ZAŁĄCZNIK 1

Wstępem do dalszych informacji będzie notatka wizualna pochodząca z webinarium *„Jak radzić sobie z kłótniami między rodzeństwem”* prowadzonego przez p. Justynę Brzozak-Edukatorkę Pozytywnej Dyscypliny dla rodziców i nauczycieli.

Myślenie o relacjach między rodzeństwem warto zacząć od:

- zastanowienia się czy zachowania prezentowane przez dzieci są typowe dla danego etapu rozwojowego czy też nie,
- ustalenia celu, który Rodzice chcą osiągnąć,
- zweryfikowania na ile cele i zamierzenia są realne, możliwe do realizacji,
- określenia warunków dobrych relacji pomiędzy dziećmi.

Warto pamiętać, że wszystkich sporów pomiędzy rodzeństwem nie da się wyeliminować.

Poznajmy ważne zasady, które są skuteczne w budowaniu dobrych relacji między rodzeństwem:

1. **Nie lekceważ uczuć dziecka, lecz wykaż zrozumienie dla jego negatywnych emocji względem rodzeństwa.**
   Nazwij to, co dziecko może odczuwać.

RODZIC

Wcale nie, przed chwilą grałam z Tobą w grę.

DZIECKO

Ciągle tylko zajmujesz się małą Kasią.

RODZIC

Nie jesteś zadowolony/a, że poświęcam Kasi tyle czasu.

2. **Pozwól dzieciom marzyć o tym, co nie zdarzy się w rzeczywistości.**
   Wyraź życzenia dziecka, określ jego pragnienia.

RODZIC

Nie przejmuj się, nic się nie dzieje. Zamknij drzwi do pokoju.

DZIECKO

Kiedy uczę się, on zawsze głośno rozmawia przez telefon.

RODZIC

To Ci przeszkadza i denerwuje. Chciałbyś żeby więcej tak nie robił, albo zapytał zanim zacznie głośno rozmawiać.

3. **Pomóż dziecku w wyładowaniu uczuć.**
   Zachęć do ich wyrażenia w sposób kreatywny, twórczy, symboliczny, np. poprzez rysunek bądź wyrażenie swoich uczuć w formie pisemnej.

RODZIC

Daj spokój, przestań. Dobrze wiesz, że nie lubi bawić się z młodszą siostrą.

DZIECKO

Nigdy nie chce się ze mną pobawić ani zagrać w grę.

RODZIC

Przykro jest Ci, gdy nie masz się z kim pobawić. Narysujesz mi co czujesz?

4. **Pokaż dziecku społecznie akceptowane i bezpieczne sposoby wyrażania gniewu.**
   Powstrzymaj więc niebezpieczne zachowania.
   Podpowiedz jak dziecko może poradzić sobie ze swoją złością.

RODZIC

Jak możesz się tak okropnie zachowywać! Ona tylko dotknęła Twoich zabawek.

DZIECKO

Dziecko uderza rodzeństwo, które dotknęło jego zabawek.

RODZIC

Powiedz siostrze o swojej złości, ale jej nie bij.

5. **Ograniczaj porównywanie dzieci:**

   - **Nie stawiaj jednego z nich w negatywnym świetle.**
     Opisz problem oraz to, co widzisz.
     Opisz to, co czujesz.
     Opisz, co należałoby zrobić.

RODZIC

To okropne, nawet Twój młodszy brat tak nie bałagani.

→

DZIECKO

Nie lubi mnie, woli mojego młodszego brata.

RODZIC

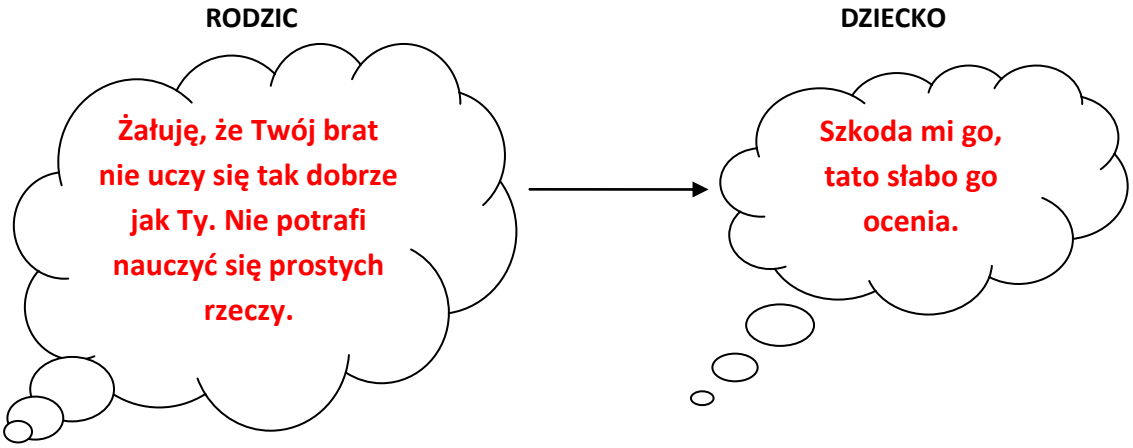
Dużo zabawek leży na dywanie w Twoim pokoju.

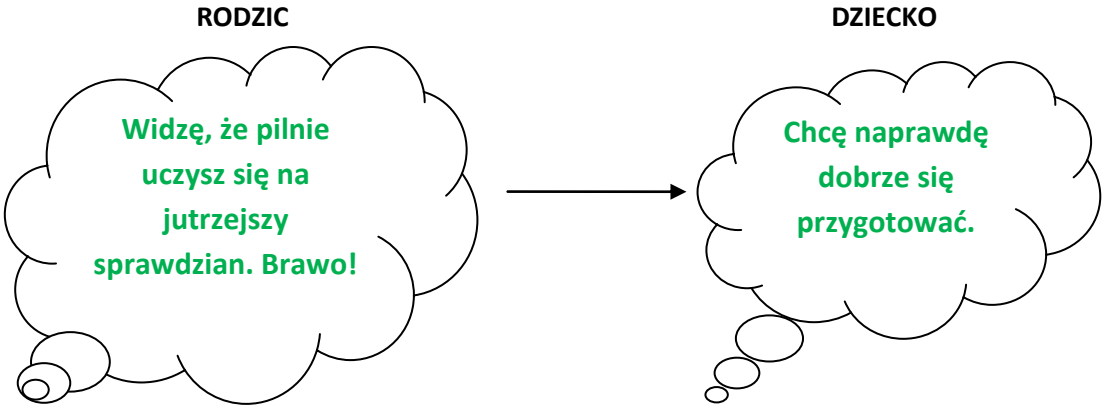
→

DZIECKO

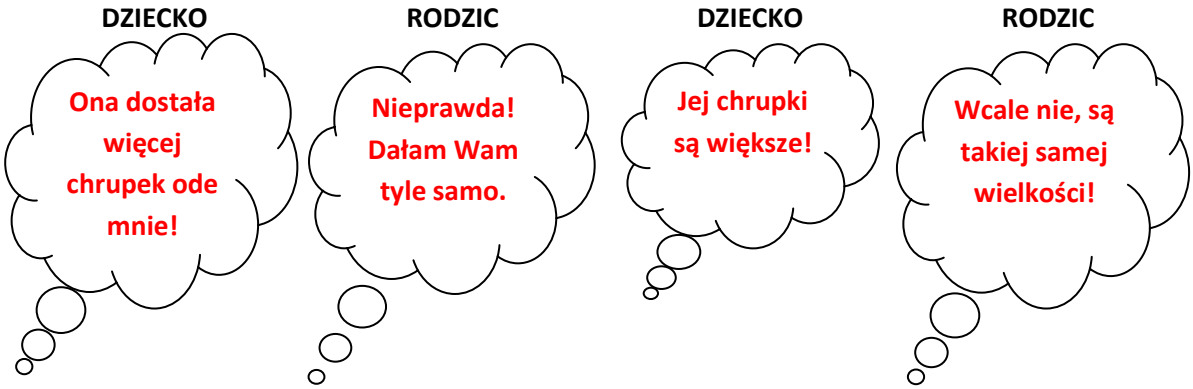
Ojoj, posprzątam je.

- **Nie wyróżniaj jednego z dzieci.**
  Unikaj porównań, a opisz co obserwujesz i co czujesz.
  Opisz, co podoba Ci się w zachowaniu dziecka.

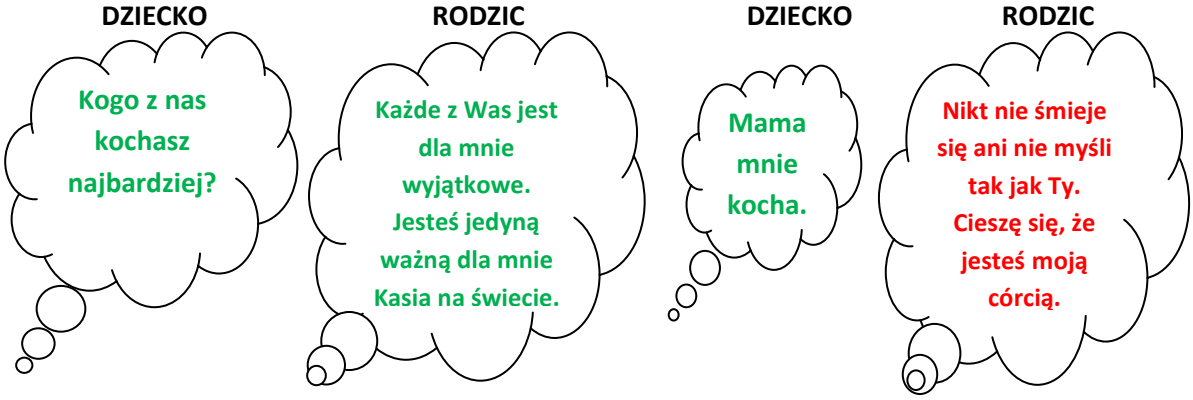




6. **Zwróć uwagę na indywidualne potrzeby każdego dziecka.** Nie zabiegaj o zapewnienie dzieciom wszystkiego w równiej ilości.



7. **Okaż dzieciom, że każde jest dla Ciebie wyjątkowe i kochasz je w wyjątkowy sposób.**



8. **Przeznacz dziecku tyle czasu, ile faktycznie potrzebuje.**

<u>I sytuacja ukazująca chęć poświęcenia dzieciom jednakowej ilości czasu:</u>

Mama prowadzi rozmowę z córką. Przychodzi brat i mówi ***„Mamo, tak długo z nią rozmawiasz, też chciałbym Ci coś powiedzieć”*** (dzieci mogą dopominać się o uwagę, o chęć spędzenia razem czasu z rodzicem). Mama jest zakłopotana, po czym szybko kończy rozmowę z córką. Chłopiec pospiesza mamę mówiąc **„Pospiesz się”.**

Myśli dziewczynki ***„To niesprawiedliwe. On zawsze stawia na swoim”, „Nienawidzę mojego brata”, „Wszystko przez niego”.***

Myśli chłopca- ***„Kiedy tylko chcę, zabieram mamę ze sobą”.***

Myśli mamy- ***„Trudno jest mi traktować ich jednakowo”.***

Jak widać opisana sytuacja nie była w pełni komfortowa dla żadnego jej bohatera.

II sytuacja wskazująca na koncentrowanie się na indywidualnych potrzebach dziecka

Mama prowadzi ważną rozmowę z córką, podczas gdy przerywa ją syn, który mówi ***„Mamo, długo rozmawiasz z Marysią, chcę Ci coś powiedzieć”***.
Na co odpowiada mama: ***„Tak, masz rację. Długo rozmawiam z Twoją siostrą, omawiamy ważną sprawę, nie chcę żeby coś mnie ominęło. Musimy zastanowić się nad listą gości, potrawami, atrakcjami. Nie chcę, by coś mnie od tego oderwało”.***
Po chwili mama mówi do syna- ***„Rozumiem, że trudno jest czekać, kiedy tylko skończę rozmawiać z Marysią z chęcią posłucham co chciałbyś mi opowiedzieć”.***
Myśli dziewczynki- **„O tak, to prawda co mówi Mama mojemu bratu”.**
Myśli chłopca- ***„Zawsze mogę liczyć na moją mamę”.***

Opracowała: Oktawia Łagowska, psycholog

na podstawie A. Faber, E. Mazlish *„Rodzeństwo bez rywalizacji. Jak pomóc własnym dzieciom żyć w zgodzie, by samemu żyć z godnością”.*