

JAK ŁAGODZIĆ I ZAPOBIEGAĆ KLÓTNIOM RODZEŃSTWA?

„Wojna domowa od wielu wieków trwa...” – tak brzmią pierwsze wersy piosenki w komedii pod tytułem „Wojna domowa.” Konflikty rodzinne są zabawne w filmach lub opowieściach znanych. Tymczasem kłótnie w naszym domu są dla nas prawdziwą udręką. Zwłaszcza gdy dotyczą naszych dzieci. Często wydaje nam się bowiem, że na dobrą atmosferę w relacji ze współmałżonkiem mamy większy wpływ. Możemy na przykład łagodzić sytuacje konfliktowe, unikać ich, delegować na inny czas, zdobywać więcej informacji, by zakończyć go. Jeśli zaś chodzi o nasze dzieci często wydaje nam się, że jesteśmy zupełnie bezradni, gdyż kłótnie między rodzeństwem wybuchają niespodziewanie ja wulkan, takie też się spustoszenie. Nie jesteśmy jednak wobec nich zupełnie bezbronni. Wręcz przeciwnie mamy bardzo duży wpływ na nasze dzieci oraz to, w jaki sposób rozwiązują trudne dla siebie sprawy.

Oto kilka wskazówek jakich sposobów użyć, by zredukować kłótnie między naszymi maluchami:

1. **Bądźmy dobrym przykładem.** Trudne dla nas sytuacje rozwiązujemy merytorycznie, czyli poprzez rozmowę: zadawanie pytań, słuchanie, przedstawianie swojego stanowiska. Unikajmy krzyczenia oraz obrażania, czy przeklinania, zwłaszcza w obecności dzieci, które uczą się poprzez naśladowanie najbliższych dorosłych.
2. **Pamiętajmy, że każdy człowiek jest inny,** także nasze dzieci. **Unikajmy więc porównywania rodzeństwa do siebie,** a już na pewno w sytuacjach, gdy jedno dziecko jest zdecydowanie lepsze w czymś od drugiego. To może budzić wrogość rodzeństwa wobec siebie, niezdrową rywalizację między nimi, także o uwagę, zainteresowanie i miłość rodziców. Jeśli mówimy do dziecka: „Dlaczego nie jesteś taki grzeczny jak Twój starszy brat?” Lub „Zobacz, jak Twoja siostra ładnie posprzątała swój pokój”, to dziecko myśli: „Mama woli brata ode mnie”, „Mama bardziej kocha Małgosię.” Nawet jeśli nasze intencje są niewinne konsekwencje tego rodzaju stwierdzeń mogą budzić złość na brata lub siostrę, a to może rodzić konflikt.
3. **Koncentrujmy się na rozwiązaniach konfliktu.** Często wiele naszej energii oraz uwagi pochłania szukanie przyczyny konfliktu. Pytamy: Kto zaczął? O co poszło? Wielokrotnie eskaluje to kłótnie. Dzieci „spychają” na siebie winę, krzyczą. Korzystniej jest zadawać pytania, które mogłyby zakończyć kłótnie. Należą do nich np.:
 - „Jaki najmniejszy z możliwych kroków mógłby zrobić każdy z Was żeby się pogodzić? (Np. podać sobie rękę, przeprosić siebie wzajemnie, uśmiechnąć się do siebie),
 - Jak moglibyście się dogadać?
 - Co by się musiało zdarzyć żebyście się pogodzili?”

Takimi pytaniami kierujemy uwagę dzieci w stronę pogodzenia się, zakończenia konfliktu. Jeśli dzieci są małe i nie wiedzą co mogłyby zrobić żeby się pogodzić, możemy podpowiedzieć im co my robimy w podobnych sytuacjach.

4. **Okazujmy dzieciom akceptację.** Nawet jeśli dzieci kłócą się i są agresywne względem siebie, mówmy dzieciom, że je kochamy i akceptujemy, nie akceptujemy tylko ich

agresywnych zachowań, czyli, jak krzyczą, biją, przezywają. Jeśli dziecko słyszy: „Jak będziesz niegrzeczny i będziesz kłócił się z bratem, mama nie będzie Ciebie kochała” – odbiera to bardzo poważnie. Myśli naprawdę, że mama może go nie kochać. Bardzo długo pamięta takie zdanie.

5. **Pozwólmy dzieciom na złość.** Tłumaczmy dzieciom, że złość to normalna reakcja człowieka i każdy z nas ją czuje. Każdemu też zdarza się zdenerwować na kogoś z jakiegoś powodu, ale to nie oznacza, żeby się od razu kłócić i być agresywnym. Można nauczyć dziecko co w takich sytuacjach robić, np.:
 - można powiedzieć drugiej osobie o swoich emocjach, np. „Zdenerwowałem się jak zabrałeś mi zabawkę, czy Tobie byłoby miło gdybym ja zabrał Ci zabawkę, którą się bawisz?”, „Zdenerwowałem się jak zabrałaś mi zabawkę. Proszę oddaj mi ją. Za chwilę skończę się nią bawić, to Ci ją dam”; „Rozzłościłem się, jak zabrałaś mi zabawkę. Następnym razem poproś jeśli chcesz się pobawić czymś, czym ja się bawię”,
 - można powiedzieć drugiej osobie, że nie zgadzamy się na takie traktowanie, np. „Nie zgadzam się na zabieranie mi zabawki”,
 - wdmuchiwać złość w kolorowy balon, wtedy złość mieszka w balonie, a nie w dziecku. Dziecko może patrzeć na złość i decydować co z nią zrobić, np. puścić w powietrze, powiesić nad łóżkiem. Uczy się wtedy, jak uzewnętrzniać złość w sposób bezpieczny,
 - narysować mapę złości, np. gdy dziecko się zdenerwuje siada przy biurku wybiera kolor kredki i z zamkniętymi oczami z całej siły rysuje po kartce. Podczas rysowania ma mocno napiętą rękę i dłoń.- W taki sposób dziecko uzewnętrznia złość, tak jak w przykładzie powyżej. Ponadto, napinanie mocno ręki i uwalnianie napięcia to relaksacja neuromięśniowa, która odpręża malucha,
 - wykonać 10 głębokich oddechów zanim zacznie się jakiegokolwiek działania – relaksacja oddechowa,
 - powtarzać 10 razy słowo spokój – relaksacja receptywna – gdy dziecko koncentruje się na słowie spokój, jego organizm słucha jego słów i uspokaja się.
6. **Unikajmy sytuacji konfliktowych.** Jeśli wiemy już w jakich sytuacjach dochodzi do konfliktów między rodzeństwem, starajmy się im zapobiegać, np. jeśli młodszy niszczy budowlę starszego, starajmy się zająć uwagę młodszego, by tego nie zrobił.
7. **Interwenujemy, gdy kłótnia zmienia się w bijatykę.** Jeśli konflikt narasta i dzieci zaczynają się bić, gryźć, drapać itp., stanowczo przejmijmy inicjatywę. Zdobądźmy się na spokój, unikajmy krzyku i szarpania. Zabierzmy np. klocki, które są przedmiotem sporu, i oddajmy wtedy, kiedy dzieci się pogodzą. **Zamiast odsuwać agresora, przez co zyskuje on chwilę naszej uwagi (a to prowokuje go do dalszego agresywnego zachowania), odsuńmy ofiarę, np. wyjdźmy z nią do innego pokoju.** Psychologowie twierdzą, że ta metoda często przynosi sukcesy. Gdy dzieci ochłoną, porozmawiajmy z nimi. Kierujmy do nich proste

i konkretne zdania. Zamiast: „Musisz być dobry dla Asi”, powiedz: „W domu mamy zasadę: nikt nikogo nie biję Proszę się do niej stosować”. Cierpliwie powtarzajmy ustalone zasady.

8. **Pamiętajmy, że prawo zabrania stosowania siły fizycznej wobec dzieci. Jeśli my będziemy stosować kary cielesne za kłótnie, wobec dzieci, uczymy je stosowania siły fizycznej.**
9. **Uczmy dzieci samodzielności w rozwiązywaniu konfliktów między sobą.** Starajmy się jak najrzadziej interweniować w kłótnie między nimi. **To sprawi, że nauczą się same radzić sobie w sytuacjach konfliktowych. Choć dzieci chętnie będą wzywać nas do rozsądzenia sporu, nie opowiadajmy się po żadnej stronie. Powiedzmy: „Załatwcie to między sobą”.** Kiedy po raz kolejny usłyszymy o złych uczynkach jednego z dzieci, zapytajmy: „I co macie zamiar z tym zrobić?”. Wysłuchajmy argumentów obu stron, pomóżmy wybrać najlepsze rozwiązanie. Jeśli uważamy, że jedno z dzieci jest głównym prowodyrem waśni, unikajmy pognębienia go, twierdząc, że „zawsze” i „wszystko” jest jego winą. Koniecznie pochwalmy dzieci, gdy uda im się rozwiązać spór bez bójki.
10. **Chwalmy dzieci, gdy są grzeczne i ładnie się bawią.** Nagradzajmy dni bez kłótni.