

Moje dzieci znowu się kłócą! Co zrobić, gdy między rodzeństwem dochodzi do konfliktów?

Konflikty między rodzeństwem to „chleb powszedni” w wielu domach, w których jest więcej niż jedno dziecko. Mogą one przybierać różną formę: od drobnych sprzeczek, zaczepek, uszczypliwości, aż po bójkę kończące się siniakami czy zniszczonymi rzeczami. Kłótnie dzieci to z pewnością gorący temat dla ich rodziców – mogą wywoływać w dorosłych takie uczucia jak złość, frustrację, zmęczenie, lęk czy wreszcie – bezradność. Rodzice często zadają sobie pytanie: „co zrobić, żeby dzieci się nie kłóciły?” W tym artykule zachęcam do zmiany perspektywy – do tego, by nie pytać siebie, co zrobić, żeby dzieci się nie kłóciły, a bardziej – „co zrobić, by pomóc dzieciom samodzielnie rozwiązywać kłótnie?” Ta mała zmiana w myśleniu niesie za sobą duże zmiany w podejściu do tematu konfliktów między dziećmi.

Nie taki konflikt straszny, jak go malują.

Wbrew obiegowym opiniom sam konflikt pomiędzy dziećmi nie jest czymś złym lub czymś, co powinno niepokoić rodziców. Konflikt możemy rozumieć jako różnicę zdań czy sytuację, w której dwie strony mają trudne do pogodzenia potrzeby. Rodzeństwo prędzej czy później zmierzy się z sytuacją, w której dzieci będą chciały czegoś innego czy będą miały różne zdania. To zupełnie naturalne, gdy mamy do czynienia z dwiema odrębnymi osobami. Nie da się tego uniknąć. Co więcej, jawny konflikt może świadczyć o bliskości. Dlaczego? Gdy dwie strony próbują się porozumieć, to nawet jeśli im to zupełnie nie wychodzi, można przyznać, że zależy im na sobie. Gdyby były sobie obojętne, nie kłóciłyby się. Wbrew pozorom może okazać się, że rodzeństwo, które się ze sobą kłóci jest ze sobą bardziej związane niż takie, które notorycznie mija się ze sobą bez słowa w korytarzu i każde ucieka do swojego pokoju. Zapewne w tej drugiej sytuacji w domu jest więcej spokoju, jednak relacja między dziećmi jest słaba, żeby nie powiedzieć, że żadna. Uzewnętrznienie konfliktu daje dzieciom okazję do poznania swoich potrzeb, a jeśli uda im się znaleźć rozwiązanie – do wzmocnienia więzi między nimi. Jest to też świetna okazja do ćwiczenia się w sztuce negocjacji, szukania rozwiązań czy słuchania drugiej strony. Nie chodzi zatem, by unikać konfliktów za wszelką cenę, a bardziej – by nauczyć się, jak je rozwiązywać w sposób, który zaspokoi potrzeby obu stron, nie krzywdząc przy tym nikogo. Nie oznacza to oczywiście, że każdy konflikt pomiędzy dziećmi będzie przyjmowany przez rodziców z radością czy nawet zrozumieniem. Słuchanie kłócących się dzieci nie należy do przyjemnych: może wywoływać w rodzicu napięcie, złość, różne obawy. Warto jednak spróbować spojrzeć na całą sytuację trochę inaczej i zobaczyć także dobre strony konfliktów. To z kolei może być pomocne w choć częściowym obniżeniu napięcia, które rodzic odczuwa w związku z kłótniami swoich dzieci.

Ignorować czy reagować?

To z pewnością dylemat wielu rodziców, którzy – chcąc nie chcąc – słyszą czy widzą kłócące się ze sobą rodzeństwo. Nie jest on zresztą łatwy do rozstrzygnięcia, ponieważ każda sytuacja jest inna. Można jednak uwzględnić pewne ogólne zalecenia. Ponieważ kłótnia dotyczy relacji pomiędzy dziećmi i jest dla nich okazją do szukania rozwiązań, nie należy zbyt często czy za wcześnie reagować. Bardzo często jest tak, że rodzeństwo samo potrafi poradzić sobie z rozwiązaniem i zakończeniem konfliktu, bez wtrącania się rodzica. Zbyt wczesna interwencja i „ucięcie tematu” pozbawia dzieci okazji do samodzielnego zakończenia sporu. Istnieje jednak kilka okoliczności, w których warto wkroczyć pomiędzy kłócące się dzieci. Są to sytuacje, gdy w konflikcie dochodzi do agresji – fizycznej czy słownej,

a także gdy bezpieczeństwo jednego lub dwójki dzieci jest zagrożone. Interwencja rodzica może być wspierająca również w mniej drastycznych okolicznościach – szczególnie na początku, kiedy dzieci są jeszcze małe i dopiero uczą się wspólnego życia: dzielenia się różnymi rzeczami czy wspólnej zabawy. Warto mieć świadomość, że tylko w sytuacji zagrożenia bezpieczeństwa czy jakiegokolwiek formy agresji konflikt należy natychmiast przerwać, po to, by dzieci mogły ochłonąć i nie krzywdzić siebie dalej. Później warto omówić z dziećmi całą sytuację, priorytetem jest jednak bezpieczeństwo, czyli zatrzymanie niebezpiecznej sytuacji. W innych przypadkach (np. gdy dzieci są małe i dopiero uczą się rozwiązywania sporów) interwencja rodzica może być wsparciem dla dzieci, jednak nie należy się z nią śpieszyć. Czasami bywa, że rodzic wkracza pomiędzy kłócące się dzieci i forsuje swoje rozwiązania, ponieważ trudno mu wytrzymać własne napięcie związane z kłótnią. Zanim jednak dojdzie do ingerencji, warto zastanowić się, czym tak naprawdę się kierujemy. Jeśli nie dotyczy to potrzeb dzieci (np. zapewnienia bezpieczeństwa), to rodzic może w pierwszej kolejności zastosować jedną z prostszych strategii pomocy sobie. Opuścić pomieszczenie, w którym jest razem z dziećmi, ubrać słuchawki i puścić przyjemną muzykę, wziąć kilka głębokich wdechów i wydechów. Można też zwrócić się do dzieci z komentarzem typu: *„rozumiem, że wasza kłótnia jest ważna, ale chyba możecie kontynuować ją w swoim pokoju i zamknąć drzwi? Ja potrzebuję ciszy”*. Taki komunikat pokazuje, że rodzeństwo może się sprzeczać, ale musi także wziąć pod uwagę potrzeby innych. Jest on zupełnie inny w wydźwięku niż rzucone w złości *„natychmiast przestańcie, bo mi głowa pęknie”*.

Co się dzieje, gdy trudne emocje wychodzą z ukrycia.

Tak jak już zostało to napisane – w wielu sytuacjach, w których bezpieczeństwo dzieci nie jest zagrożone, warto pozwalać im się sprzeczać i szukać rozwiązań. Danie takiej przestrzeni umożliwi dzieciom nie tylko ćwiczenie się w osiąganiu trudnej sztuki kompromisu czy wyrażaniu własnego zdania, ale również pozwoli w otwarty sposób wyrazić uczucia do brata czy siostry. Czasami rodzice mają kłopot z akceptowaniem tego, że w rodzeństwie pojawiają się nie tylko przyjemne uczucia, jak: miłość, przyjaźń, solidarność, ale także te trudne – jak złość, zazdrość czy rywalizacja. Wszystkie one są naturalne i wręcz wpisane w skomplikowane relacje łączące rodzeństwo. Konflikt jest naturalną i dobrą okazją do tego, by te trudne emocje mogły zostać ujawnione. Jeśli dzieci będą słyszały, że „nie wolno się kłócić”, „mają się kochać i zgodnie bawić”, to gdzieś między wierszami otrzymają przekaz, że te trudne uczucia, które czują są „złe”, że nie ma na nie miejsca. Co się w związku z tym stanie? One oczywiście nie znikną tylko dlatego, że rodzicowi trudno je zaakceptować. Zostaną, ale ukryte. Będą dawać o sobie znać w codziennych uszczypliwościach czy wzajemnej antypatii, a może nawet unikaniu siebie nawzajem. Rodzeństwo nie będzie miało okazji „oczyścić” atmosfery, a konflikt – z jawnego przejdzie w formę ukrytą, o wiele bardziej niszczącą dla relacji. Zwykle sformułowanie „idźcie się kłócić do siebie”, wypowiedziane bez krzyku czy pretensji, niesie za sobą przekaz, że w bliskiej relacji konflikty są naturalne i nie ma nic złego w tym, że do nich dochodzi. To zdejmuje z dzieci ciężar poczucia winy w związku z tym, że czasami czują względem siebie także te trudne emocje. Pozwala im na ich ujawnianie oraz szukanie rozwiązań. W odległej perspektywie taka strategia wspiera budowanie zdrowej, bliskiej relacji pomiędzy dziećmi.

Rodzic jako sędzia? To ślepa uliczka.

Bardzo ważne jest, żeby interwencja rodzica, jeśli już do niej dochodzi, nie wtfaczała dzieci w stałe, sztywne role, najczęściej „pokrzywdzonego” czy „winnego”. W większości przypadków takie zachowanie dorosłego działa niszcząco zarówno na relacje w rodzeństwie, jak i relacje rodzica z każdym z dzieci. Jeśli rodzic stawia się w roli sędziego orzekającego o winie, pozbawia dzieci okazji do samodzielnego wypracowywania rozwiązań i szukania własnej drogi do kompromisu. W dłuższej

perspektywie może to skutkować tym, że dzieci z każdą konfliktową sytuacją będą biegły do rodzica z prośbą o „wydanie werdyktu”. Jest to niezwykle męczące zadanie dla rodzica, a z drugiej strony – pozbawia ono dzieci sprawczości. Warto mieć także na uwadze, że konflikt z samej swojej natury jest sprawą dwóch osób i żeby do niego doszło dwie osoby muszą mieć w nim swój udział. Rodzic, który wkracza pomiędzy dzieci widzi jedynie skrawek sytuacji. Może na przykład widzieć, że młodsze dziecko płacze, a starsze trzyma w ręku klocek, którym uderzyło brata lub siostrę. Oczywiście, że dziecko nie powinno bić rodzeństwa klockiem i należy to z nim wyjaśnić; nie wiadomo jednak, czy przypadkiem nie zostało do tego sprowokowane. Może brat lub siostra zburzyło długi i pieczołowicie budowany zamek z klocków, a starszak nie wytrzymał i z bezsilności chwycił jeden z klocków, uderzając nim w rodzeństwo? To zmienia ogląd sytuacji – nie ma tu prostego rozróżnienia na „winnego” i „ofiara”. Można powiedzieć, że młodsze jest „winne” zaczepiania i popsucia wieży, a starsze uderzenia. Innymi słowy – każde z dzieci miało swój udział w konflikcie. W tej sytuacji orzekanie o winie jednego z nich nie będzie w pełni oddawało rzeczywistości i doprowadzi do tego, że któreś z dzieci będzie się czuło poszkodowane. Inną kwestią jest pytanie o to, po co rodzic wkracza pomiędzy kłócące się dzieci? Co jest jego celem? Wchodzenie w rolę sędziego i forsowanie swoich wyroków czy pomoc dzieciom w tym, by to one nauczyły się rozwiązywać swoje konflikty w konstruktywny sposób? Jeśli celem jest wspieranie dzieci w nauce rozwiązywania sporów, to przypisywanie ról typu „winnego” – „niewinnego” nie ma najmniejszego sensu. Taka postawa po stronie rodzica niesie za sobą jeszcze jedno ryzyko. Może ona wzmacniać w dzieciach zachowania odwrotne do tych, które rodzice chcieliby obserwować. Jeśli rodzic notorycznie obsadza jedno z dzieci w roli „winowajcy”, może to prowadzić do tego, że w przyszłości takie dziecko będzie się zachowywało zgodnie z przypisaną mu funkcją. Podobnie może być, gdy rodzic często broni któregoś z dzieci, nie chcąc by stało się „ofiara”. Nieświadomie jednak dokładnie taką postawę w nim utrwała (osoby, która nie potrafi się obronić). Warto pamiętać, że to, jak rodzic widzi dziecko wpływa na to, kim ono się staje i jak samo zaczyna o sobie myśleć.

Jak wspierać dzieci w konflikcie? Kilka przydatnych wskazówek.

Skoro rozstrzygnięcie konfliktów za dzieci nie przynosi długofalowych i konstruktywnych efektów, może rodzić się pytanie – jak zatem reagować, gdy już trzeba wejść pomiędzy kłócące się rodzeństwo? Sposobów pomocy dzieciom będącym w konflikcie jest sporo, a rodzicielskie zaangażowanie należy dostosować do kilku kwestii. Z pewnością warto wziąć pod uwagę nasilenie konfliktu oraz wiek dzieci. Inaczej trzeba reagować, gdy dzieci po prostu sprzecząją się o zabawkę, inaczej natomiast, gdy między nimi dochodzi do rękoczynów czy wyzwisk. Inne strategie będą wspierające dla pięcioletniaków, a inne dla piętnastolatków. Jeśli nie doszło do agresji, a jednocześnie widać, że konflikt się zaognia i dzieci potrzebują wsparcia, najprostsze co rodzic może zrobić to wkroczyć pomiędzy rodzeństwo i krótko nazwać to, co widzi. Może powiedzieć na przykład „widzę, że nie potraficie się dogadać w sprawie tej zabawki”. Taki komentarz wybija rodzeństwo z wiru kłótni i pozwala choć na chwilę się zatrzymać. Gdy rodzic zdobędzie uwagę dzieci, może powiedzieć im jeden z poniższych komunikatów, zachęcających do samodzielnego uporania się z konfliktem:

- ✓ *Wierzę, że potraficie się porozumieć.*
- ✓ *Myślę, że możecie się dogadać bez mojej pomocy, a przynajmniej spróbujcie.*
- ✓ *Poszukajcie takiego rozwiązania, które wam się spodoba i jak wam się uda, opowiedzcie mi o nim.*
- ✓ *Liczę, że załatwicie ten spór w cywilizowany sposób.*

Młodszym dzieciom można zaproponować jakieś rozwiązanie, jednocześnie dając możliwość wyboru. Posłużmy się przykładem z kłótnią o zabawkę. Do maluchów można powiedzieć na przykład tego typu komunikat: „widzę, że obaj chcecie bawić się tym samym garażem dla samochodów i w związku z tym

jesteście nieszczęśliwi. Co by wam pomogło...? Mam pomysł! Może będzie się nim bawić na zmianę – raz jeden przez 10 minut, a potem drugi. Ja mogę pilnować czasu. Jest jeszcze inny sposób – ja zabiorę ten zabawkowy garaż, a wy w tym czasie wspólnie zbudujecie z klocków zupełnie nowy. Zobaczymy, czy uda wam się zbudować większy niż ten, który macie! Co wolicie?”

Dobrym rozwiązaniem jest zaproponowanie dzieciom, żeby wysłuchały się nawzajem bez krzyku, ocen i awantur. Często sprawdza się prosta zasada: „jeden mówi, drugi słucha. Potem zamiana”. Można to zrobić mówiąc do dzieci na przykład: „*Franek, powiedz Michałowi, o co ci chodzi, a potem ty Michał powiedz Frankowi, jakie jest twoje zdanie w tej sprawie. Mam tylko jedną prośbę – gdy któryś z was będzie mówił, drugi ma go wysłuchać. Obiecuję, że każdy będzie mógł się wypowiedzieć*”. Stworzenie takiej sytuacji pozwoli dzieciom zatrzymać się w kłótni, wysłuchać siebie nawzajem, poznać oczekiwania czy uczucia drugiej strony. To z kolei ułatwi poszukiwanie rozwiązań. Gdy każde z dzieci wypowie się, rodzic może podsumować to, co usłyszał: „*Michał, powiedziałeś, że pierwszy bawiłeś się tym samochodem i dalej byś chciał się nim bawić. Z kolei ty Franek uważasz, że brat już bardzo długo się nim bawi i teraz ty byś chciał go wziąć. Jak myślicie – co możecie zrobić w tej sytuacji?*” Takim otwartym zakończeniem rodzic oddaje dzieciom odpowiedzialność za szukanie rozwiązań, zachęcając do samodzielności i ćwiczenia się w rozwiązywaniu sporów.

Są jednak sytuacje, w których tego typu mediacje – przynajmniej na początku – będą nieskuteczne. Chodzi o momenty, kiedy między dziećmi dochodzi do agresji, np. wywiązuje się bójka. Gdy sytuacja jest zdecydowanie niebezpieczna, interwencja osoby dorosłej powinna zmierzać w kierunku zatrzymania bójki i ponownego zapewnienia dzieciom bezpieczeństwa. Pomocne może być opisanie, tego co rodzic widzi („*widzę dwójkę bardzo rozzłoszczonych na siebie braci, którzy zaraz zrobią sobie krzywdę*”) i rozdzielenie dzieci („*nie możecie przebywać w jednym pokoju, bo w tym momencie to jest niebezpieczne. Potrzebujecie chwili, żeby ochłonąć. Niech każdy z was pójdzie do swojego pokoju.*”). Ważne, żeby po wyciszeniu dzieci miały okazję porozmawiać ze sobą już na spokojnie o tym, co zaszło.

Konflikty pomiędzy rodzeństwem to zupełnie naturalne zjawisko. Takim sytuacjom nie sposób zapobiec, gdyż występują nawet wtedy, kiedy między dziećmi są dobre i bliskie relacje. Dzieci po prostu nie zawsze widzą daną kwestię tak samo i potrzebują to wyrazić. Nie zmienia to jednak faktu, że kłótnie dzieci mogą być trudne dla ich rodziców. **Warto pamiętać, że żaden rodzic nie ma wpływu na to, czy jego dzieci się kłócą i w żadnym wypadku nie świadczy to o nim źle jako rodzicu.** Dobrze jest pozwalać swoim pociechom odpowiadać za ich konflikty i próbować je samodzielnie rozwiązywać, przynajmniej do momentu, kiedy nikomu nie dzieje się krzywda. Jeśli natomiast rodzic włącza się w konflikt – powinien być bardziej towarzyszem (pomóc w usłyszeniu siebie nawzajem, wesprzeć w szukaniu rozwiązań) niż surowym sędzią.

Autorka: Justyna Kobyra, psycholog dziecięca, PPP 18.

Źródła:

„Rodzeństwo bez rywalizacji. Jak pomóc własnym dzieciom żyć w zgodzie, by samemu żyć z godnością?” Adele Faber, Elaine Mazlish. Wydawnictwo Media Rodzina, Poznań 2017.

„Zgodne rodzeństwo. Jak wspierać dzieci w budowaniu trwałej więzi?” Natalia i Krzysztof Minge. Wydawnictwo Samo Sedno, Warszawa 2015.