

„Rodzeństwo. Jak wspierać relacje swoich dzieci” autorstwa psycholożki Małgorzaty Stańczyk wskazuje, jak dbać o więź między rodzeństwem. Chciałabym przybliżyć kilka najistotniejszych kwestii poruszanych w wymienionym opracowaniu.

Relacje pomiędzy rodzeństwem często pełne są napięcia. Kiedy dzieci przeżywają kryzys, kluczowa jest postawa akceptacji, zrozumienia, uważności i łagodności. Są też aktywności, które możemy podjąć, by pomóc dziecku radzić sobie z napięciem i dostarczyć mu do tego nowych strategii:

1. Kontakt fizyczny, masaż, siłowanki – napięcie emocjonalne zostawia w ciele wiele śladów: spięte mięśnie, skulenie, czasem odcięcie się od sygnałów, które wysyła organizm. Kontakt fizyczny można oferować różnie, w zależności od temperamentu i upodobań konkretnego dziecka i naszych. Napięcie w ciele dobrze redukuje zabawy siłowe (z rodzicem), wspólne turlanie się, wyścigi. (Mnóstwo pomysłów można znaleźć w książce „Siłowanki” A. DeBenedet’a i L. Cohen’a). Moc ma też masaż, sprawiający, że ciało dziecka się rozluźnia.
2. Zabawa – szczególnie ta, gdy podążamy za dzieckiem.
3. Wysiłek fizyczny – napięcie można wybiegać, wyskakać, wywspinać, wykopać. Chodzi o zapewnienie dziecku możliwości podejmowania swobodnej zabawy ruchowej.
4. Taniec, śpiew, twórczość – różne formy wyrazu artystycznego pomagają rozładowywać stres.
5. Kontakt z naturą – dzieci potrzebują go wracając do równowagi.

Co nie wspiera budowania dobrych relacji między rodzeństwem:

- 1) Zbyt szybka reakcja rodzica w momencie, gdy dzieci są w stanie samodzielnie rozwiązać konflikt.
- 2) Porównywanie dzieci.
- 3) Różne oczekiwania i standardy wobec każdego z dzieci.
- 4) Karanie zachowań jednego dziecka w stosunku do drugiego.
- 5) Przypisywanie dzieciom ról.
- 6) Nakłanianie dziecka do dzielenia się.
- 7) Powierzanie jednemu dziecku odpowiedzialności za drugie. Formułowanie ocen relacji rodzeństwa.

Dzieci, między którymi wydarzyło się coś trudnego, nie potrzebują osądzenia czy rozsądzenia, ale empatii i wsparcia, które pozwoli im wrócić do równowagi, wzajemnie się usłyszeć, znaleźć akceptowalne dla obojga rozwiązanie.

Nie trzeba robić nic specjalnego, by przekazać dziecku podejście pełne empatii wobec innych ludzi, również wobec rodzeństwa. Wystarczy traktowanie jego samego z empatią.

Co wspiera więzi między dziećmi?

1) Zadbanie o poczucie własnej wartości dzieci

To takie podejście do drugiego człowieka, którego podstawą jest uznanie, że ta osoba jest wystarczająca, by ją kochać. Taka, jaka jest. Nie trzeba nad nią pracować, lepić, modelować, szlifować. Można świadomie jej towarzyszyć, wspierać, komunikować to, co dla nas ważne, dzielić się z nią doświadczeniem i zapraszać do współdziałania, formułować prośby i wyrażać wdzięczność, dostarczać jej nowych narzędzi do radzenia sobie z emocjami.

1) Budowanie relacji z każdym z dzieci osobno

O każdą relację można dbać w inny sposób, bo każdą co innego karmi. Ważne, żeby nie skupiać się jedynie na relacjach między rodzeństwem (które i tak będą miały jakąś własną dynamikę), ale wspierać swoje relacje osobiste z każdym dzieckiem, być dla każdego osobno wsparciem. Warto znaleźć taki czas we dwoje skoncentrowany jedynie na wspólnym byciu razem, wspólnej zabawie, z pełnym zainteresowaniem tym, co dziecko mówi i robi. Ponadto, warto w codzienności uwzględniać indywidualność każdego z dzieci, starać się zadbać o potrzeby każdego z nich.

1) Rola klimatu zrozumienia i zaufania

Dzieci nie są małą wersją dorosłych, a więc ich sposób widzenia i przeżywania jakichś sytuacji będzie różny od naszego. Warto z empatią i zrozumieniem reagować na trudne zachowania, nie karcąc, ale pokazując, jak można zachować się inaczej, jak inaczej rozwiązać tą trudność i prowadzić w tym dziecko.

1) Osobiste granice

Najpotężniejszym narzędziem, którym dysponujemy w relacji z dziećmi jest modelowanie, czyli bycie wzorcem, dawanie dzieciom doświadczyć takich zachowań, sposobów wchodzenia w relacje i sposobów regulacji emocji, które chcemy im podarować na życie. Uczymy ich również granic pokazując, na co sami nie mamy zgody, co jest dla nas przekraczające granice.

Czy może być tak, że dzieci potrzebują wsparcia, nawet jeśli nas nie wołają?

Warto świadomie przyglądać się zachowaniu skonfliktowanych albo pogrążonych w intensywnej zabawie dzieci, by być w stanie zauważyć sygnały (w mowie ciała, mimice) świadczące o tym, że dziecko potrzebuje wsparcia, jest w dużym stresie lub czuje się bezradne. Zauważając takie komunikaty należy od razu zareagować, najlepiej włączyć się w zabawę i tak pokierować sytuacją, by nie była dla dziecka zagrażająca, czy przytłaczająca.

Jak pomagać?

z intencją , by zaopiekować się obojgiem dzieci,

nazywać, co widzimy, nie oceniać,

zrezygnować z pośpiechu,

przyjąć rolę mediatora,

pamiętać, że w mediacji chodzi o zadbanie od strony emocjonalnej o wszystkich zaangażowanych w sytuację konfliktową, niekoniecznie o doprowadzenie do znalezienia rozwiązania,

własną złość zamienić na asertywność i naukę stawiania granic.