

# RODZEŃSTWO BEZ RYWALIZACJI

## Co zrobić, aby dzieci dorastały bez rywalizacji

Wszyscy rodzice pragną, aby ich dzieci nie kłóciły się a szanowały i były dla siebie oparciem. Czasem jednak mimo swoich ogromnych chęci swoim postępowaniem odnoszą odwrotne skutki.

**Warto skorzystać z rad zawartych w książce  
Adele Faber i Elaine Mazlish „Rodzeństwo bez rywalizacji”**

Oto fragment tej książki:

*Wyobraź sobie, że twój małżonek obejmuje cię ramieniem i mówi: „Skarbie, tak bardzo cię kocham i jesteś taka cudowna, że zdecydowałem się na drugą żonę, podobną do ciebie”.*

*Twoja reakcja:.....*

*Kiedy w końcu pojawia się nowa żona, zauważasz, że jest bardzo młoda i niezwykle urocza. Gdy wychodzicie gdzieś w trójkę, ludzie uprzejmie się z tobą witają, ale wychwalają pod niebiosa nowo przybyłą: „Czyż nie jest zachwycająca? Witaj, kochanie! Jesteś nadzwyczajna!” Potem zwracają się do ciebie z pytaniem: „Jak ci się podoba nowa żona?”*

*Twoja reakcja:.....*

*Nowa żona musi się w coś ubrać. Mąż szpera w twojej szafie, zabiera twoje swetry i spodnie i daje tamtej. Kiedy się sprzeciwiasz, zauważa, że te rzeczy są już na ciebie za ciasne, ponieważ trochę przytyłaś, a na tamtą będą pasowały jak ulał.*

*Twoja reakcja:.....*

*Nowa żona szybko nabiera pewności siebie. Z każdym dniem wydaje się bardziej bystra i coraz lepiej się na wszystkim zna. Któregoś popołudnia, kiedy z wysiłkiem zgłębiasz instrukcję obsługi nowego komputera, który kupił ci mąż, tamta wpada do pokoju i mówi: „O, mogę spróbować? Wiem, jak to zrobić”.*

*Twoja reakcja:.....*

*Nie pozwalasz jej, więc biegnie z płaczem do twojego męża. Chwilę później wraca z nim, na policzkach ma ślady łez. Mąż obejmuje ją ramieniem i mówi do ciebie: „Dlaczego nie pozwalasz jej spróbować? Co ci to szkodzi? Dlaczego nie potrafisz się dzielić?”*

*Twoja reakcja:.....*

*Gdy pewnego dnia wchodzisz do pokoju, twój mąż i nowa żona leżą razem w łóżku. On ją laskocze, ona się śmieje. Nagle dzwoni telefon, mąż go odbiera. Po chwili mówi, że wzywają go pilne sprawy i musi natychmiast wyjść. Prosi, żebyś została w domu z nową żoną i dopilnowała, żeby tamta dobrze się czuła.*

*Twoja reakcja: :.....*

*„Czy okazało się, że twoje uczucia wcale nie przypominały miłości?” Czy naprawdę tak okropnie czuje się dziecko, gdy pojawia się w domu rodzeństwo?”*

Starsze dziecko z ciekawością oczekuje przyjścia na świat rodzeństwa. Wspólne wybieranie imienia, przygotowywanie łóżeczka, ubranek i zabawek nie zapowiada wielkich zmian.

Tymczasem pojawienie się maleństwa zmienia życie starszego dziecka, nawet jeśli na pozór różnice są niewielkie. Uwaga rodziców koncentruje się na młodszym dziecku, bo jest malutkie i siłą rzeczy wymaga więcej czasu i skupia na sobie ich całą uwagę. Maleństwo cały czas jest w centrum uwagi. Przychodzą w odwiedziny dziadkowie, znajomi i oni też zachwycają się dzieckiem poświęcając mu swoją uwagę. Potrzeby starszego dziecka w obliczu potrzeb malucha wydają nam się mniej istotne, przecież „jest już duże i powinno zrozumieć”, że mamy mniej dla niego czasu.

Starsze dziecko przechodzi **przyspieszony kurs „dorastania”**, do czego nie jest przygotowane i z czym, pozostawione samo, nie umie sobie poradzić. Nie potrafi też uzewnętrznic swoich uczuć, poczucia krzywdy, oczekiwań a gdy na swój sposób wyraża potrzebę bliskości i czułości, spotyka się z reakcją „nie teraz”, „przecież widzisz, że w tej chwili nie mam czasu”, ale ten czas jest zawsze dla młodszego rodzeństwa. Nie może tego zrozumieć, odczuwa niesprawiedliwość oraz narastającą niechęć do rodzeństwa.

## Przyczyny napięć między rodzeństwem mają różne podłoże.

Konflikty pojawiają się, gdy:

- **jedno z dzieci czuje się pozbawione miłości i zainteresowania rodziców** (zwłaszcza, gdy mają oni mało czasu dla swych pociech);
- **odczuwa zazdrość o uzdolnienia brata czy siostry**, ale również o ubrania, zabawki, jedzenie, przestrzeń lub terytorium;
- **dzieci doświadczają nierównego traktowania** (np. obserwują przywileje posiadane przez młodsze rodzeństwo).

Napięcia między rodzeństwem mają swoje źródło również w **osobistych rozczarowaniach** (doznanych w przedszkolu, szkole, w kontaktach z nauczycielami lub rówieśnikami), których dzieci nie ośmielają się wyładować na nikim innym poza rodzeństwem. Często przyczyną konfliktów bywa **nuda**, gdyż dzieci w wieku przedszkolnym potrzebują jeszcze pomocy dorosłych w organizowaniu czasu wolnego. Korzenie zazdrości tkwią w **głębokim pragnieniu każdego dziecka, by mieć wyłączną miłość rodziców**.

### Co zrobić, aby zminimalizować rywalizację między dziećmi nie rozwijać jej?

#### Pozwól dziecku ujawniać negatywne emocje

Zaakceptuj fakt, że dzieci mają prawo czuć to, co czują. Zazdrość, gniew, smutek, rozczarowanie, żal, za każdym razem, gdy brat lub siostra narusza coś ważnego dla dziecka lub utrudnia realizowanie potrzeb, budzi silne **negatywne emocje**. Ich podstawowym źródłem jest zwykle rywalizacja o uwagę, docenienie i miłość rodziców.

Zastanówmy się, co dzieje się z dzieckiem, które w sytuacji konfliktu z rodzeństwem słyszy słowa:

- „Nie wolno się złościć”.
- „Przestań być taka zazdrosna”.
- „Nieładnie jest się tak gniewać na brata. Musicie się zaraz pogodzić”.

Co czuliśmy my sami, gdyby bliska nam osoba reagowała w powyższy sposób, gdy jesteśmy rozczarowani, rozżaleni lub czujemy zazdrość? Prawdopodobnie – podobnie jak u dziecka – pojawiłyby się w nas poczucie niesprawiedliwości, niezrozumienia, smutek i żal albo jeszcze silniejsza złość. Jeśli dziecko ze strachu przed karą lub utratą aprobaty rodzica podporządkuje się i stłumi swoje emocje, jego napięcie będzie się kumulować coraz bardziej. W przyszłości może prowokować okazje do wybuchu i rozładowania tych uczuć.

Dlatego zamiast karać i krytykować uczucia dziecka, warto zrozumieć i pomóc mu nazwać to, co czuje i czego potrzebuje. Wymaga to od rodzica wewnętrznej zgody na to, że wolno przeżywać takie właśnie nieprzyjemne emocje wobec rodzeństwa.

Dzieci muszą mieć możliwość okazania swoich uczuć i pragnień wobec rodzeństwa, lecz trzeba przy tym podkreślić różnicę między przyzwoleniem na wyrażanie uczuć a zgodą na działanie (np. bicie). Zadaniem rodziców jest pokazanie dzieciom sposobów wyrażenia złości bez wyrządzania szkody.

W tym celu należy:

1. **nazwać uczucia dziecka** („Widzę, że jesteś zdenerwowana”);
2. **określić jego pragnienia** („Chciałabyś, żeby zapytała, czy może wziąć twoją maskotkę?”);
3. **zachęcić do symbolicznego wyrażania uczuć** („A może narysujesz mi swoją złość?”);
4. **podpowiedzieć, jak dziecko może bezpiecznie wyładować złość** (Powiedz jej, jaka jesteś zdenerwowana, np. „Nie lubię, gdy ruszasz moje rzeczy bez pozwolenia!”).

#### Unikaj porównań

Dorośli nieświadomie przyczyniają się do zaostrzenia rywalizacji między dziećmi poprzez porównywanie, stawianie jednego dziecka w niekorzystnym świetle lub wyróżnianie drugiego. Z niektórych ankiet wynika, że nawet pozytywne wyróżnienie jednego z dzieci może być szkodliwe. Słyszac, że jest się „lepszym”, można poczuć się „winnym” wobec rodzeństwa, afaworyzowanie przez rodziców wywoła żal i wstyd. Autorki wspomnianej książki radzą: „Obojętnie, co chcesz powiedzieć dziecku, powiedz to wprost, bez odwoływania się do rodzeństwa. Słowo klucz to opisać. Opisz, co widzisz. Opisz, co ci się podoba, albo co

ci się nie podoba. Opisz, co dziecko ma zrobić. Najważniejszą rzeczą jest skupienie się na zachowaniu tego jednego, jedyne dziecko. To, co robi lub czego nie robi jego brat, nie ma z nim nic wspólnego”.

Podstawą jest jasny i precyzyjny komunikat: opisz, co widzisz, co czujesz, co należy zrobić.

- **opisz problem**, np. twoje dziecko ociąga się z porannym ubraniem. Czekasz i gdy wciąż zajmuje się czymś innym, zdenerwowana mówisz: „Twój brat potrafi ubierać się szybko i sprawnie, nigdy nie muszę mu powtarzać kilka razy, jak tobie”. Zamiast tego możesz powiedzieć: „Czekam, aż się ubierzesz, od 15 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 byłaś 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 poskładałaś ubrania, pozbierałaś książki. W pokoju jest naprawdę czysto”.
- **opisz, co należy zrobić**, np. wchodzisz po pracy do domu, 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”.

## Kochaj dziecko tak, jak ono tego potrzebuje

Rodzice starają się, aby dzieci dostawały w równych proporcjach zarówno uczucia, jak i rzeczy materialne. Zapewniają, że kochają je jednakowo, starają się przeznaczyć im tyle samo czasu np. na zabawę, czytanie czy przytulanie. Dziecko może odnieść wrażenie, że rodzice mają dla niego mniej czasu niż dla reszty rodzeństwa, gdyż nie biorą pod uwagę jego indywidualnych potrzeb. Należy przeznaczyć każdemu dziecku tyle czasu, ile faktycznie potrzebuje, aby wiedziało, że jest kochane i wyjątkowe. Często rodzic kupując jednemu z dzieci coś potrzebnego, kupuje to samo drugiemu, uważając, że tak jest „sprawiedliwie”. Tymczasem właściwym wyjściem jest wytłumaczenie dziecku, że kiedy ono będzie czegoś potrzebować, również to otrzyma. Postępując konsekwentnie, traktujemy dziecko jak partnera, równocześnie pomagając mu radzić sobie z pewną nierównością wżyciu.

- 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 Frania?”. Najczęściej na usta pcha się: „Kocham was tak samo”, a lepiej powiedzieć: „Kaźde z was jest dla mnie wyjątkowe. Ty jesteś moją Zuzią i ciebie kocham jak Zuzię, a Frania jak Frania”.
- Przeznaczaj dzieciom **tyle czasu, ile potrzebują**.

## Nie przyklejaj dzieciom etykietek

Nie narzucaj dziecku roli, jaką ma odegrać w rodzinie. Błędem popełnianym przez rodziców jest „szufladkowanie” dzieci, narzucanie im ról, krytykowanie ich nieudanych wysiłków w określonych dziedzinach, często w obecności rodzeństwa, znajomych, a nawet obcych osób. Dziecko czuje się zawstyżone, a ponadto utwierdza się w przekonaniu, że do niczego się nich nie nadaje. W rezultacie rodzic, zamiast ośmielać dziecko i pomagać w jego rozwoju, nieświadomie wyrządza mu krzywdę, przyczyniając się do powstawania kompleksów, które utrwalają się podczas dorastania.

Zadaniem rodziców i wychowawców jest pomoc dzieciom w uwolnieniu się od grania ról, pomoc wstawaniu się sobą, odnajdywaniu nowych umiejętności i możliwości. W kłótniach i bójkach między dziećmi nie należy zwracać uwagi na napastnika, lecz zająć się poszkodowanym dzieckiem; niedopuszczalny jest podział dzieci na prześladowców i ofiary. „Winowajcę” należy przekonać, że potrafi zachować się grzecznie i być miłym. Takie postępowanie sprawia, że rodzeństwo dostrzega siebie nawzajem w sposób winny światło.

Autorki cytowanych książek postulują, aby w wychowaniu stosować pochwały opisowe, które najsilniej stymulują rozwój dziecka i utrwalają pożądane zachowania. Zamiast karania trzeba dawać dzieciom możliwość doświadczania konsekwencji własnych zachowań (kary nasilają wrogość i poczucie krzywdy, zabijają dziecięcą miłość i ufność, za to konsekwencje uczą). Stawanie przez rodzica w obronie skrzywdzonego dziecka nasila, bowiem agresję przeciwnika. Proponowane podejście pomaga też troszczyć się o siebie nawzajem, spokojnie artykułować własne potrzeby i oczekiwania. Daje to lepsze rezultaty niż nieustanne upominania czy groźby kary, a dzieci uczą zrozumienia i tolerancji dla drugiej osoby.

- Pomóż dzieciom w **uwolnieniu się od grania ról, w stawaniu się sobą, odnajdywaniu nowych umiejętności i możliwości.**
- **Unikaj szufladkowania** i myślenia o dziecku np. leń, bałaganiarz itp., szukaj innych cech u dziecka.

## Co robić, kiedy dzieci się biją

Co w takich sytuacjach robią rodzice. Najczęściej wpadają do pokoju, każą dzieciom przestać i odsunąć się od siebie, próbują przekonać rodzeństwo, żeby zgodnie się bawiło i podzieliło zabawkami lub starają się dowiedzieć „kto zaczął”, a często też stają po stronie jednego z dzieci, zazwyczaj młodszego. Niestety, stosowane strategie wywołują jeszcze większą wzajemną niechęć i urazę.

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.

Co należałoby zrobić, aby uczyć dzieci konstruktywnego rozwiązywania konfliktów?

**Oto kilka cennych wskazówek.**

- Zaczynij od **określenia uczuć**, które widzisz u dzieci, to pomoże im ochłonąć.
- **Wysłuchaj** tego, co każde z nich ma do powiedzenia.
- **Docień wagę** istniejącego **problemu**.
- Wyraź wiarę w zdolność dzieci do **samodzielnego rozwiązania problemu**.
- Wyjdź z pokoju, **dzieci potrzebują czasu** i chwili samotności.

Natomiast w sytuacjach, gdy mogą sobie zrobić krzywdę:

- **opisz sytuację**, np. „Widzę dwoje bardzo rozzłoszczonych dzieci, które zaraz zrobią sobie krzywdę”;
- **ustal granicę**, np. „Nie wolno się bić”;
- **rozdziel ich**, np. „Nie możecie przebywać teraz razem, to niebezpieczne. Potrzebujecie trochę czasu, żeby ochłonąć. Każdy do swojego pokoju!”.

Podsumowując:

Dzieci powinny mieć swobodę rozstrzygnięcia własnych sporów. Mają również prawo wymagać interwencji dorosłych, kiedy zachodzi taka konieczność - gdy któreś z dzieci jest napastowane lub obrażane słownie, gdy nieporozumienie między dziećmi dezorganizuje życie rodzinne lub jakiś problem wciąż powraca. Kiedy dzieci nie potrafią same go rozwiązać, należy podjąć inne działania.

Ważne jest, aby ustalić zasady, zanotować odczucia każdego dziecka, następnie je odczytać, dać dzieciom czas na obronę własnego stanowiska, poprosić o propozycje rozwiązań i zapisać pomysły nie oceniając ich, wybrać rozwiązania, które wszyscy mogą zaakceptować i zapowiedzieć ciąg dalszy.

**W sprzyjającej atmosferze dzieci każdego dnia zdobywają doświadczenia  
i umiejętność samodzielnego rozwiązywania własnych sporów.  
Tak wychowane, będą umiały lepiej troszczyć się o siebie i innych, jako dorośli ludzie.**

**Oto kilka praktycznych przykładów i zasad do wypróbowania:**

Nie lekceważ negatywnych emocji dziecka wobec rodzeństwa, wyrażaj zrozumienie dla jego uczuć.

**Dziecko mówi:** „Tato, Robert powiedział, że jestem śmierdzielem!”

**Zamiast mówić:** „Nie przejmuj się, zignoruj go.”

Spróbuj wyrazić to, co dziecko może przeżywać: „**No tak, to mogło cię urazić, pewnie się ostro zezłościłeś.**”

**Gdy córka mówi:** „Ciagle karmisz tego dzidziusia!”

**Zamiast mówić:** „Wcale nie ciagle, przed chwilą bawiłam się z tobą.”

Powiedz, co dziecko może przeżywać: „**Nie podoba ci się to, że poświęcam mu tyle czasu.**”

Możesz pozwolić dziecku wyobrazić sobie i pomarzyć o tym, co nie może wydarzyć się w rzeczywistości.

**Gdy córka powie:** „Mamo, Majka znowu wzięła moje spodnie!”

**Zamiast mówić:** „I co z tego? Przecież masz dużo spodni, trzeba się dzielić tym, co mamy.”

Wyraź jej oczekiwania, wczuwając się w jej położenie: **„Pewnie cię to niezle denerwuje. Chciałabyś, żeby najpierw poprosiła cię o pozwolenie.”**

**Gdy syn powie:** „Oddajcie Maćka powrotem do szpitala!”

**Zamiast mówić:** „Niemożliwe, że naprawdę tak myślisz, przecież go kochasz.”

Spróbuj wyrazić pragnienia dziecka: **„Czasami go nie lubisz i chcesz, żeby go tu nie było.”**

Pomóż dziecku wyładować wrogię uczucia w sposób twórczy lub symboliczny.

Gdy dziecko jest agresywne, zamiast krzyczeć, atakować, wyzywać lub szarpać dziecko, możesz wypróbować następujące sposoby:

- **„Nie wolno nikogo wyzywać i obrażać. Możesz za to narysować mi, co czujesz.”**
- **„Nie zgadzam się na bicie siostry! Możesz pokazać mi na tej lalce lub poduszce, co do niej czujesz.”**
- **„Dobrze by było, gdyby twój brat dowiedział się, jak się czujesz. Napisz mu o tym!”**

Najpierw zatrzymaj niebezpieczne zachowania. Następnie pomóż dziecku bezpiecznie wyładować gniew. Nie napadaj i nie krzycz na dziecko, które jest agresywne.

Możesz powiedzieć na przykład:

- **„Jesteś rozwścieczony! Ale mamy zasadę, że się nie wyzywamy. Powiedz o tym siostrze bez obraźliwych słów.”**
- **„Nie wolno się bić! Powiedz teraz bratu, jaka jesteś zła, bez używania do tego rąk.”**
- **„Stop! Nie wolno się poniżać i obrażać! Możesz jej powiedzieć, czego oczekujesz.”**

Trudnością w używaniu takich zwrotów są często nasze własne nawyki i przyzwyczajenia wyniesione z domu lub utrwalone w trakcie bycia rodzicem. Na szczęście ludzie są w stanie nauczyć się nowych zachowań, choć wymaga to pewnego wysiłku. Każdy mały krok przybliży nas do celu, więc cenne jest dostrzeżenie nawet małych sukcesów na tym polu.

Umiejętności podejmowania inicjatywy, bronięcia swoich praw, dążenia do celu można nauczyć w otoczeniu sprzyjającym współpracy. Przy okazji uczymy też szacunku dla innych, wiary w siebie, eliminujemy zaś wrogość i podejrzliwość.

Zachęcam wszystkich do przeczytania książek na podstawie, których został opracowany referat.

Małgorzata Janusz  
pedagog

Opracowane na podstawie książek:

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

A. Faber, E. Mazlish, „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”, Poznań 1992