



# Pomiędzy współpracą a konfliktem.

W jaki sposób budować relacje pomiędzy rodzeństwem?

---

## WPROWADZENIE

---

Dla dziecka rodzina to ważna przestrzeń dla uczenia się oraz budowania jego wiedzy o świecie. Rodzice mogą nauczyć swoje dzieci wielu ważnych umiejętności, które będą miały wpływ na ich rozwój oraz jakość życia. Pojawianie się kolejnego członka rodziny, choć stanowi wyzwanie dla wszystkich stron, jest szansą na rozwój, źródłem ważnych doświadczeń życiowych i wiedzy na swój temat. Relacja między rodzeństwem uczy współpracy, pomaga budować kontakty z rówieśnikami, z dziećmi młodszymi i starszymi a także z płcią przeciwną, co nabiera dodatkowego znaczenia na późniejszych etapach. Dzieci w towarzystwie rodzeństwa szybciej uczą się mówić i mają większy zasób słów, natomiast wspólne igraszki i gonitwy są najlepszym sposobem na zabawę, jednocześnie rozwijając pod względem motorycznym i zapewniając niezbędną dawkę ruchu. Relacja ta jest też bardzo istotna dla rozwoju emocjonalnego. Dzieci mogą niejednokrotnie zaskoczyć dorosłych umiejętnością nazywania i wyrażania różnych uczuć, wnikliwością rozumienia brata lub siostry lub udzielenia takiej formy pomocy czy wsparcia, jakiej nie jest w stanie dać żaden z rodziców. Z drugiej strony, każdy spór z siostrą, czy bratem to nie tylko szansa na wyrażanie własnego zdania, prowadzenie negocjacji, poszukiwanie istotnych argumentów, ale także uczenie się rozumienia i szanowania innej perspektywy. Unikatowa więź, jaka tworzy się pomiędzy dziećmi, nawet jeśli jest obciążona sytuacjami trudnymi, pozostaje wyjątkową i może znaleźć swoje odzwierciedlenie w dorosłym życiu.

---

## POJAWIENIE SIĘ KOLEJNYCH DZIECI W RODZINIE

---

Pojawienie się kolejnego członka rodziny to wielka zmiana zarówno z perspektywy dzieci, jak i rodziców. To czas wielkiej radości i zaciekawienia nową osobą w rodzinie, ale również czas niepokoju, zmiany ról i reorganizacji życia domowego. W tej sytuacji u rodziców pojawia się wiele pytań: Czego możemy się spodziewać? W jaki sposób przygotować się na tę zmianę? Jak przygotować pierwsze dziecko na pojawienie się brata lub siostry?

Gdy w związku dwojga osób pojawia się pierwsze dziecko, rozpoczyna się długi proces stawania się rodzicem. Wymaga on nauczenia się wielu nowych umiejętności, związanych przede wszystkim z rozpoznawaniem potrzeb dziecka oraz optymalnymi sposobami opieki nad nim. Jednak zadaniem dorosłych jest nie tylko zbudowanie własnego stylu rodzicielstwa ale także przededefiniowanie swojego związku. W miarę upływu czasu, rodzice przewartościują swoje potrzeby, plany i dążenia. Wypracują odpowiedni rytm dnia, sposób komunikacji z dzieckiem i ze sobą nawzajem, podział obowiązków czy sposób spędzania czasu wolnego.

Gdy pojawia się kolejne dziecko, wielu rodziców czuje się spokojniej i pewniej. Pomaga im zdobyte wcześniej doświadczenie, które pozwala sprawnie i skutecznie opiekować się najmłodszym członkiem rodziny. Nie bez znaczenia jest też przekonanie, że wszystkie, nawet najtrudniejsze momenty wcześniej czy później mijają. Pozytywne poradzenie sobie z wyzwaniami pojawiającymi się wraz z pierwszym dzieckiem oraz poczucie oparcia w związku, zwiększają szansę na to, że rodzina po raz kolejny wypracuje nowe sposoby działania. Wyzwaniem tego etapu staje się codzienność z dwojgiem lub więcej dzieci oraz budowanie relacji pomiędzy nimi.

Dla dziecka pojawienie się rodzeństwa to ważna sprawa. Z jednej strony posiadanie brata lub siostry, to szansa na wspólne przygody, mnóstwo radości i ważnych doświadczeń. Z drugiej strony, moment pojawienia się młodszego rodzeństwa oznacza utratę dotychczasowej wyłączności na uwagę, miłość i czas rodziców, a brat czy siostra staje się naturalnym rywalem. Zaciekawienie nowym członkiem rodziny, miesza się często z rozczarowaniem. Dostyc szybko okazuje się, że niemowlak odbiega od dziecięcych wyobrażeń i oczekiwań dotyczących możliwości wspólnej zabawy czy komunikacji. Typowe zachowania najmłodszego dziecka czyli długie spanie, karmienia, głośny płacz czy potrzeba bycia blisko z mamą mogą również być dla starszaka źródłem silnego stresu. Starsze dziecko dostyc szybko orientuje się, także, że dośroli oczekują pozytywnego nastawienia do młodszego rodzeństwa i radości z jego pojawienia się. Rozdźwięk pomiędzy naturalnymi potrzebami, emocjami i reakcjami dziecka, a oczekiwaniami rodziny może być dodatkowym obciążeniem. Dzieci potrzebują czasu i wsparcia w oswojeniu się z nową sytuacją i odnalezieniu

się w roli starszej siostry lub brata. Często zdarza się, że podejmują różne sposoby radzenia sobie z napięciem wynikającym ze zmiany w rodzinie. To, jaki sposób radzenia i na jak długo przyjmie dziecko, zależy od bardzo wielu czynników. Ma tu znaczenie jego wiek i indywidualne cechy, sposób przygotowania do zmiany w rodzinie, ale także temperament pojawiającego się maluszka, kondycja mamy czy zaangażowanie taty. Zmiany w zachowaniu mogą pojawić się u dzieci niemal natychmiast po pojawieniu się rodzeństwa albo nieco później, nawet do pół roku od momentu powiększenia się rodziny. Jeśli jednak najstarsze dziecko ma możliwość doświadczania uwagi i troski ze strony rodzica, otwartego wyrażenia swoich emocji i obaw, a oczekiwania płynące od najbliższych mu osób nie są zbyt wygórowane, to zachowania te stopniowo wygasają.

### **Najczęstsze sposoby dzieci radzenia sobie w sytuacji pojawienia się rodzeństwa to:**

#### **Silna reakcja emocjonalna**

Dzieci mogą stać się bardziej niespokojne, reagować zwiększonym lękiem lub złością na różne sytuacje, pozornie niezwiązane z rodzeństwem np. niepowodzenia w zabawie, drobne porażki w codziennych sytuacjach, zmiany w rytmie dnia. Rodzice obserwują, że dziecko, które dotychczas było „spokojne i wiele rzeczy można mu było wytłumaczyć”, teraz krzyczy i łamie kredki, bo np. nie udało mu się czegoś narysować lub reaguje silną złością i niechęcią na jakiegokolwiek propozycje wyjścia z domu.

#### **Niechęć do rodzeństwa lub rodziców**

Bardzo często, po fazie zaciekawienia a nawet fascynacji maluszkiem, dzieci z rozbrajającą szczerością wyrażają oczekiwanie, aby odnieść go z powrotem do szpitala lub oddać innej mamie. Mogą też usiłować intensywnie wchodzić w kontakt z maluszkiem lub próbować „bawić się” w sposób zagrażający mu np. mocno bujać, ścisnąć, ciągnąć za nóżki, rzucać zabawkami itp. Małe dzieci często nie chcą, aby inne ważne osoby, np. babcia, dziadek, tata oglądały młodszego rodzeństwo lub się nim zajmowały. Niekiedy niechęć może zostać skierowana w kierunku mamy i starsze dziecko zaczyna preferować kontakt z tatą lub inną bliską mu osobą.

#### **Zazdrość**

Zazdrość jest zupełnie naturalnym uczuciem w relacji pomiędzy rodzeństwem. Może ona dotyczyć różnych kwestii i wyrażać się w różnorodny sposób. Niemniej jednak, w początkowym okresie najczęściej widoczna jest w sytuacjach, gdy mama zajmuje się maluszkiem. Starszym dzieciom bywa trudno znieść, gdy rodzic poświęca swoją uwagę młodszemu rodzeństwu np. w podczas karmienia, ubierania czy usypiania. To najczęściej wtedy pro-

testują i domagają się odłożenia brata lub siostry, odpychają je, zgłaszają różne, niecierpiące zwłoki potrzeby, chcą się bawić lub zdarzają im się inne trudne sytuacje.

#### **Regres zachowań**

Wiele dzieci, gdy w domu pojawia się brat czy siostra chce zyskać uwagę rodziców, identyfikując się z zachowaniem młodszego rodzeństwa, np. doświadcza chwilowego „zapomnienia” różnych umiejętności lub zaczyna domagać się traktowania „jak dzidziusia”. Dzieci zaczynają gorzej spać, jeść lub mówić. Niektóre miewają kłopoty z toaletą, mimo że już rozstały się z pieluszką, dopominają się smoczka, piersi lub butelki, noszenia na rękach czy wożenia wózkami.

#### **Mały pomocnik**

Zdarza się, że dzieci przejmują rolę pomocnika w sposób przekraczający ich możliwości rozwojowe. Chcą uczestniczyć we wszystkich elementach opieki - bardzo angażują się w pomaganie w karmieniu, przewijaniu czy zabawianiu. Z wielką przyjemnością chwalą się otoczeniu młodszym braciszkiem czy siostrzyczką. Dzieci na pewien czas mogą zrezygnować z własnych zainteresowań, ulubionych zabaw czy kontaktów z rówieśnikami, a także reagować dużą niechęcią na konieczność wyjścia do żłobka, przedszkola czy szkoły.



## Jak przygotować dziecko na pojawienie się rodzeństwa?

Pojawienie się młodszego rodzeństwa to bardzo duża zmiana dla dziecka. Do poradzenia sobie z nią potrzebne są różne zasoby. Warto więc przygotować dziecko na to wydarzenie i zatroszczyć się o jego potrzeby, umiejętności i doświadczenia, które będą pomocne, gdy na świecie pojawi się kolejne dziecko. Co zatem można zrobić?

### Przeanalizuj swoje nastawienie do tematu rodzeństwa

Porozmawiaj z partnerem/partnerką o waszych doświadczeniach i wspomnieniach związanych z relacjami z rodzeństwem lub byciem jedynakiem. Poszukajcie wspólnych wartości, przekonań, które są dla was ważne. Jeśli macie jakieś obawy lub wątpliwości, rozmawiajcie o nich otwarcie. Pamiętaj, że decyzja o posiadaniu lub nieposiadaniu kolejnego dziecka należy do dorosłych. Nie obciążaj dziecka pytaniami o to, czy chce mieć siostrzyczkę lub braciszka. Pierwsze dziecko, nawet jeśli jest już stosunkowo duże i odpowiedzialne, nie może przewidzieć konsekwencji takiej decyzji.

### Przełącz dobrą nowinę uwzględniając możliwości dziecka

Rozważ, kiedy przekazać dziecku wieści o tym, że będzie miało rodzeństwo. Z jego perspektywy, gdy nie ma jeszcze widocznych oznak ciąży, temat posiadania rodzeństwa jest bardzo odległy w czasie, a tym samym abstrakcyjny. Z drugiej strony, zmiany w zachowaniu rodziców, a szczególnie mamy są dla małego obserwatora szybko widoczne. Zadbaj więc o to, aby ciąża nie była dla niego tajemnicą. Jeśli jednak zdecydujesz się przekazać dziecku informację o powiększeniu rodziny, powiedz to w prosty sposób np. *nasza rodzina wkrótce się powiększy, w brzuchu mamy rośnie dzidzius i wkrótce urodzi się chłopiec lub dziewczynka, która będzie twoim bratem lub siostrą*. Warto dopasować słowa, jakimi zakomunikujesz to dziecku do jego wieku oraz poziomu wiedzy na temat skąd się biorą dzieci. Przygotuj się na różne reakcje dziecka: emocje - od wielkiej radości do obojętności, a nawet niechęci a także pytania o to, jak to się stało, że w brzuchu mamy jest inne dziecko. Odpowiadaj na wszystkie pytania zgodnie z prawdą, odpowiednio do możliwości rozwojowych dziecka. Zaakceptuj emocje dziecka i pozwól je wyrazić, nawet jeśli są dla Ciebie trudne. Jeśli dziecko nie jest zainteresowane rozmową, nie naciskaj i wróć do niej na późniejszym etapie np. gdy ciąża będzie wyraźnie widoczna.

### Buduj realny obraz rodzeństwa

Zadbaj o to, aby zbudować pozytywny, ale realny obraz noworodka i niemowlaka. W czasie rozmów z dzieckiem korzystaj z dostępnych pomocy edukacyjnych, oglądaj z nim bajki i filmy, czytaj mu książeczki na ten temat ( np. *Basia i nowy braciszek* autor: Z. Stanecka, M. Oklejak, *Jestem starszym bratem/siostrą* autor: M. Trojanowicz - Kasprzak, *Czekamy na dzidziusia z serii Obrazki dla Maluchów*, *Franklin starszym bratem*, autor: P. Bourgeois, B. Clark).

Jeśli w waszym najbliższym otoczeniu pojawiają się małe dzieci, i o ile będzie to możliwe odwiedźcie je, obserwujcie także mamy z maluszkami na spacerach i placach zabaw. Sięgnijcie też do waszych zdjęć i nagrań z czasów, gdy pierwsze dziecko było malutkie, opowiadajcie o tym, jak wtedy wyglądał wasz dzień. Ważne jest, aby dzieci wiedziały, że młodsze rodzeństwo będzie wymagało opieki, jak ona wygląda oraz że upłynie trochę czasu, zanim brat lub siostra będą gotowe na wspólną zabawę. Bądź uważna na sygnały płynące od dziecka i nie zmuszaj do zajmowania się tym zagadnieniem. Dbaj o równowagę, by temat rodzeństwa nie zdominował całego waszego czasu wspólnego.

### Postaw na samodzielność

Nawet bardzo małe dzieci mają silną potrzebę autonomii. Zadbaj o to, aby twoje dziecko posiadało jak najwięcej doświadczeń rozwijających jego samodzielność i niezależność, ponieważ mogą one znacząco pomóc mu w poradeniu sobie w tym trudnym, początkowym okresie. Ważna jest, w miarę możliwości i wieku, umiejętność samodzielnej zabawy, ubierania się, gotowość do zostawiania pod opieką innej osoby niż mama, włączania się w codzienne, domowe czynności lub pierwsze obowiązki domowe. Samodzielność dziecka jest też znacznym ułatwieniem dla rodziców, którzy w nowej sytuacji mają mnóstwo zadań.

### Przygotuj dziecko na poród i zorganizuj przywitanie między rodzeństwem

W końcowym etapie ciąży przygotuj dziecko na sytuację porodu. Jeśli będziesz rodzić w szpitalu, uprzedź dziecko, że kilka dni będziesz poza domem. Jeżeli to tylko możliwe, na czas nieobecności zapewnij opiekę dziecku na miejscu, w domu z osobą, której ufasz i z którą czuje się ono bezpiecznie. Wyjazd np. do babci i dziadka oddziela dziecko od uczestnictwa w ważnym wydarzeniu rodzinnym, a powrót do domu, gdy będzie już w nim noworodek, może być, szczególnie dla małego dziecka, dużym szokiem lub sprawić, że poczuje się odrzucone. Zadbaj też o moment powitania dzieci. Dobrym pomysłem jest zaangażowanie pierwszego dziecka w przygotowania na przyjęcie mamy i maluszka, np. zrobienie balonów na powitanie, przygotowanie laurki lub wspólne odebranie mamy ze szpitala a także przygotowanie upominku dla starszaka od młodszego rodzeństwa. Ważne, abyś po powrocie do domu najpierw przywitała się z starszakiem, a dopiero potem stworzyła warunki do poznania i przywitania się dzieci. Miej też na uwadze potrzeby starszego dziecka w sytuacji odwiedzin gości, szczególnie te związane z byciem zauważonym i docenionym w nowej roli.

### Wspieraj rodzącą się relację pomiędzy dziećmi

Przed porodem, w miarę możliwości, włączaj dziecko w działania związane z pojawieniem się rodzeństwa np. wspólna krótkka wyprawa na zakupy, wybieranie przytulanki dla maluszka. Po pojawieniu się najmłodszego dziecka

w domu, daj starszakowi czas na oswojenie się z nową sytuacją. Dzieci reagują w różny sposób - niektóre z wielką radością witają nowego członka rodziny i chcą we wszystkim uczestniczyć. Inne zdają się nie zauważać brata lub siostry. Podążaj w tej sytuacji za dzieckiem - nie ograniczaj kontaktów z rodzeństwem, ale też nie zmuszaj do nich. Ucz starszaka, w jaki sposób delikatnie obchodzić się z maluszkami, jak go dotykać czy głaskać. Z drugiej strony, bądź też uważna na momenty przekraczania granic bezpieczeństwa, np. ciągnięcia za nóżki, zbyt silnego przytulania, czy gryzienia. Zachowuj w tych sytuacjach spokój, ale też spróbuj nazywać to, co się dzieje i uczyć pożądanego przez siebie zachowania, np. *Chciałeś się pobawić z braciszkiem? Zobacz, kiedy ciągniesz go za nóżkę, jemu się to nie podoba. Spróbuj go pogłaskać albo pomachać grzechotką.* Stwarzaj też warunki do wyrażania prawdziwych emocji dziecka i staraj się je nazywać, np. *słyszę, że krzyczysz. Nie podoba ci się/boisz się/złościsz się, gdy twoja siostra tak głośno płacze?* Pamiętaj o tym, że możliwość wyrażenia trudnych emocji otwiera przestrzeń do szukania sposobów na poradzenie sobie z nimi, a tym samym daje szansę na budowanie autentycznej relacji.

### Stwórz warunki do uczenia się w nowej sytuacji

Pamiętaj, że dzieci uczą się zawsze i wszędzie. Pojawienie się rodzeństwa w domu to okazja dla dzieci do nauczenia się nowych, konkretnych umiejętności. Wykorzystaj sytuacje, kiedy twoje starsze dziecko zaczyna interesować się młodszym. Nazywaj to, co robisz, pozwól obserwować i odpowiadaj na pytania. Niezależnie od tego, czy masz córkę czy syna, zorganizuj kącik do zabawy z lalką - dzidziusiem, pieluchami, ubrankami i innymi akcesoriami, podobnymi do tych, których używasz. Pamiętaj o tym, że taka zabawa odzwierciedlająca doświadczenia dzieci ma dla nich duże znaczenie - pozwala im uporządkować nowe doświadczenie i poradzić sobie z trudnymi emocjami.

### Zadbaj o wsparcie i pomoc

Opieka nad dziećmi, prowadzenie domu, a czasami również praca zawodowa to naprawdę dużo obowiązków. Gotowość do zaspakajania ważnych rozwojowo dziecięcych potrzeb bywa wyczerpująca i jest możliwa tylko wtedy, kiedy są zaspokojone podstawowe potrzeby rodziców. Dlatego też zastanów się nad tym, jak na nowo zorganizować podział domowych obowiązków. Rozważ skorzystanie ze wsparcia najbliższej rodziny, sąsiadów lub dodatkowej pomocy opiekunki. Jeśli planujesz postać dziecko do żłobka lub przedszkola, zadbaj o to, aby te dwie zmiany nie zbiegły się w jednym czasie, bowiążą się one z dużym stresem dla dziecka.

## JAK BUDOWAĆ RELACJĘ POMIĘDZY DZIEĆMI

Wraz z pojawieniem się kolejnego dziecka w rodzinie pomiędzy dziećmi zaczyna tworzyć się szczególna więź. Rodzicom bardzo często zależy na tym, aby kontakty między dziećmi były harmonijne, pełne miłości, wzajemnego wsparcia i wspólnej zabawy. Rzeczywistość wygląda jednak różnie. To, jak rozwija się relacja pomiędzy rodzeństwem, zależy od różnych czynników. Duże znaczenie mają tu cechy charakteru i temperamentu poszczególnych dzieci. Istnieją rodzeństwa bardziej i mniej harmonijne; takie, w których relacja buduje się łatwiej i szybciej oraz takie, w których ze względu na różne charaktery dzieci, częściej dochodzi do trudnych sytuacji. Ważny jest też poziom jakości relacji pomiędzy rodzicami. Ich wzajemna komunikacja i sposoby rozwiązywania konfliktów mogą znaleźć odzwierciedlenie w relacji pomiędzy rodzeństwem, szczególnie między bratem a siostrą. Ważne jest też to, w jaki sposób rodzice reagują na przejawy tworzącej się więzi pomiędzy dziećmi i jakie mają wobec niej oczekiwania. Zatem jak więc wygląda relacja pomiędzy rodzeństwem? Jak rodzice mogą na nią wpływać?

### Znaczenie relacji

Więź, jaka tworzy się pomiędzy rodzicem a dzieckiem w jego pierwszych latach życia, ma bardzo duże znaczenie. Jest wzorcem i fundamentem dla rozwijania kompetencji niezbędnych do nawiązywania bliskich relacji w przyszłości. Ma też duże znaczenie dla budowania relacji pomiędzy dziećmi. Dlatego bardzo ważne jest, aby rodzice dbali o indywidualną więź z dzieckiem. Jeśli dziecko doświadcza w kontakcie z mamą i tatą uważności na jego potrzeby, bliskości fizycznej i emocjonalnej, czuje się rozumiane, obdarzone szacunkiem i ciepłem, to uczy się tak traktować innych w przyszłości. Gdy rodzice dbają o więź z każdym ze swoich dzieci, to w naturalny sposób uczą je takiej formy kontaktu i stwarzają szansę na to, że w przyszłości relacje pomiędzy rodzeństwem będą ciepłe i bliskie. Przy wystarczająco dobrej relacji między rodzicami oraz rodzicami i dziećmi, relacja pomiędzy rodzeństwem też stanie się wystarczająco dobra.

### Zazdrość

Zazdrość jest zupełnie naturalnym uczuciem i integralną częścią relacji pomiędzy rodzeństwem. Dzieci nie chcą dzielić się miłością ani uwagą mamy i taty, podobnie jak dzielić się zabawkami, prezentami czy słodkościami. Jednocześnie rozumieją, że oczekuje się od nich sympatii, a nawet miłości do brata lub siostry. Aby zazdrość nie stała się główną osią w relacji pomiędzy rodzeństwem, potrzebne jest przede wszystkim uznanie przez rodziców, że ona faktycznie istnieje, jest w pełni uzasadniona, a dziecko, które jej doświadcza, zasługuje na zrozumienie i wsparcie. Pomocne jest stwarzanie warunków do tego, aby dzieci mogły swoją zazdrość wyrażać - wprost poprzez mówienie o niej lub w innej

formie np. w zabawie, rysunkach. Ważne jest też poszanowanie prawa każdego dziecka do indywidualnej relacji z rodzicem, własnej przestrzeni i zabawek, a także brak oczekiwań, że dzieci będą dla siebie bardziej serdeczne i skłonne do dzielenia się niż to możliwe na tym etapie rozwoju.

### Rywalizacja

Dzieci, które mają rodzeństwo, naturalnie rywalizują ze sobą, np. o to, kto jest lepszy, szybszy, kto ma więcej... i będą ze sobą współzawodniczyć, zarówno w domu jak i poza nim, niezależnie od postępowania rodziców. Można jednak złagodzić tę tendencję i dbać o to, aby sfera domowa dawała doświadczenia bycia kochanym i akceptowanym niezależnie od osiągnięć czy wyników, a także stwarzała szansę na doświadczenie wzajemnej pomocy i współpracy. Dlatego też warto rezygnować z porównywania dzieci do siebie, chwaleń i oceniania jednego dziecka na tle drugiego. Natomiast niezbędne jest tworzenie warunków do współpracy, współdziałania, wzajemnego poszanowania, uwzględniania potrzeb i pomysłów każdego członka rodziny.

### Różnice pomiędzy dziećmi.

Każde dziecko jest inne, nawet jeśli rodzi się w tej samej rodzinie. Ma różne potrzeby, inne możliwości i predyspozycje. Dzieci posiadające rodzeństwo mają dodatkowo naturalną tendencję do poszukiwania własnej przestrzeni, w której mogą się indywidualnie rozwijać, niezależnie od brata czy siostry. Bardzo ważna jest gotowość rodziców do uznania, że rozwój każdego z ich dzieci może przebiegać inaczej. Każde dziecko potrzebuje dostrzeżenia jego indywidualności i niepowtarzalności, żadne nie chce być takie, jak ktoś inny. Nie dokonuj porównań i nie nakłaniaj dzieci do zachowywania się, postępowania lub wybierania jak brat czy siostra. W zamian otwórz się na różnice między dziećmi, odnalezienie mocnych stron każdego z nich i doceniania takimi, jakimi są. To pozwala rozwijać niezależność i tożsamość każdego z dzieci oraz budować głębokie relacje w rodzinie.

### Traktowanie według potrzeb, a nie po równo.

Poczucie wspólnoty i przynależności dzieci do jednej i tej samej „podgrupy” w rodzinie, w której panują te same zasady, obowiązki i przywileje ułatwia budowanie relacji pomiędzy dziećmi. Jednak z perspektywy rodziców nie oznacza to obowiązku traktowania ich tak samo. Ponieważ dzieci różnią się między sobą wiekiem, możliwościami i temperamentem, to ważne jest traktowanie ich indywidualnie, zgodnie z potrzebami każdego z nich. Dzieci często nie potrzebują tych samych zabawek czy doświadczeń. W trosce o dobre relacje między nimi, ale także ich całościowy rozwój, warto zwracać uwagę na ich indywidualne potrzeby, wyjątkowość i odrębność każdego z nich oraz stwarzać warunki do podejmowania samodzielnych decyzji na podstawie własnych potrzeb czy pragnień.

### Nadawanie ról

Dzieci nie są jeszcze ukształtowanymi osobowościami, znajdują w trakcie długotrwałego procesu rozwoju, gdzie ilość i jakość doświadczeń ma wpływ na to, jakimi osobami staną się w przyszłości. Proces nadawania im ról czy etykiet jest procesem niekorzystnym dla całościowego rozwoju dziecka, niezależnie od tego, czy ma ono rodzeństwo, czy nie. Łobuziak, bałaganiarz, uparciuch, ale też grzeczny, porządny, spolegliwy to tylko kilka określeń, które, jeśli są często powtarzane, mogą na stałe przykleić do dzieci, utrudniając im odkrycie i rozwinięcie swojej prawdziwej tożsamości. Gdy pojawia się rodzeństwo, warto być uważnym, czy nie próbujemy wtłaczać dzieci w role zależne np. od ich płci, wieku czy kolejności, w jakiej się urodziły. Warto pamiętać o tym, że starsze dzieci nie muszą być opiekuńcze wobec młodszego rodzeństwa, dziewczynki nie muszą być grzeczne i wyrozumiałe, a chłopcy energiczni i rozbiegani.

refleksje, notatki



## ŻYCIE W RODZINIE - WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW

Codziennie życia rodzinne niesie ze sobą nie tylko radość, ale i wiele wyzwań. Rodzina jest bardzo dynamicznym organizmem, dużo w niej ruchu i zmian, różnorodnych potrzeb i emocji, co powoduje ryzyko wielu konfliktów. Jak zatem stwarzać warunki do współpracy pomiędzy dziećmi? Jak pomagać dzieciom w sytuacji konfliktów?

### Zacznij od siebie. Dbaj o siebie, własne emocje i związek.

Pamiętaj o tym, że dzieci uczą się przez obserwację i naśladowanie dorosłych a go-dzenie opieki nad dziećmi z wymaganiami codzienności jest dużym wyzwaniem. Dlatego dbaj o swoje dobre samopoczucie, o swój związek, relacje w rodzinie ale i inne ważne dla ciebie obszary. Znajdź coś, co daje ci wytchnienie i szansę na doładowanie energii. Twój stres, przeciążenie lub brak cierpliwości mają znaczenie, ponieważ trudno jest dbać o innych, nie dbając o siebie. Jeśli relacje z dziećmi, sytuacje trudne lub konflikty pomiędzy dziećmi wzbudzają twoje silne emocje, potraktuj to jako ważną informację. Zadbaj w pierwszej kolejności o siebie.

### Dbaj o otwartą komunikację w rodzinie

Buduj w rodzinie atmosferę otwartej komunikacji, w której jest przestrzeń na rozmowy na wszystkie tematy, gdzie uwzględniane są potrzeby każdego członka rodziny, w tym mamy i taty oraz jest miejsce na wyrażanie prawdziwych emocji. Każda rodzina w toku swojego rozwoju ma różne momenty, bywa bardziej i mniej harmonijna. Pamiętaj, że w procesie rozwoju, zarówno rodziny jak i jej członków, są momenty równowagi, stabilizacji i przewidywalności, które przeplatają się z momentami kryzysów, chaosu i konfliktów. Jasno określone wartości i otwarta komunikacja, czyli możliwość wyrażania swoich prawdziwych potrzeb, emocji, ale i stawiania osobistych granic dają szansę na budowanie autentycznych relacji.

### Buduj bliskość w rodzinie i pielęgnuj wspólne domowe zwyczaje

Pamiętaj o tym, że dla dzieci rytuały, rytm dnia i ich najbliższe otoczenie mają bardzo duże znaczenie, ponieważ zapewniają im poczucie bezpieczeństwa i otwierają na nowe doświadczenia. Spędzaj razem z dziećmi czas, który może być wypełniony domowymi przyjemnościami, zabawami, wspólnym czytaniem książek i oglądaniem bajek, przyrodniczymi wyprawami czy też innymi rodzinnymi rytuałami. Twórz wspólnie z dziećmi różne rodzinne zwyczaje i tradycje, które wzmacniają ich tożsamość i poczucie przynależności np. w sobotę w naszej rodzinie chodzimy wszyscy na basen, przed świętami wspólnie pieczemy i ozdabiamy pierniki, piszemy i rysujemy listy do Mikołaja, lubimy wspólnie oglądać zdjęcia naszej rodziny, rysować drzewo genealogiczne.

### Organizuj czas wspólny i czas z każdym dzieckiem

Dbaj o równowagę pomiędzy byciem z dziećmi razem i oddzielnie. Ważne, aby dzieci miały miejsce do indywidualnej zabawy, odpoczynku, osobiste miejsce na własne skarby i czas tylko dla siebie. Ale od samego początku zorganizuj też kącik, w którym mogą bawić się i spędzać czas wspólnie. Pamiętaj o miejscu przy stole dla każdego członka rodziny, wieszaku w przedpokoju itp. Niech przestrzeń waszego domu odzwierciedla waszą rodzinę. Kiedy w rodzinie jest już więcej dzieci, ważne jest, by rodzice zadbali o to, aby mieć indywidualny kontakt z każdym z nich w oparciu o ich potrzeby i zainteresowania. Czasami wystarczy chwila w ciągu dnia, aby spokojnie wysłuchać starszego dziecka, pobawić się z maluchem w ulubioną zabawę, czy po prostu razem pójść na spacer. Istotne jest, aby to był czas tylko we dwoje. Pozwoli on na doładowanie energii, a przede wszystkim daje szansę na dostrzeżenie różnic i indywidualności dzieci.

### Zaakceptuj, że konflikty między rodzeństwem są naturalne i uczące

Zaakceptuj, że konflikty są ważną częścią życia z siostrą i bratem, uczą radzenia sobie z trudnymi emocjami, komunikacji i kompromisu, obrony swoich poglądów i szanowania opinii innych. Warto, aby dzieci trenowały rozwiązywanie sporów i prowadziły negocjacje samodzielnie, bez ingerencji dorosłego, bez bycia traktowanym w ulgowy sposób. Kiedy rodzic staje po stronie jednego z dzieci, to uniemożliwia tym samym rozwiązanie sporu. Branie w obronę lub oskarżanie jednej ze stron, prowadzi do tego, że jedno z dzieci czuje się zwycięzcą a drugie przegranym. Nie sprzyja to rozwiązaniu konfliktu ani budowaniu relacji, szczególnie jeśli rodzic ma tendencje do przyznawania racji jednemu z dzieci. Powstrzymanie się od brania strony bywa bardzo trudne, ze względu na stereotypy i etykiety, jakie są w głowach dorosłych, np. starszy powinien ustąpić, młodszy nic nie rozumie, ty zawsze prowokujesz brata, ty zawsze psujesz zabawki siostry itp.

### Wspieraj, ale nie wyręczaj dzieci w rozwiązywaniu konfliktów

Daj dzieciom czas na samodzielne rozwiązanie konfliktu. Wiele konfliktów pomiędzy dziećmi kończy się samoistnie. Nie interweniuj, jeśli nie jest to konieczne. Gdy słyszysz, że emocje u dzieci zaczynają brać górę, bądź uważna i przygotowana na wsparcie, ale nie reaguj od razu. Jeśli sytuacja konfliktowa nabiera tempa, warto dać dzieciom sygnał, o tym co się dzieje i wyrazić nadzieję na samodzielne rozwiązanie tej sytuacji np. Słyszę, że nie możecie się porozumieć i jesteście na siebie zezłoszczeni. Jasiu chcesz budować z klocków? Stasiu chcesz budować z tych samych klocków? To trudna sytuacja, ale wierzę, że spróbujecie się dogadać. Taka strategia pozwala dzieciom zatrzymać się na chwilę i zobaczyć, co się dzieje. Jeśli rodzeństwu nie udaje się rozwiązać sprawy, warto wesprzeć je w nazwaniu tego, co się dzieje, wyrażeniu potrzeb każdego z osobna oraz znalezieniu pomysłów na rozwiązanie. Warto unikać

oskarżających pytań: Co znowu zrobisz?, Dlaczego zabrałaś mu tę zabawkę?, a wprowadzać pytania otwarte służące zrozumieniu sytuacji, np.: Co się tutaj wydarzyło? Na czym ci zależało? Co chciałaś zrobić? oraz pomagające znaleźć rozwiązanie, np.: Jaki masz pomysł na rozwiązanie?

### **Interweniuj, kiedy to konieczne**

Interweniuj w sytuacjach przekraczających możliwości dzieci - intensywnych kłótni i bójek. Pomocną strategią jest ustalenie z dziećmi, czym są bójki na niby oraz naprawdę. Niekiedy zabawy pomiędzy dziećmi mają bardzo dynamiczny charakter i przybierają postać przepychanek, poszturchiwań i zapasów. Jeśli są zabawą dla każdej ze stron, to mają ważne znaczenie, bo pozwalają na rozładowanie energii i emocji a także uczą kontrolowania siły i uważności na drugą osobę. Kiedy widzisz szturchające się dzieci, upewnij się w pierwszej kolejności, czy jest to sytuacja zabawy czy kłótni. Jeśli to kłótnia, to zareaguj – nazwij, co widzisz i rozdziel dzieci, np. Widzę, że kłócicie się i bijecie. To niebezpieczne, nie możecie przebywać razem. Potrzebujecie czasu, żeby ochłonąć. W takich sytuacjach pomocne są wyznaczone miejsca w domu, gdzie dzieci mogą przebywać oddzielnie - osobne kąpiki do zabawy lub osobne pokoje. Gdy emocje opadną, należy zadbać o warunki do rozmowy z dziećmi - opisanie sytuacji, potrzeb i emocji każdej ze stron oraz poszukania rozwiązania.

refleksje, notatki

Instytut Małego Dziecka im. Astrid Lindgren (IMD) jest organizacją pozarządową, która od 1993 roku realizuje projekty o zasięgu lokalnym, krajowym i międzynarodowym oraz upowszechnia i wprowadza innowacyjne, modelowe rozwiązania na rzecz rozwoju i edukacji małych dzieci. Rozwiązania te są wysokiej jakości i użyteczności. Opierają się na rozpoznaniu potrzeb, wiedzy i doświadczeniu oraz poszanowaniu praw małych dzieci w przestrzeni społecznej – rodzinnej, edukacyjnej i publicznej.

Misją Instytutu Małego Dziecka jest budowanie kultury małego dziecka jako integralnej części demokratycznego społeczeństwa.

Projekty IMD kierowane są do małych dzieci (od urodzenia do 7. roku życia) i ich najbliższego środowiska – rodzinnego i edukacyjnego oraz wszystkich uczestników przestrzeni publicznej, w której żyją małe dzieci, a oparte są na wysokich standardach jakości i najlepszych wzorcach światowych.

IMD pracuje w oparciu o autorską, innowacyjną koncepcję (Podejście IMD) skoncentrowaną na perspektywie małego dziecka, która określa specyfikę i sposób pracy na rzecz małych dzieci.

Interdyscyplinarny zespół specjalistów IMD (psychologów, pedagogów, nauczycieli przedszkolnych, socjologów, trenerów, ewaluatorów), stale doskonaląc swoje kwalifikacje, łączy wrażliwość na potrzeby małych dzieci i ich środowiska z profesjonalnym podejściem i pasją w pracy.

---

Copyright © 2016 by Instytut Małego Dziecka im. Astrid Lindgren. Wszystkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana i rozpowszechniana bez pisemnej zgody wydawcy. Publikacja przygotowana i wydana w ramach projektu „Kawiarenka u Astrid” współfinansowanego ze środków Miasta Poznania.

**POZnań\***

tekst – Katarzyna Grzegorzewska, Agnieszka Tkaczyńska

korekta – Aleksandra Marciniak-Podłużny

projekt graficzny i skład – Maja Piskorska, Vladislav Radzivillovic

Poznań, 2016



