

Konflikty między rodzeństwem

Spory i nieporozumienia między dziećmi są czymś naturalnym. Tak, jak konflikty istnieją w naszym codziennym, dorosłym życiu – tak samo pojawiają się pomiędzy najmłodszymi członkami rodziny. Idealną wersją byłoby wiecznie współpracujące i zawsze kochające się, bezkonfliktowe rodzeństwo – ale dorastanie razem to określanie własnych potrzeb, wyznaczanie granic i nauka szacunku do drugiego człowieka. A tego dopiero trzeba się nauczyć!

Co robić, gdy dzieci się kłócą? Jak reagować, kiedy między rodzeństwem wybuchają mniejsze lub większe awanturki, a o każdą zabawkę toczony jest bój okraszony wrywaniem, krzykiem i potokiem łez?

Jednego magicznego rozwiązania po prostu nie ma... 😊

Ale jest kilka wskazówek co robić, a czego unikać. Podsuwamy zatem pomysły i liczymy, że się sprawdzą! 😊

1. Spróbuj zastanowić się, czy istnieją potrzeby, które kryją się pod trudnym zachowaniem jednego lub drugiego dziecka. Pomyśl, czego potrzebuje każde z nich. Czy istnieje sposób na zrealizowanie tych potrzeb? Prawdziwą potrzebą może być m.in. głód, sen, uwaga rodzica, potrzeba bliskości, odpoczynek od nadmiaru bodźców czy po prostu chęć posiadania zabawki (po całym dniu spędzonym w żłobku dzieląc się przestrzenią – maluch ma prawo nie chcieć się już niczym, ani z nikim dzielić i mieć zabawkę tylko dla siebie!).

2. Zastanów się czy jest to sytuacja, która wymaga Twojej interwencji, czy może wystarczy jedynie obserwowanie z boku rozwoju wypadków i pozwolenie dzieciom, aby same rozwiązały drobne rodzinne nieporozumienie.

3. Nie doszukuj się winnego sporu, bo dzieci nie mają złych intencji w swoim działaniu! Postrzeganie danego zachowania przez pryzmat potrzeb (zrealizowanych lub nie) wspiera pozytywny rozwój relacji rodzinnych i budowania bliskości.

4. Daj dzieciom (a czasem – także i sobie 😊) czas na ostudzenie nadmiaru emocji. Nazwij uczucia dziecka („denerwujesz się”, „smutno ci”, „tak bardzo chcesz / nie chcesz” itp.).

5. Zawsze doceniaj i wzmacniaj pozytywne interakcje między rodzeństwem! Jeśli najczęściej zwracasz uwagę na dzieci w momencie ich kłótni, a przemilczasz sytuacje pięknej, pełnej miłości i współpracy zabawy – pomyśl co wspierasz...?

Pamiętaj: uwaga dziecka podąża za uwagą rodzica!

6. Jeśli dziecko tego potrzebuje – pozostaw przestrzeń na niedzielenie się ulubionymi przedmiotami. Większość zabawek jest wspólna, ale każde z dzieci ma prawo do kilku, które są jego osobiste i którymi nie musi się dzielić. Tak samo, jak ma prawo do czasu i przestrzeni, gdy bawi się osobno i młodszy brat lub siostra nie ingeruje w jego sposób zabawy.

7. Pamiętaj, że w rozwiązywaniu konfliktów nie wspiera odsyłanie jednego z dzieci do innego pokoju. Zamiast karać w ten sposób - pokaż jak inaczej może rozładować trudne

emocje. Kara działa krótkoterminowo: zamiast autorefleksji, najczęściej powoduje złość na osobę, która karę tą wymierza, a co najważniejsze - nie uczy dziecka jak powinno się zachować i jakich zachowań oczekuje od niego otoczenie. Dlatego, przede wszystkim, podsuwaj dzieciom alternatywne zachowania i pokazuj jak zdrowo mogą wyrazić swoje uczucia. Mów o tym, jakich reakcji oczekujesz, a gdy pojawią się – wspieraj je i doceniaj!

8. Gdy widzisz, że dziecko jest niespokojne lub ma za dużo energii – zaproponuj np. energiczny taniec, tupanie do muzyki, gniecie / darcie kartki czy rzucanie piłeczkami w ścianę (w bezpiecznym i akceptowalnym miejscu). Starsze, mówiące już dziecko można uczyć wyrażania słowami czego nie życzy sobie, aby robiło młodsze rodzeństwo. Poćwicz z nim, co może robić inaczej i jak komunikować co chce lub czego nie chce od siostry/brata.

9. Staraj się jednoczyć dzieci. Aby o to zadbać – unikaj ocen: bądź mediatorem, a nie sędzią! Unikaj porównań między rodzeństwem: patrz na postępy, które każde dziecko robi indywidualnie. Staraj się zrozumieć odmienne perspektywy dzieci oraz że każde z nich trochę inaczej się rozwija, czego innego potrzebuje i inaczej wyraża siebie. Pozwól im na różnorodność w byciu sobą.

10. Zadbaj o czas z każdym dzieckiem osobno i – jeśli to tylko możliwe – postaraj się poświęcić dzieciom tyle samo uwagi.

11. Warto jest drogi Rodzicu, abyś zadbał także o swoje własne emocje na co dzień. Im bardziej jesteś zdenerwowany, sfrustrowany – tym trudniej będzie Ci podejść do rozwiązywania konfliktów między rodzeństwem. Zaczynij zatem od siebie! Pomyśl, co możesz zrobić, aby samej/samemu poczuć się lepiej. Jednym pomoże policzenie do 10, innym kilka głębokich oddechów, jeszcze innym prośba, aby ktoś drugi na chwilę przejął opiekę nad dziećmi...

12. Pamiętaj, że konflikt (poza trudnymi emocjami) ma też funkcję edukacyjną! Dzieci uczą się współpracy, szanowania i określania potrzeb (swoich oraz innych), odraczania w czasie, cierpliwości, ustalania zasad i granic (swoich oraz innych).

psycholog
Ewelina Wieczorek, Barbara Rębała