



PRZESTAŃCIE SIĘ KLÓCIĆ!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Czyli trochę o kłótniach między rodzeństwem

Zanim znowu zaczniesz krzyżeć na dzieci...

...pomyśl, jak bardzo sytuacja, w której się znaleźliśmy jest trudna emocjonalnie dla nas dorosłych. Lęk o zdrowie i życie nas i naszych bliskich, ciągła mobilizacja - myślenie o tym jak zminimalizować ryzyko, zachować wszystkie procedury, zapewnić podstawowe warunki do codziennego funkcjonowania, a w dłuższej perspektywie zachować pracę i zapewnić byt materialny rodzinie... Dla Twoich dzieci to wszystko jest jeszcze trudniejsze. Widzą podenerwowanych rodziców, czują unoszące się w powietrzu napięcie, nie rozumieją co się dzieje. Zostały odcięte od przyjaciół i wykluczone z życia społecznego, mają ograniczone możliwości rozładowania potrzeby ruchu i zdecydowanie mniej wszelkich bodźców. Przebywają przez 24 godziny na dobę z tymi samymi osobami, często w dość małej przestrzeni. To rodzi frustrację, niepokój, złość i może powodować wiele dodatkowych konfliktów i spięć.

Pamiętaj, że...

...konflikty mają wiele pozytywnych stron. Dają możliwość rozładowania trudnych emocji i oczyszczenia sytuacji. Dzięki nim dzieci rozwijają umiejętności społeczne i nabywają cechy ułatwiające funkcjonowanie w relacjach z rówieśnikami i dorosłymi poza środowiskiem rodzinnym. Niekończące się ściganie i walki o dominację kształtują odporność i wytrzymałość, wyrabiają potrzebę sukcesu i osiągnięć. Ciągłe potyczki słowne rozwijają umiejętności negocjacyjne i sztukę znajdowania kompromisu, uczą stawiania granic.

Oprócz kwarantanny...

...przyczyny konfliktów są różne i zależne często od wieku dzieci. Czasami wynikają z konieczności dzielenia się zabawkami czy przestrzenią, odreagowania frustracji związanych z porażką, z nudy albo zazdrości o uwagę rodziców. Bywa też tak, że podłożem spieć są:

- chęć sprawdzanie kogo rodzice bardziej kochają (tego komu więcej wolno);
- zabieganie o uwagę rodziców;
- powielanie stylu rozwiązywania konfliktów prezentowanego przez rodziców;
- chęć zyskania towarzystwa do zabawy;
- chęć dominacji nad rodzeństwem.

Warto wykorzystać wspólnie spędzany czas, aby wraz z dziećmi rozwinąć umiejętność rozwiązywania konfliktów i wytworzyć potrzebę częstszego nawiązywania współpracy.

Zacznijmy od tego jak zmniejszyć potrzebę konfliktu?

1. poświęć każdemu dziecku czas i uwagę, koncentrując się na tym co dla niego najważniejsze (przynajmniej 20 min. dziennie);
2. uznaj wyjątkowość dziecka, podkreślaj jego indywidualność, unikaj porównywania z bratem czy siostrą;
3. naucz jak konstruktywnie prosić o uwagę, powiedz co dziecko może zrobić/powiedzieć gdy potrzebuje twojego zainteresowania;
4. zorganizuj otoczenie dziecka wyznacz miejsca do wspólnej zabawy i takie, gdzie dzieci mogą pobyc same ze sobą;
5. pokaż, jak angażować innych w zabawę w sposób inny niż zaczepianie i prowokowanie.

Jeśli już do niego dojdzie, to:

1. zbierz podstawowe informacje co się dzieje i dlaczego?
2. zdefiniuj problem z uwzględnieniem potrzeb wszystkich stron konfliktu)
3. pomóż dzieciom stworzyć alternatywne rozwiązania, (swoje gotowe recepty zachowaj na razie dla siebie)
4. porozmawiaj o alternatywnych rozwiązaniach (co by się stało, gdyby..., jak by się czuła siostra, gdybyś.....)
5. przejdź do etapu podejmowania decyzji
 - powtórz na czym polega problem;
 - podsumuj wszystkie pomysły dziecka;
 - pozwól zdecydować dziecku, który pomysł wybierze.

Albo:

1. zatrzymaj konflikt
 - przestań się kłócić
 - staraj się zachować spokój
2. rozpoznaj problem
 - co się wydarzyło przed konfliktem
 - jak się czuję i czego chcę
 - jak się czują i czego chcą inni
3. zastanów się nad rozwiązaniami
 - zbierz wszystkie rozwiązania
 - znajdź kilka szalonych pomysłów
 - nie oceniaj pomysłów w kategorii dobre - złe
4. Ocena pomysłów
 - rozważ potencjalne skutki różnych rozwiązań
 - przeanalizuj sposób realizacji planu (czas, energia, pieniądze, wsparcie)
 - wybierz jedno z rozwiązań
5. Plan działania
 - zaplanuj kolejne kroki
 - przeprowadź swój plan wdrażając go w życie
 - pogratuluj sobie dobrze wykonanej pracy.

Metody i kroki możesz modyfikować i dostosowywać do rodzaju problemu, natężenia konfliktu i wieku dzieci. Nie każda kłótnia wymaga interwencji dorosłego. Jeżeli dzieci nie proszą Cię o pomoc, a sytuacja nie zagraża ich zdrowiu czy życiu, pozwól im na samodzielne wypracowanie rozwiązania.

Tego raczej unikaj:

Unikaj interwencji, które nie uczą dzieci radzenia sobie z konfliktem:

- chronienie dzieci przed kłótnią;
- brak zainteresowania w imię świętego spokoju;
- karanie obydwójga;
- wnikanie, kto zaczął i co powiedział;
- wpędzanie dzieci w poczucie winy;
- zawstydzanie;
- przyjmowanie roli sędziego;
- wymuszanie wzajemnych przeprosin i dopilnowanie, żeby zwaśnione strony szybko wymieniły uścisk dłoni.

Drogi rodzicu pamiętaj...

... że rozwijanie umiejętności rozwiązywania konfliktów i nawiązywania współpracy to proces. Pozytywne zmiany będą następowały powoli, a sukcesy pojawić się mogą po kilku, a czasem po wielu próbach. Warto jednak podjąć wysiłek, aby Wasze dzieci z każdym dniem stawały się coraz bardziej kochającym, wspierającym i oddanym sobie rodzeństwem.



Powodzenia!

Jeśli chcesz zgłębić swoją wiedzę w tym obszarze, sięgnij po:

1. A. Faber, E. Mazlish „Rodzeństwo bez rywalizacji”
2. E. Crary „Od kłótni do współpracy”
3. E. Nowak „Kłótnie między rodzeństwem”

Marzena Krejpcio - Pawlak
psycholog