

Konflikty w rodzeństwie a rola rodzica



Wielu rodziców ma różne oczekiwania dotyczące rodzeństwa, np. żeby się nie kłóciło i zgodnie bawiło albo by odnosiło się do siebie z życzliwością i szacunkiem. Oczywiście nie ma w tym nic złego, takie oczekiwania są w porządku. Tylko czy są realne? To, co rodzice przyjmują za cel swojego działania, będzie to działanie warunkować. Możemy założyć coś, co jest nieosiągalne i wtedy nasze działania będą przynosić nam wiele frustracji i rozczarowania. Jako rodzice mamy bowiem organiczny wpływ na relacje naszych dzieci – wpływ na daną relację mają tylko te osoby, które w niej uczestniczą. Jaka więc jest rola rodzica, kiedy dochodzi do spięć, kłótni czy bijatyk między rodzeństwem?

Kiedy na warsztatach pytam rodziców, jakie mają marzenia dotyczące relacji między rodzeństwem, to wielu z nich mówi o zgodzie, wspólnej zabawie i spędzaniu czasu. Uważają też, że nie powinny mieć miejsca kłótnie ani żadnego rodzaju agresja, a jeśli się pojawiają, to konieczna jest interwencja rodziców. Często obawiają się, że jeśli nie zareagują, to konflikt mocno zaważy na relacji dzieci.

Dlatego wielu rodziców stara się minimalizować powstające napięcia, choć konieczność takiej pomocy jest dla nich bardzo frustrująca. Trudno się z tym nie zgodzić, zwłaszcza, że rodzic próbuje czegoś niemożliwego. Jak pisze Małgorzata Stańczyk, nie da się uniknąć kłótni między dziećmi, ponieważ jest to żywa relacja. Konflikty między ludźmi nie zdarzają się wówczas, kiedy nie mają oni ze sobą nic wspólnego, nie ma między nimi żadnej interakcji, nie ma relacji. Tego nie da się powiedzieć o rodzeństwie, które razem się wychowuje, przebywa w jednym domu, ma wspólnych bliskich członków rodziny.

Dlaczego między rodzeństwem czasem nie dochodzi do spięć

Zdarza się tak, że między rodzeństwem bardzo rzadko lub prawie wcale nie dochodzi do spięć. Nie oznacza to jednak, że z tą relacją coś jest nie w porządku. Mogą być różne powody, np.:

- spokojny temperament dzieci,
- wzorce zachowań, które dzieci obserwują wykluczają wchodzenie w konflikty,
- brak poczucia bezpieczeństwa (czasowy lub stały) np. z powodu przemocy lub kryzysu domowego, nieobecności jednego z rodziców – dzieci są wówczas tak mocno skoncentrowane na przywróceniu ładu rodzinnego, że nie dochodzi między nimi do nieporozumień,
- duża różnica wieku między rodzeństwem – starsze dziecko dysponuje już lepszymi, bardziej dojrzałymi strategiami regulacji emocji i przyjmuje w stosunku do tego młodszego bardziej opiekuńczą postawę.

Rywalizacja czy dbanie o swoje potrzeby

Czy to, co się dzieje między rodzeństwem, naprawdę jest rywalizacją? Na przykład, kiedy mama pomaga w lekcjach starszemu bratu, młodszy wchodzi co chwila do pokoju, chcąc pokazać, jaki zbudował pojazd. Rodzeństwo rywalizuje ze sobą, powtarzając „ja będę pierwszy”, „ja dostanę najlepszy kawałek tortu”, „dlaczego jemu zawsze przyznajesz rację” itp.

Rodzice często irytują się, odpowiadając w takich sytuacjach:

- Jak się zaraz nie uspokoiacie, to nikt z was nic nie dostanie!
- Mam tego dość, wychodzę!
- O co tyle hałasu?
- Jesteś starszy, więc rozumiesz, że nie mogę się rozdziwić!

Rywalizacja, zdaniem cytowanej już Małgorzaty Stańczyk, polega na tym, że jedno dziecko chce sprawić, aby to drugie miało gorzej. Rodzice zdecydowanie nie powinni w ten sposób interpretować zachowania dzieci.

Zachęcam, aby na takie sytuacje popatrzeć z perspektywy potrzeb. Zastanowić się, o jakie ważne dla siebie potrzeby dziecko próbuje zadbać dostępnymi dla siebie strategiami. To, że dzieci zabiegają o uwagę rodziców, jest czymś normalnym, naturalnym. To nie jest ani zazdrość, ani rywalizacja. Rodzic jest przecież niezbędny do zaspokojenia dziecięcych potrzeb, dlatego aby być zauważonym, usłyszonym i uwzględnionym, dziecko próbuje zatroszczyć się o siebie, dać rodzicom sygnał, że czegoś potrzebuje. Warto też pamiętać, że u młodszych dzieci zawsze na pierwszy plan wysuwają się ich własne, niezaspokojone potrzeby. Im dziecko młodsze, tym trudniej mu uwzględnić potrzeby brata czy siostry.

Dlatego też zachęcam, aby interpretować zachowania dzieci nie w kontekście rywalizacji, ale właśnie tego, że każde z nich próbuje w dostępny dla siebie sposób zatroszczyć się o coś ważnego dla siebie. Choć czasem trudno nam tego słuchać i na to patrzeć. Warto też zakładać, że dziecko ma dobre intencje, a poszukanie tego, o co chce zadbać, może naprawdę pomóc.

Dlaczego dzieci się kłóca

Czasami rodzice mają wrażenie, że dzieci po prostu lubią się kłócić. Wystarczy im mały, prawie nic nie znaczący bodziec (oczywiście nieznaczący z perspektywy rodzica) i awantura gotowa.

Rodzicom trudno wytrzymać te kłótnie. Są one bardzo burzliwe, a dzieci nie przebiegają w słowach, a często i w gestach. Zdarza się, że wg rodziców złość dziecka na brata czy siostrę utrwali się dziecku i doprowadzi do zerwania między nimi relacji. Dlatego wielu z nich interweniuje, mówiąc, np.:

- Nie kłóćcie się, przecież się kochacie.
- Nie mogę na to patrzeć, jak Wy się kłóćcie i co do siebie wykrzykujecie.
- Trzeba kochać brata (siostrę), a nie się z nim ciągle kłócić.
- Słuchaj, bratu takich rzeczy się nie robi.
- Jak zaraz nie przestaniecie się kłócić, to nikt nie dostanie tych klocków.

Warto się zastanowić, dlaczego interweniujemy, dlaczego tak trudno nam wytrzymać kłótnie dzieci?



Jak reagować na dziecięce kłótnie

Jesper Juul napisał, że jeśli rodzicom trudno jest wytrzymać kłótnie dzieci, powinien im powiedzieć: „słyszę, że się głośno kłóćcie, boli mnie głowa, chcę odpocząć, potrzebuję spokoju itp., więc proszę kłóćcie się ciszej”.

Czasami to, co pozostaje rodzicom do zrobienia w sytuacji kłótni między rodzeństwem to „zamknąć okna, żeby krzyki nie niosły się z hukiem po sąsiadach i zamknąć usta, by dzieciom w tym rozwojowym procesie nie przeszkadzało”. Dorośli zwykle interpretują kłótnie między dziećmi jako sytuację, z którą one sobie nie poradzą, która jest przemocowa, w której dzieci się krzywdzą. Wtedy też nierzadko stają po stronie jednego z dzieci, wchodzą w rolę sędziego i wydają rozsądzający wyrok, czyja to wina i kto zaczął. Sędzia ma też dać sprawiedliwe rozwiązanie. Jeśli rodzic wchodzi w rolę sędziego, to bierze na siebie odpowiedzialność za rozstrzygnięcie sporu, przekazując dzieciom komunikat: „Nie wierzę, żebyście sobie sami poradzili. Nie macie dość kompetencji, żeby to rozwiązać”. Rodzic również modeluje w ten sposób zachowanie, że kiedy mamy trudną sytuację, to musimy zwrócić się do kogoś silniejszego i to on ma decydujący głos.

Rozstrzygnięcie sporu przez rodzica-sędziego zawsze powoduje, że jedno z dzieci (albo czasem i oboje) czuje się pokrzywdzone i pozbawione pomocy. Sprawia też, że dziecko ma poczucie odrzucenia, nieakceptowania, winą obarcza brata (siostrę), po stronie którego rodzic stanął, które wziął w obronę. Wtedy niejako niechcący realizujemy scenariusz, którego tak bardzo chcemy uniknąć, doprowadzając do poczucia niesprawiedliwości, co zagraża relacji pomiędzy rodzeństwem.

Uwarunkowanie biologiczne

To, że kłótnie między dziećmi są tak burzliwe i tak częste, wynika też z biologii. Mózg dziecka jest skrajnie niedojrzały. Kora przedczołowa, która ma duże znaczenie właśnie w regulacji emocji (czyli w samoregulacji), dojrzewa dopiero pomiędzy 25-30 rokiem życia. Poza tym dzieci się kłócą, ponieważ sytuacja, w jakiej się znalazły, przerasta je, a brakuje im jeszcze sposobów na poradzenie sobie z napięciem i frustracją. Kłótnia jest więc też sposobem na rozładowanie napięcia.

Zanim rodzic zainterweniuje w kłótnię rodzeństwa, warto pamiętać, że dziecięce spory są bardzo intensywne (właśnie ze względu na niedojrzały mózg), ale też szybko przemijają bez większego śladu, szczególnie wtedy, kiedy dzieci otrzymają od dorosłego empatię. Oczywiście towarzyszenie dzieciom, które przeżywają silne emocje, jest dość wymagającym zadaniem dla rodzica.

Czego dzieci uczą się w konflikcie,

Konflikty są niezbędne do rozwoju dzieci. Uczą się w nich wielu przydanych umiejętności.

- Ustalają reguły i zasady np. zabawy, choć zdarza się, że robią to bardzo intensywnie i burzliwie.
- Ustalając reguły, uczą się negocjacji, a także zawierania kompromisów.
- Uczą się asertywności – dbania o siebie i swoje granice, o swoje potrzeby, dbania o swoją autonomię.
- Dowiadują się, że inni też mają granice i gdzie one leżą.
- Uczą się kompetencji społecznych i relacyjnych.

Wspominana już przez mnie Małgorzata Stańczyk mówi, że dzieci prowadząc te negocjacje, często przypominają czołgi i daleko im do delikatności czy dyplomacji. Ale dzieje się tak właśnie dlatego, że dopiero uczą się, co to znaczy dbać o siebie i uwzględniać potrzeby innych.

Interwencja dorosłego – co pomaga, a co przeszkadza

Czy rodzic może pomóc bez wchodzenia w rolę sędziego, bez rozstrzygania kto zawinił i dyktowania tzw. sprawiedliwego rozwiązania? Oczywiście, że tak. Jak to zrobić? Robiąc mniej, ale będąc bardziej obecnym, czyli:

1. **Mieć intencję zaopiekowania się każdym z dzieci.** Zawsze w pierwszej kolejności opiekujemy się dzieckiem najbardziej rozregulowanym i to niezależnie do tego, czy jest ono ofiarą czy sprawcą. Nie od dziś przecież wiemy, że ofiara, czyli dziecko głośniej płaczące, mogło wcześniej zrobić lub powiedzieć coś trudnego i raniącego dla sprawcy,

co w konsekwencji wywołało u niego tak duży stres i napięcie, że automatycznie uderzyło czy popchnął drugie dziecko.

2. **Odróżnić oceny od własnych interpretacji.** Kiedy oceniamy, zakładamy, że to my wiemy lepiej, co się wydarzyło, nawet będąc w inny pokoju. Oceniając, przypisujemy też jednemu z dzieci złe intencje i odpowiedzialność za to, że drugie dziecko płacze. To u niego powoduje złość, niechęć poczucie niezrozumienia i chęć odegrania się na bracie czy siostrze.
3. **Warto zrezygnować z natychmiastowego i pospiesznego działania,** ponieważ kiedy działamy w pośpiechu, to zwykle reagujemy automatycznie i to na wysokich emocjach, dokładając je do i tak już silnych przeżyć dzieci. Szybka i natychmiastowa reakcja jest konieczna, kiedy zagrożone jest życie lub zdrowie dzieci. Tymczasem w ich codziennych kłótniach raczej nie mamy takiego zagrożenia.
4. **Przyjąć rolę mediatora, czyli osoby bezstronnej i wspierającej dzieci.** Rodzic musi być wtedy spokojny i wyrzucić z głowy oceny, o których pisałam wcześniej. W mediacjach nie chodzi o to, żeby dzieci przestały się różnić, ale o to, żeby się mogły się usłyszeć.

Dziecięce bójki i kłótnie wcale nie świadczą o tym, że między rodzeństwem dzieje się coś złego i że rodzic musi interweniować. To jest po prostu nieodłączna część siostrzanej i braterskiej codzienności.

Warto pamiętać, że im więcej członków w rodzinie, tym większa liczba interakcji między nimi, a tym samym znacznie większe ryzyko napięć i nieporozumień. Każdy członek rodziny próbuje najlepiej jak potrafi i w dostępny dla siebie sposób zadbać o swoje potrzeby, które czasem się po prostu wykluczają. Pomocna może też być świadomość, że dzieci rosną, dojrzewają (ich płaty przedczołowe też) i że sytuacje waśni i nieporozumień będzie z roku na rok coraz mniej.

Źródła:

1. Małgorzata Stańczyk, Rodzeństwo. Jak wspierać relacje swoich dzieci, Wydawnictwo Mamania. Warszawa 2019.

2. Webinaria Małgorzata Stańczyk:

- Jak wspierać relacje między rodzeństwem.
- Rodzicielstwo oparte na szacunku.

3. Jesper Juul, Zamiast wychowania, Wydawnictwo MiND. Podkowa Leśna 2016.