

Rodzeństwo bez rywalizacji

„Jak pomóc własnym dzieciom żyć w zgodzie, żeby samemu żyć z godnością”

Nasza cywilizacja jest cywilizacją rywalizacji. Już od dziecka uczymy się wygrywać.

Doświadczamy dumy i radości rodziców, gdy zdobywamy pierwsze miejsce, a nierzadko uczucia rozczarowania, gdy nam się to nie udaje. Kiedy w rodzinie jest więcej niż jedno dziecko wszechobecna rywalizacja pojawia się ze wzmożoną siłą. Dochodzi do sprzeczek, kłótni, rywalizacji o przywileje, zainteresowanie, uwagę rodziców. Dziecko staje się zazdrosne o każde słowo i gest skierowane do brata lub siostry.

Korzenie zazdrości tkwią w **głębokim pragnieniu każdego dziecka, by mieć wyłączną miłość rodziców**. Samo pojawienie się rodzeństwa może rodzić lęk, że otrzyma się jej mniej. Młodsze dziecko w naturalny sposób potrzebuje uwagi i uczucia rodziców, jest więc konkurentem, a bez odpowiedzialnych działań rodziców może stać się wrogiem. Jak wobec tego:

- **pomóc dziecku odkryć własną wartość jako osoby?**
- **zapewnić je, że jest bezpieczne, wyjątkowe i kochane?**
- **zminimalizować rywalizację między dziećmi i pomóc odkryć korzyści płynące z dzielenia się i współpracy?**
- **stworzyć podwaliny przyszłych stosunków między dziećmi, by któregoś dnia spostrzegły, że są dla siebie źródłem oparcia?**

Pozwól dziecku ujawniać wszystkie, także nieprzyjemne emocje

Warunkiem pozytywnych zmian w zachowaniu jest umożliwienie dziecku ujawniania różnych emocji i uczuć - złości, bezsilności, niepokoju, lęku, gniewu, smutku, aby mogło odkryć w sobie zasoby siły, mądrości, dobroci, cierpliwości, miłości.

Konieczne jest, by dzieci miały możliwość okazania swoich uczuć i pragnień wobec rodzeństwa. Trzeba jednak podkreślić różnicę między przyzwoleniem na wyrażanie uczuć a zgodą na działanie pod ich wpływem (np. bicie). Zadaniem rodziców jest pokazanie dzieciom sposobów wyrażenia np. złości bez wyrządzania szkody. Możesz:

nazwać uczucia dziecka: „Widzę, że jesteś zła”.

określić pragnienia dziecka: „Chciałabyś, żeby Ola zapytała, czy może wziąć twoją piłkę”

podpowiedzieć, jak dziecko może wyrazić uczucie, pragnienie: Powiedz jej, jaka jesteś zdenerwowana, np. „Jestem zła, gdy bierzesz moja piłkę bez pytania!”, „Nie lubię, gdy ruszasz moje rzeczy bez pozwolenia!”.

Można też **zachęcić dziecko do symbolicznego wyrażania uczuć** „Może narysujesz swoją złość?”.

Unikaj porównań

Bez względu na to, co chcesz powiedzieć dziecku powiedz to wprost, bez odwoływania się do rodzeństwa. Najważniejszą rzeczą jest skupienie się na zachowaniu tego jednego dziecka. To, co robi lub czego nie robi jego brat/siostra nie ma z nim nic wspólnego. Postaraj się:

opisać problem: gdy np. twoje dziecko ociąga się z porannym ubieraniem możesz powiedzieć: „Musimy wyjść za 20 minut, a ty jesteś w piżamie” zamiast „Twój brat potrafi ubierać się szybko i sprawnie, nigdy nie muszę mu powtarzać kilka razy.”

opisać, co widzisz lub czujesz: np. gdy w pokoju starszej córki zastajesz porządek, a w pokoju jej młodszej siostry panuje bałagan możesz powiedzieć: „Widzę, że poskładałaś ubrania, pozbierałaś książki. W pokoju jest naprawdę czysto” zamiast: „Ale jesteś porządna. Nie bałaganisz tak jak twoja młodsza siostra”. Dzięki temu zapobiegamy tworzeniu się przekonania u starszego z dzieci „Jestem lepsza od niej, ona jest gorsza”.

opisać, co należy zrobić: np. wchodzisz po pracy do domu, na podłodze leży rzucona kurtka twojego starszego syna, a kurtka młodszego wisi na wieszaku. Możesz powiedzieć : „Jasiu, kurtka na wieszak” zamiast: „Twój brat to potrafi po sobie posprzątać. A ty co?”.

Gdy masz ochotę **wyróżnić dziecko pozytywnie opisz, co widzisz**, np. gdy jedno z dzieci zostawia po sobie porządek po kąpielii możesz powiedzieć: „Przyjemnie wejść do łazienki, kiedy jest czysta” zamiast: „Łazienka po twoim wyjściu zawsze lśni, twoje rodzeństwo zawsze zapomina po sobie posprzątać”.

Kochaj dziecko tak, jak ono tego potrzebuje

Często dzieci domagają się absolutnej równości, a rodzice czują się zobowiązani, aby im to zapewnić z przekonania, że traktowanie wszystkich dzieci jednakowo jest najlepsze, bo sprawiedliwe. Tymczasem to, czego dziecko potrzebuje, to wsłuchanie w jego potrzeby. Jeśli są one zaspokajane, czuje się ono pewnie i bezpiecznie, może cieszyć się tym, że inni coś mają, budować ciepłe relacje.

Być kochanym **tak samo** to w gruncie rzeczy być **kochanym mniej**. Być kochanym w sposób wyjątkowy - **dla samego siebie** - to być **kochanym tak, jak się tego potrzebuje**. Ceniąc indywidualność każdego dziecka i podkreślając jego wyjątkowość mamy szansę sprawić, aby każde z nich czuło się tak, jakby było dla nas najważniejsze. W związku tym spróbuj:

dawać zgodnie z indywidualnymi potrzebami zamiast dawać równe ilości, np. gdy dziecko ma pretensję, że brat dostał więcej naleśników możesz powiedzieć: „Jesteś jeszcze głodny? Wystarczy ci pół naleśnika, czy zjesz całego?”

okazać dziecku, że jest kochane w wyjątkowy sposób, np. gdy dziecko pyta: „Mamo, kogo kochasz bardziej, mnie czy Kubę?” możesz odpowiedzieć „Każde z was jest dla mnie wyjątkowe. Ty jesteś moją jedyną Zuzią, na całym świecie nie ma drugiej takiej jak ty. Nikt nie myśli, nie czuje, nie uśmiecha się tak, jak ty. Bardzo cieszę się, że jesteś moją córką. zamiast „Kocham was tak samo”.

przeznaczyć dzieciom tyle czasu, ile potrzebują zamiast poświęcać im tyle samo czasu, np. „Słyszę, że chcesz mi coś ważnego powiedzieć, teraz pomagam w lekcjach Zosi. Wiem jak trudno jest czekać. Gdy tylko skończę chcę usłyszeć wszystko, co masz do powiedzenia, i to ze szczegółami”.

Nie przyklejaj dzieciom etykietek

Wspomagaj dzieci w stawaniu się sobą, odnajdywaniu własnych zasobów, rozwijaniu umiejętności zamiast osadzać dzieci w przypisanych im rolach.

unikaj szufladkowania i myślenia o dziecku jak o leniu, bałaganiarzu itp., nie atakuj charakteru dziecka, nie uogólniaj, nie odnoś się do cech charakteru dziecka, ale do jego zachowań. Możesz powiedzieć: „Twój brat chce, żebyś oddał mu piłkę” zamiast: „Oddaj mu piłkę, jesteś zawsze taki niedobry”.

nie pozwalaj innym narzucać dziecku roli, np. zaproponuj: „Powiedz Kubie, że nie lubisz, gdy ciągnie cię za włosy”, gdy dziecko zgłasza: „Tato on jest wstrętny, taki duży i głupi, ciągle mi dokucza”.

Co robić, kiedy dzieci się biją

Nie każda kłótnia między dziećmi wymaga naszej interwencji. Czasami dzieci biją się, jak to one twierdzą - „dla zabawy”. Wtedy należy ustalić, co to znaczy. Zabawa jest wtedy, gdy obydwie strony się na nią zgadzają i gdy nikt nie odczuwa bólu. Jeśli te zasady są łamane, to już nie jest zabawa. Wtedy należy interweniować:

zaakceptuj uczucia, które widzisz u dzieci. To pomoże im ochłonać, np. „Wygląda na to, że jesteście na siebie wściekli”.

opisz swoimi słowami ich punkt widzenia, np. „A więc ty, Kasiu chcesz jeszcze pograć na komputerze, a ty Kuba uważasz, że teraz twoja kolej”.

doceń wagę istniejącego problemu, np. „To trudny problem: dwoje dzieci i tylko jeden komputer”.

Zachęć do poszukiwania przez dzieci rozwiązań, np. „Jestem pewna, że znajdziecie rozwiązanie, które zadowoli was oboje”. I wyjdź z pokoju, **dzieci potrzebują czasu**.

Natomiast w sytuacjach, gdy dzieci mogą sobie zrobić krzywdę:

opisz sytuację, np. „Widzę dwoje bardzo rozzłoszczone dzieci, które zaraz zrobią sobie krzywdę”.

ustal granicę, np. „Bójki są dozwolone tylko za zgodą obu stron”.

rozdziel ich, np. „Nie możecie przebywać teraz razem, to niebezpieczne. Potrzebujecie trochę czasu, żeby ochłonąć. Każdy do swojego pokoju!”.

Opracowane przez Małgorzatę Charkiewicz - Kalinowską i Agnieszkę Trocką
na podstawie:

Faber A., Mazlish E. „Rodzeństwo bez rywalizacji. Jak pomóc własnym dzieciom żyć w zgodzie, by samemu żyć z godnością”. Poznań 1997

Puchała E., Sakowska J. „Szkoła dla Rodziców i Wychowawców, cz. II”. CMPPP,
Warszawa 2003