

Witaj serdecznie!

Bardzo Cieszę się, że tu jesteś, bo to oznacza, że zależy Ci na Twoich dzieciakach i chcesz pomóc im wesprzeć je w tym, żeby się lepiej dogadywali i wspierali jako rodzeństwo.

Dzisiaj porozmawiamy o 3 powodach kłótni między dziećmi. Myślisz sobie – 3 powody? Czy Baranowska zwariowała? Nie zwariowała, ponieważ wszystkie tematy kłótni to jeden obszar, ale są trzy główne powody kłótni między dziećmi. Są to znaczące powody, ale wymienienie ich pozwoli Ci lepiej zrozumieć swoje dzieciaki i podjąć kroki, które pomogą Ci zmienić sposób patrzenia na nie i zacząć zastanawiać się, jak możesz je wspierać w tych trzech obszarach, żeby budowały umiejętności, sposoby funkcjonowania tak, żeby w efekcie kłóciły się mniej.

Nazywam się Joasia Baranowska. Jestem prekursorką Pozytywnej Dyscypliny w Polsce, psychologiem, a co najważniejsze mają trójki dzieci: Antka - 12 lat, Zuzi - 10 lat, Romka - 2 lata. Wiem, co to znaczy, że dzieciaki się kłócą. Przeszłam całą tę drogę z moimi dziećmi i wiem, jak wspierać dzieci, żeby nauczyły się lepiej ze sobą współpracować. Jestem też autorką kursu "Rodzeństwo bez awantur", który możesz przejść on-line i który ma ogromną ilość pozytywnych rekomendacji. To jak? Zaczynamy?

Pierwszym, dużym powodem, dla którego dzieci się kłócą, jest brak umiejętności społecznych i życiowych, które by im pomagały rozwiązywać konflikty w sposób spokojny, łagodny, pełen szacunku i godności. Kłótni jest bardzo dużo i będzie dużo. Nawet taka sytuacja, kiedy Ty i Twój mąż/żona chcecie jednocześnie przejść przez drzwi, może być rozpatrywana w kategoriach konfliktu. Przez chwilę jest moment zamieszania, ale za moment jedna osoba przepuszcza drugą i nie mamy potrzeby kłócić się o to, kto pierwszy przejdzie przez drzwi. Takich sytuacji jest w ciągu dnia bardzo dużo. Dzieci nie umiając rozwiązywać konfliktów w pełen szacunku sposób, robią to tak, jak to robią. :) W każdej rodzinie to wygląda inaczej – kończy się krzykami, awanturą itd.

Jakich umiejętności potrzebują dzieci, które wesprą je w tym, żeby mogły rozwiązywać konflikty bardziej spokojnie?

Po pierwsze, umiejętności rozumienia swoich potrzeb i emocji, czyli świadomości: "Aha, ja jestem zła". I umiejętności powiedzenia tego. Jestem zła, ponieważ mój brat zabrał mi klocek. To jest jedna umiejętność – świadomość.

Po drugie, jak już jestem świadoma tego, co się ze mną dzieje, potrzebuje to umieć nazwać i powiedzieć drugiej osobie, czyli komunikacji. „Maciek, ja chciałam bawić się tym klockiem, a ty mi go zabrałeś”.

Trzecia umiejętność, to umiejętność czekania na swoją kolej. Ta umiejętność jest związana z procesami rozwoju naszych dzieci, bo im dziecko starsze, tym będzie łatwiej mu dłużej czekać, ale także tę umiejętność możemy ćwiczyć, dając dzieciom klepsydrę, którą będą mogły przekręcać w zabawie, mierząc sobie czas (myślę, o tych mniejszych dzieciach).

Kolejną umiejętnością jest empatia, współodczuwanie z drugim człowiekiem zarówno w radości jak i w złości. Nie nakręcania się emocjami w taki sposób, że będziemy zachowywać się nieracjonalnie, złościć.

Kolejną umiejętnością może być rozumienie, że przedmiot raz wypuszczony z rąk dziecka nie znika. To jest umiejętność związana z procesami rozwoju procesów poznawczych i stopniowo do około trzeciego roku życia narasta świadomość, że ten przedmiot jest, nie zniknie, możemy się zamienić, ja go potem z powrotem otrzymam. Mamy umiejętność wymieniania się, skupiania uwagi na czymś innym niż ta oddana rzecz.

Tych umiejętności moglibyśmy wypisać więcej, ale najważniejsze jest to, jak Ty postrzegasz swoje dzieci, więc zastanów się, jakie Twoim dzieciom umiejętności pomogą lepiej się dogadywać. Potem możesz się zastanowić, jak dzieci uczą się wszelkich umiejętności.

Ludzie uczą się przede wszystkim przez naśladowanie. To jest intuicyjna wiedza. Mamy tego świadomość. Czy dzieci mają możliwość zaobserwowania tego, w jaki sposób my rozwiązujemy drobne konflikty? Jeśli widzą dwoje ludzi podchodzących do drzwi, z czego natychmiast rozwiązujemy ten mikro konflikt i one nie widzą, jak my to robimy, to może dla nas informacja, żebyśmy odegrali ze swoim mężem/żoną kilka takich sytuacji, kiedy rozmawiamy o swoich potrzebach na głos. Robiąc z tego żartobliwą scenkę, kiedy oboje podchodzimy do drzwi, możemy powiedzieć: „Widzę, że chcesz przejść przez drzwi. Ja też chcę przejść. Jak możemy to zrobić, skoro oboje chcemy przejść jednocześnie? Czy jeśli Cię przepuszczę, to będzie okey, a może Ty mnie przepuścisz?” To jest przerysowane, robimy to w sposób żartobliwy, a jednocześnie dzieci mają szansę coś zaobserwować i się od nas nauczyć.

Możemy zastanawiać się, które z tych umiejętności wynikają z rozwoju dzieci, a których muszą się nauczyć podczas treningu, ale myślę, że już sama świadomość, że to jest zestaw różnych umiejętności, pomaga zdjąć z siebie odpowiedzialność. To nie jest z Wami coś nie tak. To nie jest coś nie tak z Waszymi dziećmi. To jest proces. One muszą się czegoś nauczyć, a Ty potrzebujesz mieć w sobie trochę dystansu, że one się właśnie uczą. To nie jest tak, że dzieci są wobec siebie okropne, chociaż mogłyby nie być. One po prostu nie widzą tych wszystkich rozwiązań i w różnych sytuacjach się gubią w swoich emocjach. To właśnie my, rodzice jesteśmy potrzebni obok, żeby stanąć i powiedzieć: „Widzę, że się złościś.

Widzę, że Ty też się złościś". To są proste narzędzia psychologiczne, które sprawiają, że emocje opadają. Nazywane emocje opadają.

Drugim powodem dziecięcych kłótni jest ich ciągła walka o poczucie bycia ważnym, którą w Pozytywnej Dyscyplinie nazywamy potrzebą przynależności i znaczenia. Dzieci znajdują się w systemie. Są członkami rodziny, jakiegoś systemu. Chcą czuć, że są ważne i przynależą w każdym momencie. Wiem, że spędzasz z nimi czas, czytasz książki, wygłupiasz, robisz dla nich różne rzeczy i jednocześnie potrzeba przynależności i znaczenia, to jest coś, co musi być potwierdzane na okrągło. Nie potwierdzone w taki sposób, że ty dajesz dzieciom coraz więcej z siebie, tylko w taki sposób, że one potrzebują nauczyć się (patrz punkt pierwszy) wchodzić ze sobą w interakcje w taki sposób, który będzie dla nich obojga satysfakcjonujący. Jeśli pojawia się trudność, stres to uruchamia się u dzieci bardziej potrzeba przynależności i znaczenia, bo stado jest tym gwarantem bezpieczeństwa. One muszą czuć, że mają wokół siebie stado. I niestety zaczynają zachowywać się źle. Gdyby one biegły do siebie i mówiły: „Boję się! Chcę z Tobą być bliżej”. Ale one zaczynają się kłócić, ponieważ kłótnia między dziećmi jest niesamowicie szybkim sposobem zyskania uwagi rodzica.

Więcej informacji na ten temat znajdziesz w Pozytywnej Dyscyplinie, a konkretnie w mini kursiku o zazdrości między dziećmi. Już teraz pewnie zdajesz sobie sprawę, że coś w tym jest. Jeśli dzieci się kłócą, dostają natychmiast Twoją uwagę. Nie jestem za tym, żeby jej nie dostawały, natomiast to jest ich sposób na to, żeby mieć rodzica bardziej. Ludzie jako istoty społeczne bardzo potrzebują czuć, że stale są częścią grupy, a ich pozycja jest niezagrożona. Moment pojawienia się młodszego rodzeństwa może wyrzucić świat starszaka do góry nogami, a szukanie swojego miejsca w rodzinie i społeczności jest stałym refrenem wszystkich trudnych sytuacji, także kłótni między dziećmi. Powiesz, teraz jest ich dwójka, trójka, piątka i nie jesteś w stanie dać każdemu z nich odpowiedniej ilości uwagi. Oczywiście! Są inne sposoby na zaspokojenie poczucia przynależności i znaczenia. Dzieci nie tyle walczą o naszą uwagę, ile o to, by czuć, że są ważne takie, jakie są. W Pozytywnej Dyscyplinie mówimy o tym, że potrzeba uwagi jest przejawem tej większej, bardziej podstawowej potrzeby przynależności i znaczenia. A tę możemy pomóc dzieciom zaspokajać na wiele różnych sposobów także użytecznych. Ten moment, kiedy prosimy dzieci o pomoc, jest sposobem na danie im poczucia przynależności i znaczenia. Nauczenie dzieci, że prosimy je czasem o pomoc, ale też nauczenie ich, że mogą prosić siebie nawzajem o pomoc, też będzie zwiększać w nich zaspokojenie poczucia przynależności i znaczenia. Dzieci kłócąc się między sobą, czują, że ich pozycja w rodzinie nie jest super stabilna. Dostają uwagę, ale często jest to uwaga negatywna, która ich nie zaspokaja, ale chociaż potwierdza, że są ważne i mają znaczenia, no bo skoro są w stanie wezwać rodziców swoim zachowaniem, to znaczy, że są ważne i mają znaczenie. Dlatego tak dobrze działa to zwracanie uwagi na siebie złym zachowaniem, kłótniami z rodzeństwem. To sygnalizuje tą niezaspokojoną potrzebę.

Jak sprawić, żeby nie było zazdrości między dziećmi?

Nauczyć dzieci, że są ważne i przynależą i dostają uwagę niezależnie od swojego zachowania. To jest bardzo ważne – nie karać dzieci i nie nagradzać swoją uwagą. To jest jak powietrze, jedzenie. Jeśli dzieci zachowują się źle, kłócą się między sobą, to znaczy, że czują się źle. Coś się dzieje na ich psychologicznym poziomie. Wiemy, że jeśli małe dziecko zachowuje się źle, to jest niewyspane, głodne, w jakiś sposób zestresowane. Wtedy natychmiast usypiamy je, dajemy coś do jedzenia. Jednym z ważnych stresorów jest poczucie przynależności społecznej, a właściwie jego brak. Tak samo, kiedy często proponujecie dzieciom, które się źle zachowują, żeby coś zjadły, bo wiecie, że im to pomoże zachowywać się lepiej, tak samo otrzymanie od nich przytulasa nawet jak oboje się kłócą, to przytulenie ich będzie bardziej i częściej działało niż nasze wykłady i dyskusje, które czasem nakręcają sytuację, a nie ją wyciszają.

Jeśli myślimy o trzecim powodzie kłótni między dziećmi, to są nim nasze dobre starania dotyczące tego, żeby rozsądzić dzieci sprawiedliwie. Skoro wiesz już z poprzedniego punktu, że uwaga dana nawet negatywnie może zasilać dziecięce kłótnie, ponieważ pokazuje dzieciom mechanizm, że są ważne i przynależą nawet jeśli na nie krzyczymy, to dostają uwagę, to będzie też tak, że my swoim zachowaniem wpływamy na to, że kłótni jest więcej.

Jakie to są zachowania?

Czy zauważyłeś/łaś, że im bardziej próbujesz poznać przyczyny kłótni - zrobić śledztwo i sprawiedliwie osadzić sytuację, wyciągnąć wnioski, to właściwie zwykle jest jeszcze gorzej? Rzadko kiedy dzieci są zadowolone z naszych decyzji i uważają, że one są tak naprawdę sprawiedliwe. Raczej są zachęcane do tego, żeby jeszcze bardziej dyskutować, jeszcze bardziej się nakręcać. Co w takim razie robić? Nie wtrącać się? Nie jest to dobre rozwiązanie, ponieważ jeśli dzieci nie mają odpowiednich umiejętności, to nie będą w stanie się dogadać. Zupełne zostawienie ich z kłótniami nie będzie dobrym rozwiązaniem, szczególnie kiedy czasem dochodzi do rękoczynów. Czujemy, że jedna strona jest słabsza, więc to nie będzie dobre rozwiązanie, żeby nie robić nic.

Podstawową zasadą, jaką kierujemy się w Pozytywnej Dyscyplinie, jest zasada „traktuj dzieci tak samo”. Jeśli nie podoba Ci się, jak się zachowują, to możesz zaproponować im, żeby się w tym momencie rozeszli do swoich pokoi, albo możesz ich oboje przytulić. Możesz zrobić coś, co będzie takie samo dla jednej i drugiej strony. Pamiętaj, że nigdy do końca nie wiadomo, po czyjej stronie jest wina. Warto zadać sobie pytanie: czy chcesz być detektywem/sędzią dla swoich dzieci? Czy to jest ta rola, którą chcesz realizować?

Jestem ciekawa, co wynosisz z tego materiału?

Jakie masz wnioski?

Napisz, co sobie z tego bierzesz i wybierz jedną rzecz, do której zmiany czujesz się zachęcony/zachęcona. Jedną zmianę, którą spróbujesz wprowadzić i sprawdzisz, jakie są rezultaty. Żeby skutecznie wspierać innych w zmianie swojego zachowania, potrzebujemy robić rzeczy krok po kroku. Wybierz jedną rzecz, która Cię najbardziej przekonuje w tym momencie i wypróbuj, np. spróbuj traktować dzieci tak samo, zastanów się, jak możesz być lepszym wzorem lepszego kłócenia się w rodzinie. Daj mi znać, jak Ci to poszło. Ten film to pierwszy krok. Ja prowadziłam kurs "Rodzeństwo bez awantur" który składał się z 4 tygodni i 4-tygodniowych modułów, gdzie wdrażaliśmy te wszystkie elementy krok po kroku. Dlaczego o tym mówię? Żebyś nie oczekiwała/oczekiwał od siebie, że po jednym krótkim filmiku będziesz w stanie wdrożyć wszystko i zmienić swój sposób patrzenia na dzieci i ich sposób wchodzenia w relacje. Żeby prowadzić zmianę w sobie, swojej rodzinie potrzebujesz wsparcia i bardzo precyzyjnych przykładów, a to jest coś, co zajmie dużo więcej czasu. Bądźmy dla siebie wyrozumiali. Jednocześnie zrobienie nawet jednego kroku przesunie Cię bliżej do Twojej wymarzonej rodziny i wymarzonego rodzeństwa. Trzymam kciuki za Ciebie i Twoją rodzinę. Przez najbliższe dni otrzymasz ode mnie kilka maili, w których zachęcę Cię do małego kursu dotyczącego zazdrości między dziećmi. Jeśli będziesz gotowa/gotowy zrobić drugi krok, zapraszam Cię. Jeśli to, co do Ciebie mówię dziś, jest przekonujące, to zapraszam Cię do zabrania się ze mną w tę podróż do wspaniałego rodzeństwa, które się wspiera.

Joasia Baranowska