



Warszawa, 17 maja 2023 r.

Jak pies z kotem, czyli o relacjach między rodzeństwem

Relacje między rodzeństwem mają swoje różne oblicza. Zależą od bardzo wielu czynników, m.in. od wieku, różnicy wieku, cech charakteru, temperamentu, doświadczeń oraz sytuacji rodzinnej. Relacje między dziećmi mogą przybierać różne formy - od miłości braterskiej, wsparcia i przyjaźni, poprzez obojętność, aż do rywalizacji, konfliktów i zazdrości. Rodzice mają wpływ na to, jak rodzeństwo będzie ze sobą funkcjonowało i jakie dzieci będą miały doświadczenia, co może wpłynąć pozytywnie na ich rozwój i zachowanie w przyszłości.



W rodzinie dziecko uczy się wielu umiejętności i zachowań - uczy się negocjować, wchodzić w konflikty, rozwiązywać je. Ma możliwość poznania granic swoich i innych ludzi. Może doświadczyć swojej siły, uczy się jak radzić sobie w trudnych sytuacjach. Kiedy dzieją się trudne sceny pomiędzy rodzeństwem, możemy spojrzeć na to również jak na pole do doświadczania, pozwolić dzieciom wejść w konflikt, poczuć go, próbować znaleźć rozwiązanie. Równie ważna jest też nauka tego, co dziecko może czuć i jakie emocje pojawiają się w nim jako w uczestniku konfliktu. Tu zadaniem rodzica jest niejako bycie narratorem tego, co się dzieje. Ważne jest, aby rodzic nazywał i opisywał, co widzi, szczególnie kiedy dziecko zwróci się do niego o pomoc. Może to przybrać np. taką formę: „Widzę, że się złościś na brata, że wziął Twoje rzeczy”, „Wyobrażam sobie, że byłeś wściekły, kiedy siostra zniszczyła Twoje rysunki” czy „Słyszę, że krzyczycie na siebie, czy wszystko jest ok?”.

Równie ważne jest to, aby rodzic wspierał indywidualne potrzeby każdego dziecka. Każdy chce się czuć ważny w rodzinie, dlatego niezwykle istotne jest, aby każde

z dzieci mogło tego doświadczyć i mieć tylko swój czas z rodzicem, w trakcie którego poczuje się dostrzeżone, a jego potrzeby zostaną zauważone. Warto skupić się na indywidualnych osiągnięciach dzieci i rozwijaniu ich indywidualnych zainteresowań. Istotne jest również to, aby samemu nie wprowadzać rywalizacji. Nie porównywać ich pomiędzy sobą i nie faworyzować żadnego z nich. Porównywanie często prowadzi do poczucia niesprawiedliwości i zniechęcenia do podejmowania działań. Z kolei faworyzowanie może prowadzić do wzrostu napięcia, negatywnych emocji między dziećmi i rywalizacji.



Rodzice muszą też mieć w sobie jasność, na ile chcą wkraczać w konflikty. Jakie zachowania są już dla nich przekraczaniem granic, kiedy sytuacja staje się niebezpieczna, na co absolutnie nie ma w nich zgody. Sztuką nie jest wchodzenie w rolę sędziego, ale powstrzymanie niebezpiecznych zachowań, pokazanie jak w sposób akceptowalny można wyładować złość, agresję i nieobwinianie dziecka, które rozpoczęło (często tylko według nas) konflikt. Rola sędziego może także generować poczucie niesprawiedliwości lub braku akceptacji ze strony rodziców, co może pogorszyć sytuację między dziećmi. Ponadto rozwiązywanie konfliktów niejako „za dzieci” może wzmocnić w rodzeństwie tendencję do polemiki i rywalizacji, a nie do rozwiązywania konfliktów w sposób konstruktywny.

Warto zamiast tego skupić się na nauce radzenia sobie z konfliktami między rodzeństwem. To może pomóc w budowaniu umiejętności rozwiązywania problemów, nawiązywania dialogu, a także w kształtowaniu empatii i zrozumienia dla innych. Ważne jest, aby zawsze zachęcać dzieci do szukania rozwiązań, które będą akceptowane przez obie strony. W ten sposób będą oni w stanie rozwiązywać konflikty między sobą w sposób pozytywny i konstruktywny, a nie poprzez rywalizację lub walkę o "wygraną" w konflikcie.



Rodzeństwo to nie tylko same konflikty i nieporozumienia. W budowaniu relacji ważny jest też wspólnie spędzony czas m.in. na zabawie, grach, wycieczkach, ale też przy obowiązkach domowych czy innych aktywnościach, w których dzieci chętnie wezmą udział razem. Należy wybierać gry czy aktywności służące kooperacji, a nie nastawione na wynik czy współzawodnictwo.

Zachęcanie do pozytywnych działań i docenianie osiągnięć dzieci może pomóc w budowaniu silnych i trwałych relacji między rodzeństwem.



Posiadanie więcej niż jednego dziecka może być ogromnym wyzwaniem. Rodzice wchodzą w wielokrotność relacji i zawiłości. Mają niezwykle trudne zadanie, aby nauczyć swoje dzieci wspólnego życia w szacunku do siebie nawzajem. „Potrzeba całej wioski aby wychować dziecko” - to przysłowie świetnie oddaje realia wychowania dzieci, jest także pewną formą zadbania o siebie i budowania własnych zasobów. Nie jesteśmy w stanie kontrolować naszych dzieci, ale możemy razem z nimi nauczyć się wspólnego życia, przekazać narzędzia do lepszego radzenia sobie z emocjami, dawać przykład, modelować zachowania.

(-) Agnieszka Szymańska

Agnieszka Szymańska – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Zajmuje się psychoterapią indywidualną osób dorosłych.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działającą dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



@SPRWawer