

SPOTKANIE 3

JAK ZAMIEŃIĆ KŁÓTNIE W RODZĘŃSTWIE W POSZUKIWANIE ROZWIĄZAŃ?

DOWIESZ SIĘ:

- Czy kłótnie są złe?
- Dlaczego rodzicom tak ciężko znieść kłótnie?
- Dlaczego dzieci się kłócą?
- Jakie są dobre i złe praktyki jeśli chodzi o reakcję rodzica na kłótnie dzieci?

KŁÓTNIE Z RÓWIESNIKAMI UCZĄ DZIECI WAŻNYCH KOMPETENCJI ŻYCIOWYCH

- Poznają swoje mocne strony (dzięki czemu będą mogły je wykorzystać w życiu) i ograniczenia (uświadomienie sobie ich to pierwszy krok do pracy nad nimi).
- Uświadamiają sobie własne błędy, które mogą się stać świetną okazją do nauki.
- Uczą się, że są też inni, którzy mają swoje zdanie i potrzeby.
- Uczą się negocjowania – jest to proces długi, a sposoby negocjowania zmieniają się z wiekiem i doświadczeniem (od rękoczynów, przez krzyk i płacz, do werbalnej argumentacji – nie ma innej drogi!).
- Uczą się zdrowej rywalizacji.
- Uczą się zaradności – umiejętności rozwiązywania problemów.

DLACZEGO DOROSŁYM TRUDNO ZNIEŚĆ KŁÓTNIE DZIECI?

- Rodzicom wydaje się, że dzieci kłócą się bez powodu. A one po prostu mają inne priorytety.
- Dorośli oczekują, że dzieci rozwiążą kłótnie jak dorośli, a dzieci są egocentryczne, hedonistyczne i niecierpliwe – taka jest ich konstrukcja. Dla nich w porządku jest wtedy, kiedy ja wygram, a drugi musi ustąpić.
Oczekiwanie, że małemu dziecku będzie leżało na sercu dobro bliźniego na równi ze swoim lub że dziecko będzie chciało się dzielić swoimi rzeczami z innym dzieckiem itp., sprawia, że rodzice męczą się z tym, że dzieci się kłócą.
Z czasem dzieci orientują się, że jeśli nie znajdą rozwiązania dobrego dla wszystkich, to prędzej czy później rozwiązanie przemocowe wychodzi bokiem. Pod warunkiem, że mają przykład rodziców, którzy oboje potrafią z szacunkiem wytyczać granice i takich rozwiązań wygrany-wygrany poszukują między sobą. Modelowanie pomiędzy rodzicami to zawsze najlepsza droga.
- Rodzicom, gdy byli dziećmi nie pozwalano się kłócić i złościć i teraz robią podobnie. Wydaje im się, że złość to zawsze przemoc, a więc coś złego, i że jeśli pozwalają się dzieciom złościć to znaczy, że są złymi rodzicami.
- Rodzice jako dzieci doświadczali przemocy albo obserwowali przemocowe zachowania pomiędzy rodzicami lub innymi dorosłymi.

DLACZEGO DZIECI SIĘ KŁÓCĄ?

- Bo chcą się bawić tym samym i nie wiedzą jak się dogadać.
- Chronią terytorium – on zabiera moją zabawkę, siada na moim łóżku, pije z mojego kubeczka...
- Są drażliwe z powodów fizjologicznych – głód, niewyspanie, przebudzowanie, np. przebywają w hałasie albo zbyt dużo korzystają z ekranu.
- Odreagowują trudne sytuacje w szkole/przedszkolu (wyładowują swoją frustrację na bracie/siostrze – to bezpieczne).
- Naśladują kłócących się rodziców.
- Poszukują okazji do rozwijania ważnych w ich momencie rozwojowym umiejętności – patrz wyżej.
- Poszukują uwagi od:

-> brata/siostry – łatwiej jest go trącać, niż wymyślić wspólną zabawę. Być może prowokujące kłótnie dziecko ma deficyt uwagi rodzeństwa – nie lubi się bawić samo, woli z kimś, ale nie ma pomysłu na tę zabawę. Albo nie ma pomysłu, co ma robić samo, kiedy rodzeństwo zajęte jest swoimi sprawami.

-> mamy/taty – najprostszy sposób zwrócenia uwagi rodzica to złe zachowanie. Być może dziecko potrzebuje w tym momencie uwagi rodzica, bo rodzice nie spędzają z nim czasu na wspólnej zabawie. Albo dziecko jest uzależnione od wspólnej zabawy na tyle, że nie ma pomysłu co może robić, kiedy rodzic jest zajęty czymś innym.

- Zemsta – kiedy stłumimy złość, to ona wyjdzie przy najbliższej okazji. Jeśli rodzic wtrącił się w poprzednią kłótnię i zasądził, że ty jesteś zły, a ty biedny, to ten zły czuje się skrzywdzony i będzie chciał się zemścić na rodzeństwie, albo rodzicu i może prowokować kłótnię.
- Władza – jedno z dzieci chce rządzić i trudno mu znieść, jeśli drugie chce robić po swojemu. Nie zawsze starsze. Czasem to młodsze dziecko jest przyzwyczajone, że mu się ustępuje. Inaczej nie czuje się kochane.

CZASEM RODZICE NIEŚWIADOMIE WZMAGAJĄ KŁÓTNIE W RODZEŃSTWIE:

- Porównując, faworyzując, zachęcając do współzawodnictwa (kto pierwszy się ubierze/sprzątnie).
- Traktując dzieci tak samo zamiast według potrzeb – w skrajnych przypadkach dziecko ma poczucie niesprawiedliwości, gdy rodzic uśmiechnie się do brata, a do siostry nie.
- Oczekując od starszego, że ustąpi młodszemu.
- Brak reguł i zasad – nie wiadomo co wolno, a czego nie. Czasem zasady niby są, ale rodzice ich nie egzekwują.
- Stając w konfliktach w roli sędziego, który rozdziela dzieci na złych i biednych, co napędza poczucie niesprawiedliwości i kolejne konflikty.

DOBRE PRAKTYKI:

1. Zwolnij czas reakcji

Nie wkraczaj od razu. Daj czas na samodzielne rozwiązanie problemu. Jeśli chcą Twojej pomocy, zadawaj pytania pełne ciekawości i odzwierciedlaj ich odpowiedzi:

- Co się stało?
- Jak się czujesz w związku z tą sytuacją?
- Czego potrzebujesz, żeby poczuć się lepiej?
- A ty (do drugiego dziecka), jak się czujesz? Czego potrzebujesz?
- Jak to wygląda z Twojego punktu widzenia?
- Co można zrobić żebyście oboje poczuli się lepiej?

Odpowiedzi dzieci warto powtarzać – żeby czuły się zrozumiane i same usłyszały swoje słowa.

Jeśli się nie dogadają, bo są dalej w emocjach – to możesz skorzystać z mojego koła ratunkowego i powiedzieć: „Sprawa nie jest prosta. I jednocześnie jest ważna. Nie rozwiązujemy jej w emocjach. Czy mogę ją zapisać na naszą listę spraw do poruszenia na spotkaniu rodzinnym.”

Zazwyczaj, jeśli tylko to możliwe zgadzają się odłożyć to na spotkanie rodzinne. Czują się ważni – sprawa nie została „olana”, i jednocześnie nie musimy jej rozwiązywać w emocjach – gdy jesteśmy w emocjach nie wymyślamy dobrych rozwiązań.

A co jeśli się biją?

Nie wkraczam chyba, że zaczyna się robić ostro. Wówczas mówię uprzejmie i stanowczo jednocześnie: „Wyobrażam sobie, że jesteś bardzo zdenerwowana i jednocześnie mamy zasadę, że się nie bijemy. Czy chcesz rozwiązać ten problem teraz, czy wrócić do niego podczas spotkania rodzinnego?”

*Jeśli dzieci się biją często to może potrzebują więcej sportów kontaktowych i zabaw z rodzicami typu kotłowanek, mocnego przytulania. Może to być bowiem związane z deficytami czucia głębokiego. Zaburzenia Integracji Sensorycznej (SI) są częste u dzieci. Warto wykonać diagnozę i wiedzieć, czy twoje dziecko je ma, aby zapewnić mu odpowiednią dietę sensoryczną i lepiej go zrozumieć.

Jeśli dzieci się biją często, to może warto również się zastanowić, czy znają inne sposoby rozwiązywania konfliktów.

2. Ustal zasady w Waszym domu

My robimy to również podczas spotkań rodzinnych. Nasze zasady to m.in. że nie bierzemy cudzych zabawek bez pytania, czy też nie siadamy na cudzym łóżku bez pytania.

Na tych spotkaniach omawiamy też, co można zrobić innego zamiast bicia i robienia sobie przykrości, aby moja potrzeba została zauważona przez brata/siostrę.

Przykładowe rozwiązania:

- ➔ Jeśli kłócą się o zabawkę, to może da się tą zabawką bawić razem, a jak nie da się, albo nie chcą, to każdy może się pobawić po 5 minut. Zaczyna ten, na którego wypadnie moneta.
- ➔ Jak ktoś nie przestrzega zasad, np. zapomniał się i wziął cudzą zabawkę bez pytania, to wystarczy, że przeprosi. A jak chce zatrzymać zabawkę to niech zaproponuje coś w zamian. A jak nie chce się dogadać, to zabawka wraca do właściciela.
- ➔ Jeśli kłócą się o zabawkę, która jest wspólna, to zabieram zabawkę dopóki się nie dogadają, a jak się nie dogadają to wracamy do tematu na spotkaniu rodzinnym. Często sprawa już ich nie interesuje i okej. Ale czasem to jest wciąż dla nich ważne, nawet jeśli nie pamiętali o tym przez kilka dni. Nie pomijaj tego na spotkaniu rodzinnym, nawet jeśli się wydaje, że dzieci już zapomniały o sprawie. Takie postępowanie jest bardzo krótkowzroczne. Jeśli będziesz tak robić, dzieci nie będą się zgadzać na odkładanie rozwiązywania sporów na spotkanie rodzinne.

3. Stosuj ZACHĘTĘ

Zachęta jest docenieniem i wzmocnieniem dziecka poprzez zwrócenie jego uwagi na zaangażowanie, włożony wysiłek, pokonywanie trudności, w przeciwieństwie do pochwały, która skupia się na dobrych rezultatach końcowych oraz fajnych cechach osobowości.

Jeśli Twoim dzieciom udało się znaleźć rozwiązanie, to możesz skorzystać z jednego z moich ulubionych sposobów zachęcania czyli nazywania kompetencji:

„To się nazywa zaradność/pomysłowość/umieć współpracować.”

4. Zadbaj o zrównoważony grafik dnia

Nuda albo „degrengolada” (czyli że dzieci nie wiedzą, co się teraz ma dziać) powoduje, że trudno im się zorganizować i zaczynają się kłócić – z nudów.

Warto zrobić z dziećmi plan poranka, wieczoru, popołudnia. Niech wiedzą, kiedy jest czas na ubieranie, mycie zębów, robienie pracy domowej, zabawę samemu, zabawę z mamą/tatą, czy domowe obowiązki.

Warto też zapewnić dziecku odpowiednią dla niego ilość zajęć pozalekcyjnych. Z własnego doświadczenia obserwuję, że jak dziecko ma za mało zorganizowanego czasu wówczas nie działa to dla niego najlepiej. Podobnie jak jest przeładowane zadaniami i nie ma czasu dla siebie – przemęczony i przebudżcowany dzieciak jest bardziej drażliwy po prostu, jak każdy.

5. Zadbaj o bycie wypoczętą/tym

Rodzice również kiedy są zmęczeni stają się bardziej „elektryczni”. Dzieci na zasadzie neuronów lustrzanych też zaczynają być nerwowe. Do tego dzieci, szczególnie do 10 rż mają wyjątkowo silną więź z rodzicami i dosłownie przesiąkają ich emocjami. Poza tym kiedy

jesteśmy zmęczeni zaczynamy reagować zamiast odpowiadać. Doświadczyłam tego aż nadto w ostatnim okresie. Sama nie wiedziałam, co się stało z moimi dziećmi.

OFERTA

- Serdecznie zapraszam na SESJE INDYWIDUALNE w promocji -10% do końca sierpnia:
<https://monikacywinska.com/21sesje-11/>
- Zapraszam do skorzystania z KURSU RODZICIELSTWO Z POZYTYWNA DYSCYPLINĄ ONLINE, który rozpocznie się w ostatnią niedzielę sierpnia - 28.08.2022 r.: <https://web.swiadomamama.pl/kurs-pozytywnadyscyplina>