



**Myślisz może, że zwariowałam?
Przecież oni kłóćą się
o wszystko!
Jak to tylko 3?!**

A co powiesz na to, jeśli
można by sprowadzić kłótnie
do 3 głównych powodów,
a potem krok po kroku sobie
z tymi powodami radzić?



Powód 1

BRAK UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH I ŻYCIOWYCH

Na pierwszy rzut oka brzmi to jak truizm. Przecież wszystko można sprowadzić do braku umiejętności. Jednak w codziennych stresujących sytuacjach często o tym zapominamy. Myślimy sobie raczej: „Czy oni nie mogliby przestać wrzeszczeć?“, „Czy to tak ciężko jest się dogadać?“.

Może **WYPISZMY** umiejętności, które leżą u podstaw dobrej współpracy między ludźmi. Być może nie będzie ich, aż tak wiele.

Bez wątpienia, do umiejętności koniecznych do budowania dobrej relacji i współpracy będą należeć:

- świadomość swoich potrzeb i emocji,
- komunikowanie swoich potrzeb,
- umiejętność słuchania drugiej strony,
- umiejętność czekania: np.: na swoją kolej,
- empatia, współodczuwanie radości/krzywdy drugiego człowieka,
- rozumienie, że przedmiot raz wypuszczony z rąk, kiedyś wróci do właściciela - czyli stałość przedmiotu,



- umiejętność decydowania, którymi przedmiotami chcemy się dzielić, a które traktujemy jako osobiste i jak wtedy się zachować,
- umiejętność wymieniania się,
- umiejętność skupiania uwagi na czymś innym, lub na dalszym celu.

JAKIE JESZCZE UMIEJĘTNOŚCI PRZYCHODZĄ CI DO GŁOWY?

Możemy zastanawiać się, które z nich wynikają z rozwoju dzieci, a których muszą nauczyć się podczas treningu. Myślę, że już sama świadomość, że te kompetencje nie są oczywistością, może pomóc nam rodzicom przyjąć bardziej wyrozumiałą postawę. To nie jest tak, że dzieci są wobec siebie okropne, chociaż mogłyby nie być. One po prostu nie widzą tych wszystkich rozwiązań i w wielu sytuacjach po prostu się gubią w swoich emocjach i potrzebach.

To naszym, dorosłym, zadaniem jest je wesprzeć w procesie nazywania swoich potrzeb i problemów, a potem w ich rozwiązywaniu.

Powód 2

CIĄGŁA WALKA O POCZUCIE BYCIA WAŻNYM, CZASEM NAZYWANĄ POTRZEBĄ UWAGI

Ludzie jako istoty społeczne bardzo potrzebują czuć, że stale są częścią grupy, a ich pozycja jest niezagrożona.

Moment pojawienia się młodszego rodzeństwa może wywrócić świat starszaka do góry nogami, a szukanie swojego miejsca w rodzinnej społeczności jest stałym refrenem wszystkich trudnych sytuacji, także kłótni między dziećmi.

Powiesz: „Teraz jest ich dwójka, trójka... piątka... Nie jestem w stanie każdemu z nich poświęcić tyle uwagi co pierwszemu...”. I oczywiście masz rację, ale...

UWAGA jest tylko jednym z wielu sposobów na budowanie u dzieci POCZUCIA PRZYNALEŻNOŚCI I ZNACZENIA.



Równie ważne jest: pytanie o opinię, zaangażowanie w podejmowanie drobnych domowych decyzji, prośenie o pomoc i dziękowanie za nią, włączanie w tworzenie planów i spędzanie ze sobą czasu na różne sposoby.

Dzieci nie tyle walczą o naszą uwagę, ile o to, by czuć się ważnymi.

I tak, oczywiście uwaga rodzica bardzo im w tym pomaga. Ale uwaga nie wystarczy. W Pozytywnej Dyscyplinie mówimy o tym, że potrzeba Uwagi jest przejawem bardziej podstawowej - potrzeby przynależności i znaczenia. A tę, możemy pomóc dzieciom zaspokajać na wiele różnych, także bardzo użytecznych dla całej rodziny sposobów.

Co możesz zrobić, żeby Twoje dzieci są ważne i przynależą nawet jeśli nie dajesz im uwagi? **WYPISZ SWOJE POMYSŁY:**

Dzieci kłócąc się między sobą, otrzymują negatywną uwagę rodzica. Zwracanie na siebie uwagi złym zachowaniem, zazdrością i kłótniami między rodzeństwem, sygnalizuje, że dzieci potrzebują czuć się bardziej włączone w rodzinną społeczność i w pełni akceptowane. Potrzebują naszej uważnej obecności niż świątecznych sądów, o czym już zaraz.

Co robić? Jak sprawić, żeby nie było zazdrości między nimi i kłótni o głupoty? Nauczyć dzieci, że są ważne i przynależą, ponieważ wnoszą wkład, lubimy z nimi spędzać czas. A także okazywać im naszą uwagę niezależnie od ich zachowania.

Ps. Dzieci zachowują się źle, gdy czują się źle, więc nigdy **NIE WOLNO** odbierać dzieciom naszej uwagi **ZA KARĘ**. To tylko pogorszy sytuację i podetnie skrzydła. Nasza miłość jest dla nich jak tlen, i gdy są w gorszym momencie, potrzebują jej jeszcze bardziej.



Powód 3

WPADANIE W PUŁAPKĘ „SPRAWIEDLIWEGO” ROZSĄDZANIA DZIECI

Czy zauważyłaś, że im bardziej próbujesz poznać przyczyny kłótni i sprawiedliwiej rozstrzygnąć spór tym... dzieci bardziej przerzucają się oskarżeniami, lub tkwią w poczuciu krzywdy i właściwie jest gorzej? Dzieci nigdy nie są zadowolone z naszych „wyroków”. Dlaczego tak się dzieje?

Zwykle rozstrzygana przez nas kłótnia jest ostatnim elementem dłuższego łańcucha zdarzeń, na który składają się różne codzienne sytuacje, które stresują dzieci. Koleżanka w szkole się obraziła, mama nie odebrała telefonu na czas, pani nauczycielka podniosła głos, a dostało się... młodszemu bratu. Może pomyślisz, że to niesprawiedliwe, ale tak po prostu jest. My dorośli rozładowujemy swoje zawodowe napięcia w domu, tu, gdzie czujemy się najbezpieczniej. Podobnie dzieje się u dzieci. Nawet jeśli ktoś jest winny, to zachowanie płynie raczej z braku umiejętności rozładowywania trudnych emocji, niż z tego, że dziecko jest złe.



Zawsze TRAKTUJ DZIECI TAK SAMO.

Jeśli nie wiesz, jak zareagować, zawsze pamiętaj, żeby traktować dzieci tak samo. Ostatecznie często ten, który uderzył, nie był tym, który zaczął.

Nie wiem jak dla Ciebie, ale dla mnie to wielka ulga, że z moimi dziećmi jest wszystko w porządku. Tak samo jak z Tobą. Po prostu potrzebują trochę empatii, uważnego wsparcia i dobrego wzoru do naśladowania. Tylko tyle i aż tyle.

Jeśli potrzebujesz szczegółowych i dokładnych informacji **JAK SKOŃCZYĆ Z AWANTURAMI MIĘDZY DZIEĆMI** i wesprzeć je w byciu **WSPIERAJĄCYM SIĘ RODZEŃSTWEM**, zdradzę Ci, że niedawno prowadziłam 4-tygodniowy kurs **RODZEŃSTWO BEZ AWANTUR**.

Uczyłam w nim dokładnie, krok po kroku:

1. czego nie robić, by nie DOLEWAĆ OLIWY DO OGNIA kłótni między dziećmi,
2. jak budować między dziećmi atmosferę współpracy, która da im poczucie, że są ważne i nie będą musiały o to cały czas walczyć
3. jak uczyć dzieci tych ważnych umiejętności życiowych i społecznych.

Być może niedługo napiszę więcej na ten temat.

