

ABY RODZEŃSTWO ZE SOBĄ NIE RYWALIZOWAŁO

Kiedy w domu jest więcej niż jedno dziecko zaczynają pojawiać się sytuacje, które niepokoją rodzica. Dochodzi między dziećmi do sprzeczek, kłótni, rywalizacji o zainteresowanie. Wielu rodziców przed podjęciem decyzji o drugim dziecku myśli i w myślach zakłada sobie, że nie dopuści do sytuacji rywalizacji między swoimi dziećmi. Każdy z nas (przynajmniej ten, który miał rodzeństwo) pamięta ze swojego życia sytuacje, gdy było porównywane do tego drugiego, gdy w trakcie kłótni rodzice zajmowali czyjąś stronę lub gdy czuł, że rodzeństwo jest faworyzowane, jest po prostu ważniejsze. Pamiętacie jak się wtedy czuliście, co z Wami się działo? Nie były to sytuacje łatwe dla nas, dlatego tak bardzo chcielibyśmy, aby nasze dzieci nie doświadczały tego, a poza tym ważne staje się dla rodzica, aby jego dzieci darzyły się wzajemną sympatią, lubiły się, a wręcz kochały.

Co zrobić, aby zminimalizować i nie rozwijać rywalizacji między dziećmi? Oto kilka wskazówek:

1. Wyraż zrozumienie dla uczuć, które dziecko odczuwa w stosunku do rodzeństwa

Co to znaczy? Dziecko musi wiedzieć, że może wyrażać swoje uczucia, że jego uczucia są ważne i ma do nich prawo. Należy pamiętać o tym, iż nazwanie, wyrażenie uczuć to jedna sprawa, a ich okazanie to zupełnie coś innego. Twoje dziecko ma prawo powiedzieć: „Mamo jestem zły, gdy więcej czasu spędzasz z Małgosią”, ale to Ty masz je nauczyć co z tą złością może zrobić. A może Ci o niej opowiedzieć, może ją narysować, może ją odreagować. Natomiast bardzo ważne jest również to, co Ty odpowiesz i zrobisz z takim komunikatem.

Oto przykład wyrażania zrozumienia dla uczuć dziecka:

- Twój młodszy syn skarży się, iż brat nazwał go głupkiem. Reakcja zaprzeczenia będzie brzmiała: „Nie przejmuj się”, „Nie jest ważne, co on mówi”, „To nieprawda.” Zrozumienie uczuć natomiast może mieć następującą formę: „ To mogło ci wyrządzić przykrość”, „Widzę, że jesteś smutny po tych słowach”.

2. Unikaj porównań, które przedstawiają jedno z dzieci w niekorzystnym świetle

Co można zrobić zamiast tego?

- opisać problem, np. Twoje dziecko spóźnia się na korepetycje z matematyki. Czekasz i gdy wchodzi, zdenerwowana mówisz: „Twój brat nigdy się nie spóźnia, a Ty znowu.” Zamiast tego możesz powiedzieć: „ Twój korepetytor czeka już 10 minut” lub „Lekcje z matematyki zaczęły się 10 minut temu.”

- opisz, co widzisz lub czujesz, np. wchodzisz do pokoju swojego starszego dziecka i widzisz, że jest w nim porządek, a przed chwilą byłeś w pokoju jego młodszej siostry, w którym panował ogromny bałagan. Mówisz więc do dziecka: „Ale jesteś porządny. Nie bałaganisz tak jak Twoja młodsza siostra”. Co wtedy może pojawić się w głowie dziecka? Np. jestem lepszy od niej, ona jest gorsza. Zamiast tego można powiedzieć: „Widzę, że poskładałeś ubrania, pozbierałeś książki. W pokoju jest naprawdę czysto.”

- opisz, co należy zrobić: wchodzisz po pracy do domu, a na podłodze leży rzucona kurtka Twojej starszej córki. Kurtka młodszej zaś wisi na wieszaku. Mówisz: „Twoja siostra to potrafi po sobie posprzątać. A Ty co?”. Lepiej powiedzieć: „Małgosiu, kurtka na wieszak”.

3. Weź pod uwagę indywidualne potrzeby dziecka

Wielu rodziców jako podstawowego sposobu radzenia sobie, zapobiegania rywalizacji między rodzeństwem, chwytają się pomysłu, iż będzie wszystko dzielić po równo. Jak lody to dla jednego i drugiego, nowe ubrania – jedno i drugie, jedno w góry na wakacje to drugie też w góry. A może to drugie lubi morze, a nie góry? To czego potrzebuje i co lubi dziecko jest bardzo ważne, bo właśnie wtedy czuje się wyjątkowe i ważne dla nas, a kiedy nie bierzemy pod uwagę jego potrzeb czuje nadal, że to brat czy siostra są ważniejsi.

- nie mów dzieciom, że kochasz je jednakowo tylko podkreślaj, że każde z nich jest kochane w wyjątkowy sposób, np. Twoja córeczka pyta: „Mamo kogo kochasz bardziej mnie czy Julkę?”. Najczęściej na usta pcha się: „Kocham Was tak samo”, a lepiej powiedzieć: „Każda z Was jest dla mnie wyjątkowa. Ty jesteś moją Kasią i Ciebie kocha jak Kasię, a Julkę jak Julkę”.

- przeznaczaj dzieciom tyle czasu, ile potrzebują.

4. Nie przyklejaj dzieciom etykietek

Już od najmłodszych lat dostajemy od innych jakieś etykietki. W rodzinach też bardzo często dochodzi do sytuacji, gdy dziecko zostaje podpisane, np. pracowity, leń, spóźnialski itd. Te podpisy bardzo szybko przylegają do niego, a my zaczynamy je traktować i myśleć o nim w ten sposób. Jeśli to zauważacie u siebie zatrzymujcie te myśli, szukajcie innych cech u dziecka.

5. Opracuj plan działania, gdy dzieci się biją

Nie każda sprzeczka 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:

- zacznij od określenia uczuć, które widzisz u dzieci;
- wysłuchaj tego, co każde z nich ma do powiedzenia;
- doceń wagę istniejącego problemu;
- daj im czas na znalezienie rozwiązania problemu.

Natomiast w sytuacjach, gdy mogą sobie zrobić krzywdę:

- opisz sytuację;
- ustal granicę;
- rozdziel ich.

A. Faber, E. Mazlish: Rodzeństwo bez rywalizacji.

Dominika Bielecka, psycholog, psychoterapeuta

Artykuł z portalu uczdziecko.pl