlepiej rozwiązać konflikty i jak można poprawić bezpieczeństwo ich środowiska. Możecie być zaskoczeni odpowiedziami!

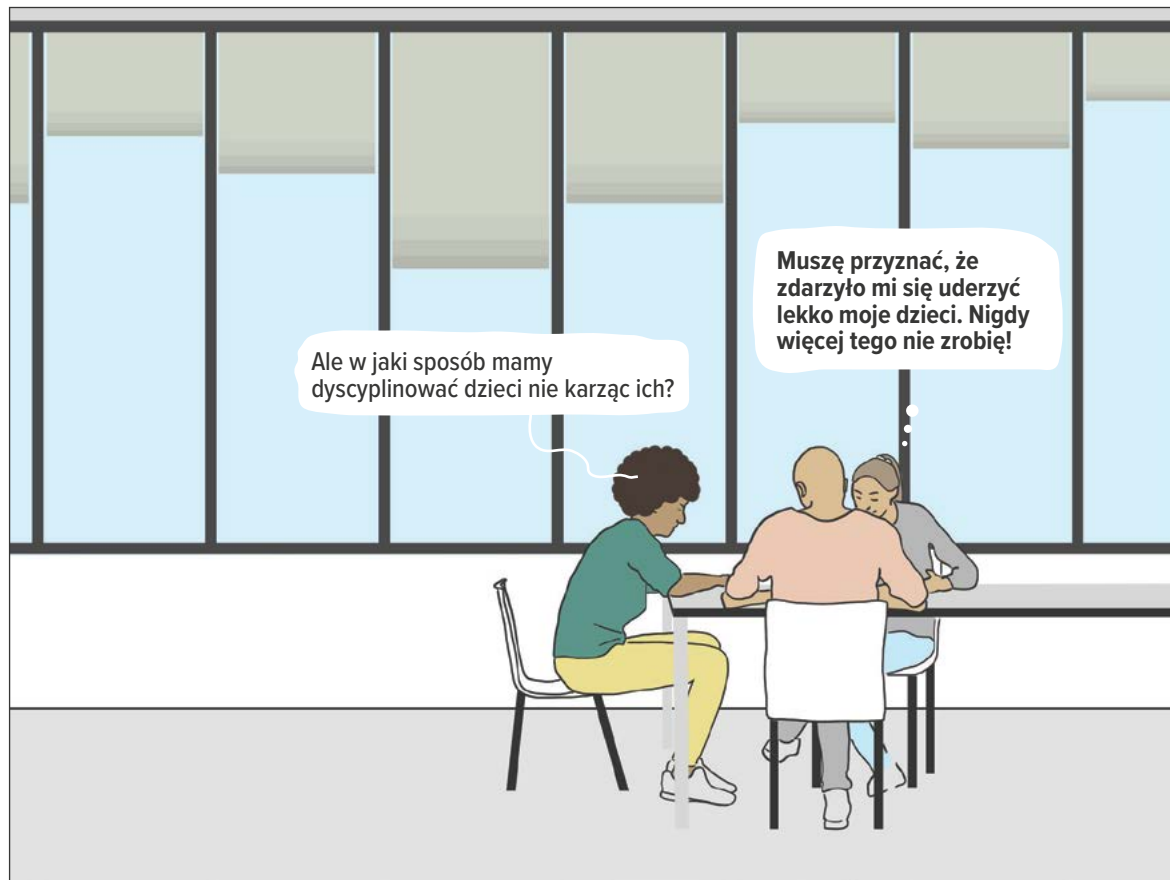
**Dzieci mogą być
mądrzejsze, niż
nam się wydaje.**



Później, w pokoju nauczycielskim...

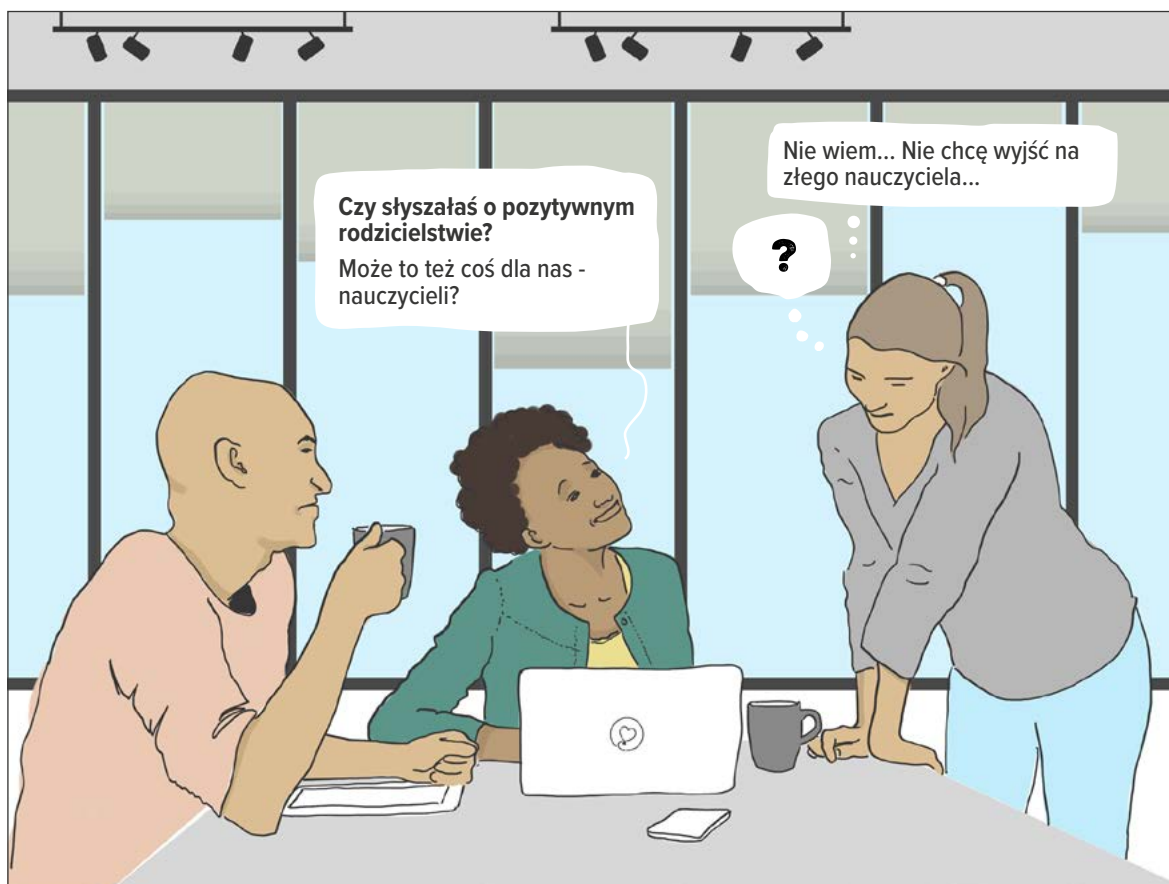
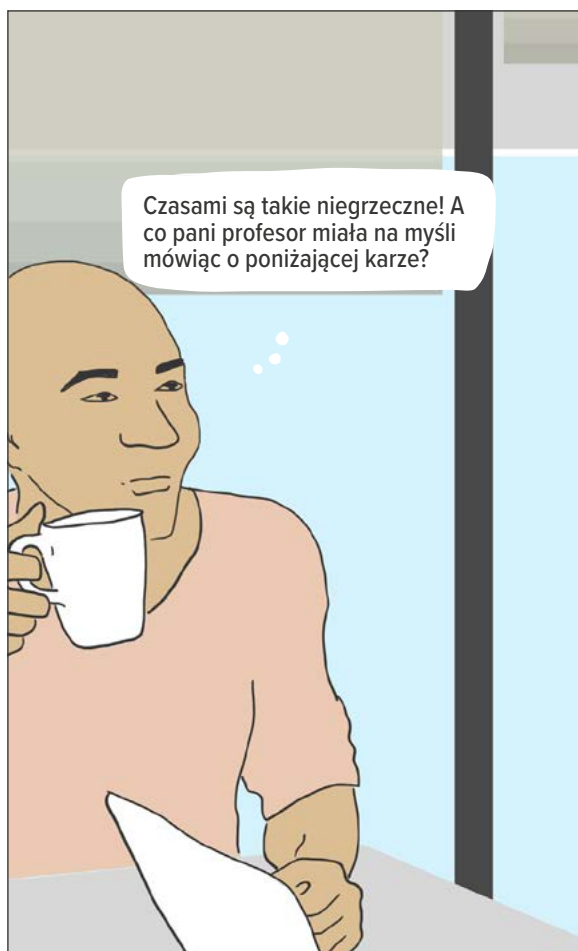


Wiedziałam o znaczeniu odżywiania i jakości opieki nad dzieckiem, ale nie znałam wszystkich tych szczegółów na temat **rozwoju mózgu.**



Ale w jaki sposób mamy dyscyplinować dzieci nie karząc ich?

Muszę przyznać, że zdarzyło mi się uderzyć lekko moje dzieci. Nigdy więcej tego nie zrobię!

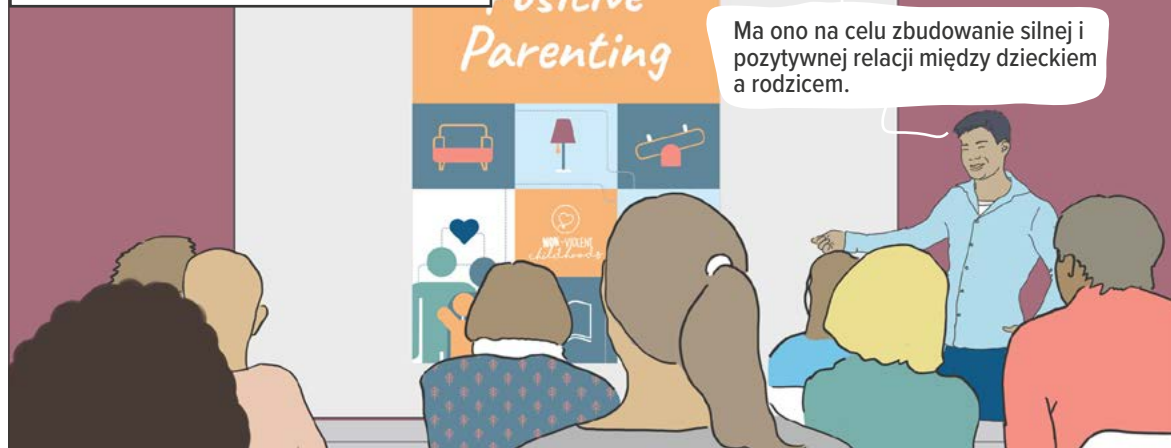


Nauczyciele przyłączyli się do lokalnego kursu pozytywnego rodzicielstwa.

Positive Parenting

Pozytywne rodzicielstwo jest zawsze pozbawione przemocy.

Ma ono na celu zbudowanie silnej i pozytywnej relacji między dzieckiem a rodzicem.



Niektórzy nauczyciele i rodzice nadal uważają, że kara cielesna jest potrzebna.

Jeśli powiesz dzieciom, że do niczego się nie nadają lub bijesz je, będą o tym pamiętać, kiedy dorosną - i będzie to nadal wywoływało ból.



Wychowanie bez przemocy nie oznacza, że dzieci mogą robić, co im się tylko podoba.



Wręcz przeciwnie, bardzo ważne jest, aby dzieci, rodzice i nauczyciele mieli zasady, strukturę oraz granice w domu, a także w klasie.



Ważne jest jednak, aby dzieci niezależnie od wieku rozumiały, dlaczego te zasady są ważne oraz znały konsekwencje ich łamania.



Niektórzy rodzice i nauczyciele odwracają uwagę dziecka, gdy jest ono uparte lub żartują sobie z czegoś, a cała rodzina lub klasa może się śmiać.

Ale nigdy nie używajcie żartów do upokarzania dzieci!

Każde dziecko ma określone sposoby radzenia sobie z emocjami i potrzebuje różnych rodzajów wsparcia.



Wiele konfliktów można rozwiązać, gdy rodzice i nauczyciele są w stanie wyjaśnić dzieciom, w jaki sposób ich zachowanie wpływa na ich samopoczucie.



WYJAŚNIJ SWOJE UCZUCIA

PODZIEL SIĘ SWOIMI UCZUCIAMI ORAZ OBAWAMI

SŁUCHAJCIE SIĘ WZAJEMNIE

ZAPYTAJ PONOWNIE



Na przykład, mówiąc: **“Kiedy robisz ‘to’, czuję smutek, ale kiedy robisz ‘tamto’, czuję radość.”** Ważne jest tworzenie sytuacji, w których dzieci i dorośli mogą odkrywać swoje uczucia bez wstydu.

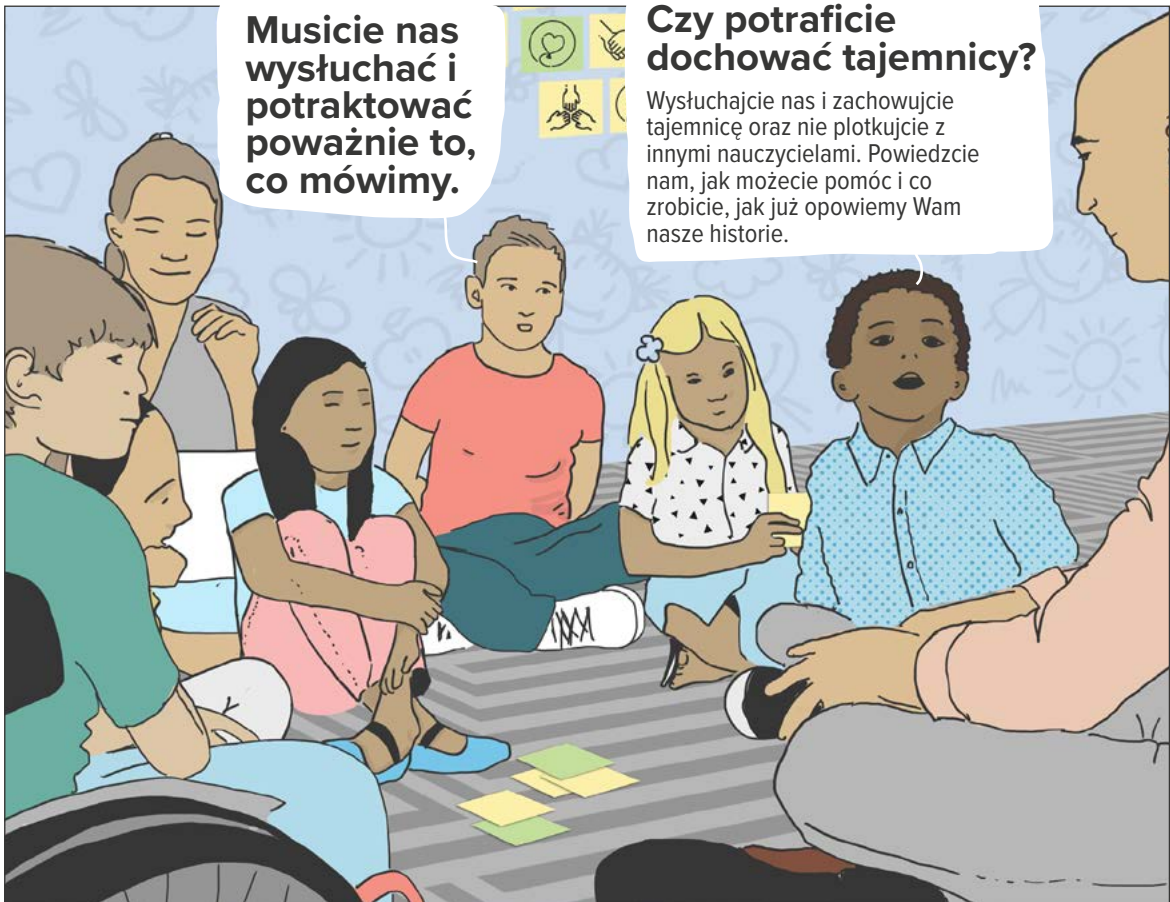
Powiedz: **“Opowiedz mi o tym, posłucham”**. Niektóre dzieci potrzebują czasu, zanim będą chętne, aby się podzielić.

**Nadszedł czas, aby nauczyciele mogli słuchać i uczyć się!
Dzieci mówią, co dla nich oznacza dzieciństwo bez przemocy.**



My, dzieci, zgadzamy się z tym, że trzeba teraz zakończyć jakkolwiek przemoc.

Nie podoba nam się, gdy jesteśmy bici lub kiedy krzyczy się na nas, gdy robimy coś złe, a także nie lubimy, gdy wyrządzamy sobie te rzeczy nawzajem. Przemoc za bardzo boli!



Musicie nas wysłuchać i potraktować poważnie to, co mówimy.

Czy potraficie dochować tajemnicy?

Wysłuchajcie nas i zachowujcie tajemnicę oraz nie plotkujcie z innymi nauczycielami. Powiedzcie nam, jak możecie pomóc i co zrobicie, jak już opowiemy Wam nasze historie.

Powiedzcie innym dopiero po rozmowie z nami. Jeśli zostaniemy skrzywdzeni przez innych uczniów, nauczyciela lub naszych rodziców chcemy być pewni, że zachowacie się profesjonalnie.

I, że zgłosicie to innym tylko, gdy będzie to absolutnie konieczne.

Boimy się, że zostaniemy odesłani lub że nasi rodzice popadną w kłopoty z policją.

Kto nas wysłucha i potraktuje poważnie?

Chcemy mieć mentorów w szkole. Tak, aby każdy uczeń miał kogoś, komu może zaufać.

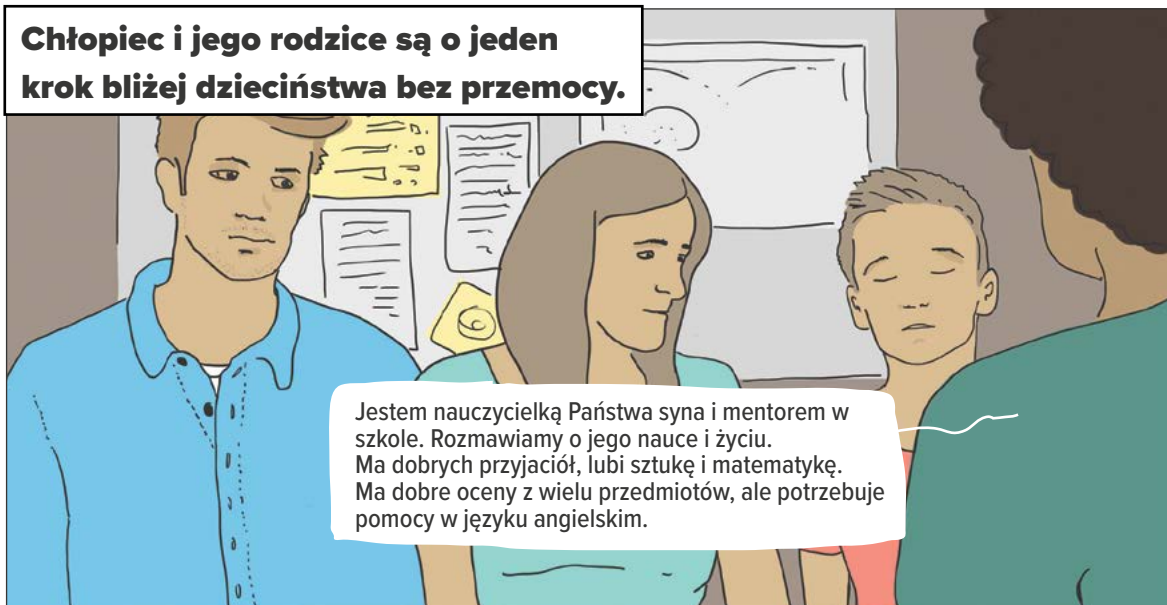
Potrzebujemy Was.

Wierzcie w nas.

Wysłuchajcie nas i zadbajcie o nas, gdy mówimy o tym, jak smutni i zawstydzeni jesteśmy, kiedy się nas bije w domu.

Chcemy, żebyście nam doradzali, ponieważ nas szanujecie. Chcemy, żebyście widzieli, że jesteśmy silni i zachęcali nas.

Chłopiec i jego rodzice są o jeden krok bliżej dzieciństwa bez przemocy.



Jestem nauczycielką Państwa syna i mentorem w szkole. Rozmawiamy o jego nauce i życiu. Ma dobrych przyjaciół, lubi sztukę i matematykę. Ma dobre oceny z wielu przedmiotów, ale potrzebuje pomocy w języku angielskim.

Co zdecydowaliśmy?



Zdecydowaliśmy, że przeczytam kilka książek, które Pani zdaniem będą mi się podobać. Naprawdę mi się podobały i nauczyłem się wielu nowych słów.



Czytanie opowiadań – czy to wystarczy?

To dla mnie najlepszy sposób. Nauczycielka to wiedziała i miała rację.



Jak Państwo zachęcacie syna do odrabiania zadań domowych?

Nie wiemy, co robić.

Cóż, widzimy, że nie poświęca temu wystarczająco dużo czasu. Nie pomaga również w domu. Po prostu gra w gry wideo ze swoimi przyjaciółmi.



Jestem pewna, że poczujecie Państwo ulgę, słysząc, że zdaniem nauczycieli Państwa syn dobrze sobie radzi w szkole. Jest miły i stara się. Wiemy, że wyrosnie na dobrego i mądrego człowieka. Mam nadzieję, że Państwo również w to wierzą.

Mam nadzieję, ale czasami musi dostać trochę klapsów, żeby go nakierować.



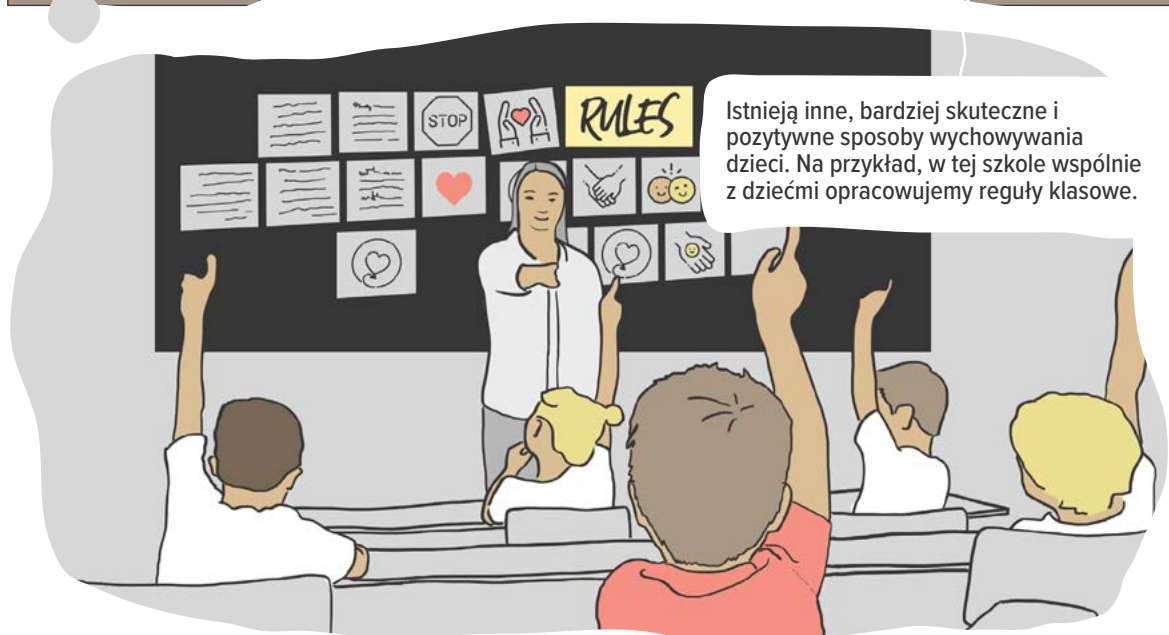
To nie są lekkie klapsy. To naprawdę boli i przeraża!





Większość z nas była wychowywana, otrzymując klapsy. Nawet do niedawna w szkole nauczyciele stosowali je wobec dzieci.

Teraz jednak wiem, jak bardzo to krzywdzi dziecko.



Istnieją inne, bardziej skuteczne i pozytywne sposoby wychowywania dzieci. Na przykład, w tej szkole wspólnie z dziećmi opracowujemy reguły klasowe.



Tak, to jest naprawdę w porządku. Nauczyciele nas wysłuchują.

Teraz wiadomo, co powinniśmy a czego nie powinniśmy robić. I nawet nauczyciele przepraszają, kiedy łamią zasady. Zauważyłem również, że wszyscy jesteśmy sobie bardziej przyjaźni...



Może chcielibyście Państwo rozważyć pójście na zajęcia dla rodziców. Poszłam sama - to naprawdę ciekawe!



Dzieciństwa bez przemocy

Celem programu *Dzieciństwa bez przemocy* jest promowanie pełnego wdrożenia zakazu stosowania kar cielesnych wobec dzieci w regionie Morza Bałtyckiego poprzez wspólne, wielostronne planowanie i działania. Program jest zarządzany przez Sekretariat Rady Państw Morza Bałtyckiego przy współfinansowaniu przez Komisję Europejską, czerpiąc z doświadczeń i wniosków zdobytych w krajach regionu Morza Bałtyckiego.

W ramach programu *Dzieciństwa bez przemocy* opracowano zestaw przewodników i kampanię skierowaną do rodziców, dzieci, praktyków, osób wspierających, a także decydentów. Każdy przewodnik koncentruje się na określonym temacie: przewodnik krok-po-kroku, wdrażanie zakazu w środowisku rodzinnym, pozytywne rodzicielstwo, kampanie podnoszące świadomość, świadczenie usług i śledzenie postępów. Ponadto, celem tego komiksu jest podniesienie świadomości w kwestii szkodliwego wpływu kar cielesnych i znaczenia posiadania przez dzieci zaufanych osób dorosłych, do których mogą się zwrócić. Przewodniki i kampania dają inspirację, a także dostarczają wskazówek oraz praktycznych narzędzi, których celem jest zmiana społeczeństw oraz urzeczywistnienie idei dzieciństwa bez przemocy. Przewodniki są oparte na doświadczeniach regionu Morza Bałtyckiego, ale przekazują kluczowe informacje i podkreślają najlepsze praktyki, które mają znaczenie nie tylko dla 11 państw w regionie, ale także dla Europy oraz dla całego świata.

Więcej informacji na temat przewodników i kampanii można znaleźć na stronie
www.childrenatrisk.eu/nonviolence

Wydawca	Sekretariat Rady Państw Morza Bałtyckiego Slussplan 9, PO Box 2010, 103 11 Sztokholm, Szwecja
Autor	Turid Heiberg
Ilustrator	Myah Design www.myahdesigns.com
Udział	Willy-Tore Mørch, Elizabeth Jareg, Olivia Lind Haldorsson, Daja Wenke, Lena Karlsson, Åsa Landberg, Marlene Riedel, Shawwna von Blixen, Anthony Jay, Constantina Marie Tsiplakis, Hulda Kissi
Tłumaczenie z języka angielskiego	Dr n. o zdrowiu Arkadiusz Badziński

ISBN: 978-91-984154-8-3



2018

Niniejsza publikacja jest licencjonowana przez Radę Państw Morza Bałtyckiego na podstawie międzynarodowej licencji Creative Commons Attribution - Użycie niekomercyjne - Bez utworów zależnych 4.0. Aby wyświetlić kopię tej licencji, odwiedź stronę internetową <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0>

Chciałbyś przetłumaczyć tę publikację?

Skontaktuj się z Radą Państw Morza Bałtyckiego, aby dowiedzieć się więcej na temat kształtu, akredytacji i praw autorskich: cbss@cbss.org



Jest to opowieść o szkodliwym wpływie kar cielesnych na każde dziecko oraz o znaczeniu, jakie ma dla każdego dziecka posiadanie zaufanych osób dorosłych, do których może się zwrócić. Rodzice chłopca obawiają się, że nie poradzi sobie w życiu - że jest leniwy i nie traktuje poważnie swojej nauki w szkole. Nie wiedzą, jak inaczej go zmotywować, więc używają kar cielesnych - w końcu tak zostali wychowani. Tymczasem, syn uważa, że nie może rozmawiać z innymi dorosłymi, a nawet z rówieśnikami, ponieważ wtedy wszyscy będą znali sytuację, która wywołuje u niego wstyd. Jednak dokonuje się zmiana. Nauczyciele uczą się, a chłopak otrzymuje wsparcie, którego potrzebuje, aby poczuć się wzmocnionym. W tej historii dzieci mają szansę być wysłuchane, a na końcu udowadniają, że są mądrzejsze niż sądzą dorośli!

Zmiana dzieje się również w realnym świecie. Wiele krajów przyjmuje przepisy przeciwko karom cielesnym, a rodzice coraz częściej stosują metody pozytywnego rodzicielstwa. Szwecja była pierwszym krajem, który wprowadził zakaz w 1979 roku. Od końca lat sześćdziesiątych użycie kar cielesnych znacznie się zmniejszyło, a mniej niż 5% dzieci w Szwecji jest dziś ofiarami surowych kar cielesnych. Podobne postępy odnotowano w pozostałej części regionu Morza Bałtyckiego, co pokazuje, że możliwa jest zmiana postaw oraz zachowania.

Jednak nawet jedno dziecko, które jest bite, któremu się grozi i/lub upokarza, to o jedno dziecko za dużo.

To serce jest symbolem braku przemocy. Kiedy wspierasz ten symbol braku przemocy - za pomocą przypinki, zdjęcia profilowego, plakatu lub jakiegokolwiek innej formy - deklarujesz swoje poparcie dla faktu, zgodnie z którym wszystkie dzieci powinny być traktowane w taki sposób, w jaki chciałbyś aby dzieci bliskie Tobie były traktowane: **z szacunkiem, godnością i życzliwością.**

Jeśli potrzebujesz dodatkowych egzemplarzy tego komiksu i przypinki, skontaktuj się z Sekretariatem Rady Państw Morza Bałtyckiego pod adresem cbss@cbss.org.

#nonviolentchildhoods
#goblue

