



CENTRUM METODYCZNE POMOCY PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNEJ

Zeszyty metodyczne

10

Jolanta Basistowa,
Anna Zajic, Katarzyna Zawadzka

*Szkoła dla Rodziców
i Wychowawców Cz. II*
„Rodzeństwo bez rywalizacji”
Niezbędnik dla uczestników warsztatów



Na podstawie książek: A. Faber i E. Mazlish „Rodzeństwo bez rywalizacji”
E. Puchała, J. Sakowska „Szkoła dla Rodziców i Wychowawców część II”





CENTRUM METODYCZNE POMOCY PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNEJ

Zeszyty metodyczne

10

*Jolanta Basistowa,
Anna Zajic, Katarzyna Zawadzka*

*Szkoła dla Rodziców
i Wychowawców Cz. II*



„Rodzeństwo bez rywalizacji”

Niezbędnik dla uczestników warsztatów

Na podstawie książek: A. Faber i E. Mazlish „Rodzeństwo bez rywalizacji”
E. Puchała, J. Sakowska „Szkoła dla Rodziców i Wychowawców część II”



WARSZAWA 2009

W publikacji wykorzystano doświadczenia
i materiały realizatorów programu
z Częstochowy, Gliwic i Krakowa

© Copyright by Centrum Metodyczne
Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej
Warszawa 2009

Wydawca:
Centrum Metodyczne
Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej
00-644 Warszawa, ul. Polna 46A
tel. (022) 825 44 51 do 53, tel./fax (022) 825 23 67
e-mail: wydawnictwa@cmppp.edu.pl
www.cmppp.edu.pl

ISSN 1897-7960

Druk:
GRATIS ART Sp. z o.o.
www.gratisart.com.pl

Spis treści

I.	Wstęp, czyli przypomnienie tego, co już umiemy	5
II.	Rodzeństwo (wspomnienia z dzieciństwa).....	11
III.	Zazdrość i rywalizacja	13
IV.	Porównania	18
V.	Równość, sprawiedliwość, odmierzanie, dzielenie się.....	23
VI.	Dzieci grają role.....	28
VII.	Dzieci kłócą się i biją.....	32
VIII.	Pogodzić się z przeszłością	35
IX.	Zakończenie.....	37
	Bibliografia	39

I. Wstęp, czyli przypomnienie tego, co już umiemy

„Miłość jest bogactwem. Ale nawet, kiedy jesteśmy bogaci w sensie materialnym, musimy nieraz rozmieniać wielkie sumy na drobne. W budce telefonicznej większy pożytek przyniesie dwuzłotowa moneta, niż banknot stużłotowy. Aby nasza miłość służyła dzieciom, musimy się nauczyć jak zamieniać ją na słowa, które mogą im pomóc – krok po kroku – kiedy rozleje się mleko, dokuczy brat albo kiedy pokazują nam rysunek i czekają na pochwałę kto narysował ładniejszy. I gdy się złościemy, to też możemy używać takich słów, które nie wyrządzają szkody i nie tłamszą ludzi, na których nam zależy.” (H. Ginott)

W trakcie warsztatu Szkoły dla Rodziców i Wychowawców cz. I mieliśmy okazję nauczyć się podstawowych umiejętności wychowawczych. Należy do nich akceptowanie dziecka, towarzyszenie mu w przeżywaniu trudnych chwil, ustalanie zasad, wytyczanie granic, zachęcanie go do współpracy czy samodzielności, rozwiązywanie konfliktów, uwalnianie dzieci od grania ról i opisowe chwalenie.

Kiedy dziecko ma problem i potrzebuje naszego wsparcia (mówi np. *Z powodu kilku głupich błędów dostałem tróję!*) możemy:

1. Określić uczucia dziecka.

Zdaje się, że jesteś bardzo rozczarowany. Rzeczywiście można się zmartwić, jeżeli zna się odpowiedzi i traci się punkty przez banalne błędy.

2. Potwierdzić uczucia dziecka pomrukiem, albo słowem.

Och! Mhm, Rozumiem.

3. Dać dziecku w fantazji to, czego nie może mieć naprawdę.

Czy nie byłoby wspaniale, gdybyś miał zaczarowany ołówek, który przestawałby pisać w momencie, kiedy miałbyś popełnić błąd?

4. Zaakceptować uczucia dziecka, nawet jeśli nie możesz zaakceptować niewłaściwego zachowania.

Tak się złościś z powodu tej oceny, że walisz nogą w biurko. Nie mogę na to pozwolić!. Ale możesz mi powiedzieć co cię tak martwi. Albo narysować.

Kiedy my chcemy zachęcić dziecko do współpracy

(bo np. dziecko rozlało farbę na podłogę) możemy:

1. Opisać problem.

Widzę mokrą farbę na podłodze.

2. Udzielić informacji.

Łatwiej wyczyścić farbę zanim wyschnie.

3. Zaproponować wybór.

Możesz to wyczyścić mokra szmatą, albo wilgotną gąbką.

4. Wyrazić to jednym słowem lub gestem.

Farba.

5. Opisać, co czujesz.

Nie lubię jak podłoga jest zachlapana farbą.

6. Wyrazić to na piśmie.

Uwaga kochani! Zanim wyjdziecie z pokoju, pieczołowicie przywróćcie podłodze dawny blask. Dziękuję, mama.

7. Wykorzystać element zabawy

(mów innym głosem albo z innym akcentem). Możesz wcielić się np. w rolę gangstera: *Hej, chłopcy, jak wielki szef zobaczy farbę na podłodze, będzie z wami krucho. Bierście ściery i do roboty, bo jak nie, marny wasz los.*

Zamiast karania (np. w sytuacji, kiedy dziecko użyło „brzydkich” słów), możemy:

1. Wskazać pomocną metodę.

Słyszę, że jesteś zdenerwowany. Byłoby lepiej, gdybyś wyrażał to bez używania wulgarnych słów.

2. Wyrazić swoją stanowczą dezaprobatę.

Nie zgadzam się, na używanie przekleństw.

3. Określić swoje oczekiwania.

Oczekuję, że znajdziesz jakiś inny sposób, żeby dać mi do zrozumienia, jaki jesteś zły.

4. Pokazać dziecku jak może się poprawić.

Chciałabym zobaczyć listę słów, których możesz używać zamiast tamtych. Poszukaj w słowniku, jeśli potrzebujesz podpowiedzi.

5. Zaproponować wybór.

Możesz przeklinać w myślach, albo używać słów, które nikogo nie obrażają.

6. Pozwolić dziecku doświadczyć, jakie są konsekwencje jego zachowania.

Kiedy słyszę takie słowa, nie mam ochoty ci pomagać – ani w matematyce, ani w niczym innym.

Aby rozwiązać konflikt w rodzinie – jeśli czyjeś potrzeby w rodzinie stoją w konflikcie z potrzebami innego domownika – możemy zaproponować wspólne poszukiwanie rozwiązania problemu:

1. Rozpoznaj i nazwij konflikt.

Czuję się przemęczona nadmiarem obowiązków domowych. Robię się przez to zmierzła, czepliwa i coraz częściej krzyczę na Ciebie. Chcę o tym porozmawiać, aby znaleźć rozwiązanie, które mnie odciąży od nadmiaru obowiązków, a Ciebie uwolni od moich krzyków, czepiania się i złego humoru.

2. Zaproponuj wspólne poszukiwanie pomysłów rozwiązania problemu.

Zastanówmy się, jakie mogłyby być rozwiązania tego problemu. Niech najpierw każdy poda swoje pomysły, a potem o nich podyskutujemy.

3. Krytycznie oceńcie zebrane pomysły.

Teraz mamy czas na dyskusję nad pomysłami i ich krytyczną ocenę. Każdy ma prawo wykreślić te pomysły, które są dla niego nie do przyjęcia, jednak trzeba uzasadnić dlaczego.

4. Wspólnie zdecydujcie, które rozwiązanie jest najlepsze.

Zostały nam trzy propozycje. Spróbujmy wybrać tę najlepszą.

5. Podjętą decyzję wprowadźcie w czyn.

Skoro udało nam się znaleźć rozwiązanie, na które wszyscy wyrazili zgodę, podzielmy się teraz obowiązkami i zapiszmy to sobie. Za 2 tygodnie spotkamy się raz jeszcze i omówimy, jak nam się udało zrealizować nasz plan.

6. Późniejsza ocena krytyczna.

Od dwóch tygodni dzielimy się obowiązkami domowymi. Czas porozmawiać o tym, z czego jesteście zadowoleni, a co warto byłoby poprawić.

Aby zachęcić dziecko do samodzielności – nauczyć je odpowiedzialności – musimy od najmłodszych lat stwarzać im okazje do bycia samodzielnym:

1. Pozwól dziecku dokonać wyboru.

Na śniadanie chcesz kanapkę z szynką czy z serem?

2. Doceń wysiłki dziecka.

Ciężko jest obudzić się rano. Może pomóc nastawienie dwóch budzików.

3. Nie zadawaj zbyt wielu pytań.

Dobrze, że już jesteś. Witaj w domu.

4. Nie spiesz się z dawaniem odpowiedzi.

To ciekawe pytanie. Co o tym myślisz?

5. Zachęć dziecko do korzystania z cudzych rozwiązań.

Być może spotkanie z dietetykiem pomoże ci ustalić odpowiedni jadłospis.

6. Nie odbieraj nadziei.

A więc chciałabyś być lekarzem. To duże wyzwanie.

Aby uwolnić dzieci od grania ról i pomóc im w pełni rozwijać własne możliwości – gdy dziecko myśli o sobie, że jest niezdarne i nic nie potrafi:

1. Wykorzystaj okazję, aby pokazać dziecku, że nie jest tym, za kogo się uważa.

Pamiętam, jak potrafiłaś umyć naczynia, gdy miałaś 8 lat.

2. Stwórz sytuację, gdy dziecko spojrzy na siebie inaczej.

Jutro wrócę z pracy późno. Zobowiązuję cię do odgrzania obiadu dla siebie i twojej siostry.

3. Pozwól dziecku „podstuchać”, gdy mówi się o nim dobrze.

Asia zrobiła na kolację pyszną sałatkę. I nawet pamiętała o posprzątaniu po sobie w kuchni.

4. Zademonstruj zachowanie godne naśladowania.

Wczoraj u mamy potłukłam jej ulubiony wazon. Było mi przykro, ale stało się to niechcący. Posprzątałam po sobie i przeprosiłam ją.

5. Bądź dla dziecka skarbnicą wiedzy.

Dziecko: Potknęłam się, gdy szłam do tablicy. Pani powiedziała, że jestem gapa. Rodzic: Twoja pani nie miała okazji zobaczyć, jak sobie radzisz na lekcjach tańca.

6. Kiedy dziecko postępuje wg starych nawyków, wyraż swoje uczucia lub oczekiwania.

Pochwała, która buduje poczucie własnej wartości.

Kiedy chcesz pochwalić dziecko, unikaj uogólnień i oceny jego osoby. Zamiast tego:

1. Opisz, co widzisz.

Widzę czyste ubrania poukładane w szafie, a brudne odłożone do kosza.

2. Opisz, co czujesz.

Cieszę się, że pamiętałaś o mojej wczorajszej prośbie.

3. Podsumuj godne pochwały zachowanie dziecka.

W tym tygodniu ani razu nie zapomniałaś odłożyć brudy do kosza. To się nazywa solidność.

4. Powiedz to jednym słowem.

O! Posprzątane!

Pamiętamy też, że:

- **uczuć nie można nakazać ani zakazać**, można i trzeba je rozpoznawać, nazywać i wyrażać
- **wszystkie uczucia** są darem i są człowiekowi potrzebne
- **nie ma uczuć dobrych i złych; zachowanie może być dobre albo złe**
- **różnimy się w sposobie przeżywania uczuć** – ta sama sytuacja może budzić różne uczucia
- **różnimy się także intensywnością przeżywania tego samego uczucia**
- **dwa lub więcej uczuć może ze sobą współistnieć** – wyglądając na to, że bardzo lubisz brata a jednocześnie złościsz się z jego powodu.

Wszystkie uczucia można zaakceptować – pewne zachowania należy ograniczać.

II. Rodzeństwo (wspomnienia z dzieciństwa)

„Jak niewiarygodnie trudne zadanie stoi przed rodzicami! Muszą wiedzieć, w jaki sposób zapewnić każde dziecko, że jest bezpieczne, wyjątkowe i kochane; muszą pomóc odkryć młodym przeciwnikom, jakie korzyści płyną z dzielenia się i współpracy; muszą wreszcie stworzyć podwaliny przyszłych stosunków między zwaśnionymi dziećmi, by któregoś dnia dostrzegły one, że stanowią dla siebie źródło oparcia i sympatii” (Faber, Mazlish, 1993, s.15).

„Wyobraźmy sobie – pomyślałam – świat, gdzie bracia i siostry dorastają w rodzinach, w których wyrządzanie sobie krzywdy jest niedozwolone, w których uczy się dzieci, jak bezpiecznie i rozsądnie wyrażać swoją złość, w których każde dziecko jest cenione jako odrębna istota, a nie w relacji do rodzeństwa, w których normą jest raczej współpraca niż współzawodnictwo, w których nikt nie jest ograniczony do przypisanej mu roli, w których dzieci każdego dnia zdobywają doświadczenie i umiejętność samodzielnego rozwiązywania własnych sporów” (Faber, Mazlish, 1993, s. 206).

Warto czasem przypomnieć sobie jedno z ćwiczeń: wróćcie myślami do swojego dzieciństwa. Niech przed waszymi oczami przesuwają się obrazy, przypominające waszą rodzinę, gdy byliście dziećmi. Spokojnie przypatrzcie się wszystkiemu dookoła. Co widzicie? Jak to odczuwaliście? Jak rozumiecie to dzisiaj? (na podst. K.W. Vopel. *Zabawy interakcyjne*, cz. I)

Miejsce na własne refleksje

III. Zazdrość i rywalizacja

„Pojawienie się drugiego i kolejnego dziecka w rodzinie ilustruje analogia między zakochaniem a zależnością emocjonalną dziecka od rodziców. Ono chce także mieć rodziców wyłącznie dla siebie i pojawia się zazdrość o ich każde słowo czy gest skierowany do kogoś innego. Skąd się bierze to pragnienie bycia jedynym? Zależność emocjonalna dziecka od rodziców jest tak duża, że bez miłości ojca i matki dziecko nie jest w stanie przetrwać. Rodzice są źródłem wszystkiego, czego potrzebuje ono do przeżycia i prawidłowego rozwoju: jedzenia, schronienia, ciepła, pieszczot, poczucia własnej wartości i niepowtarzalności. Podobnie jak zakochany, dziecko bardzo się boi, że rodzice mogą pokochać kogoś innego, przestać kochać, odpowiedzieć obojętnością. Rodzeństwo zagraża wszystkiemu, co jest konieczne do pomyślności dziecka. Sama obecność drugiego dziecka bądź dzieci w rodzinie może oznaczać mniej czasu spędzonego z rodzicami, mniej uwagi rodziców dla bolączek i rozczarowań dziecka, mniej radości z jego osiągnięć. Pojawia się lęk, że jeśli mama czy tata okazują tyle miłości, troski i zachwyty bratu czy siostrze, to może ja sam jestem mniej ważny, może oni mnie mniej lub wcale nie kochają. A jeśli jestem dla nich mniej wart, to znalazłem się w niezłych tarapatkach. Nic dziwnego więc, że obecności rodzeństwa towarzyszą tak silne uczucia, że dzieci tak żarliwie walczą o to, by być pierwszym lub najlepszym. Czują się bezpieczne gdy mają mamę i tatę na wyłączność” (Puchała, Sakowska, 2003, s. 18).

Jeśli dziecko odczuwa coś w pewien sposób, to w danej chwili tak właśnie widzi sytuację. Dzieci również muszą wiedzieć, że mogą okazać swoje uczucia i pragnienia dotyczące rodzeństwa, nawet te „paskudne”. Zadanie dorosłych polega na tym, żeby pokazać dzieciom, jak mogą wyrazić swoje uczucia nie wyrządzając innym i sobie szkody.

Zazdrość pojawia się często nieoczekiwanie i może stanowić dla dziecka poważny problem moralny i jednocześnie może je przerażać – „Jestem złym, niedobrym dzieckiem, bo nie kocham swojego brata. Wszyscy mi mówią, że powinienem go kochać a ja czasami nie chciałbym, aby z nami był..” Ani niezrozumienie ze strony rodzica, ani zabranianie dziecku wyrażania uczuć, nie sprawi, że przestanie je ono przeżywać. A może spowodować, że mały człowiek schowa to wszystko głęboko w sobie. Rodzice mogą pomóc dziecku w zrozumieniu samego siebie, tego, co przeżywa, co się z nim dzieje i podjęciu decyzji, co chce zrobić. Tak zdobyta wiedza na swój temat nie pozostanie bez echa i da o sobie znać również w przyszłości. Tylko rozumiejąc swoje uczucia, można się nauczyć kierować swoim zachowaniem.

Potwierdź, że rozumiesz, jakie uczucia bracia i siostry żywią do siebie

Zabiję go. Zabrał moje nowe łyżwy.

1. Poprzez nazwanie tych uczuć:

Ależ jesteś wściekły.

2. Określenie pragnień dziecka:

Chciałbyś, żeby zapytał, czy może ruszać twoje rzeczy.

3. Zachęcenie do symbolicznego lub kreatywnego wyrażenia uczuć:

A może byś tak napisał tabliczkę: Własność prywatna i zawiesił na drzwiach szafy?

Powstrzymaj dzieci od wyrządzania sobie krzywdy.

Nie pozwalam, abyś skrzywdził brata.

Przestań, nie bije się innych.

Podpowiedz jak mogą bezpiecznie wyładować złość:

Powiedz mi, jak jesteś rozzłoszczony, albo powiedz to też swojemu bratu.

„Zmuszanie dzieci do dobrych uczuć, rozbudza złe uczucia. Pozwalanie dzieciom na ujawnienie złych uczuć, prowadzi do rozbudzenia dobrych uczuć” (A. Faber, E. Mazlish, *Rodzeństwo...* s. 61).

Nie sposób uniknąć współzawodnictwa między dziećmi w rodzinie – nawet te najbardziej łagodne, ustępliwe i pokojowo usposobione rywalizują o pochwały mamy i taty oraz o opinię... najgrzeczniejszego spośród rodzeństwa. Dlatego nie powinniśmy czuć się winni czy nieudolni, jeśli nie potrafimy nakłonić potomstwa do życia w zgodzie i harmonii. Jednak ważnym zadaniem rodziców jest kontrolowanie przejawów tej rywalizacji i niedopuszczanie do tego, żeby zamieniła się ona w akty brutalnej przemocy, krzywdzenia słabszego lub stała się zagrożeniem dla zdrowia dzieci, żeby na trwale zepsuła domową atmosferę i była powodem chronicznego stresu domowników. Mama i tata powinni dbać o to, żeby w relacjach ich dzieci została zachowana równowaga między współzawodnictwem a współpracą, między wrogością a miłością, między zachowaniami egoistycznymi a altruistycznymi.

Od rywalizacji do współpracy – oto zadanie rodziców i wychowawców

RYWALIZACJA _____ **WSPÓŁPRACA**

To walka o pozycję
w rankingu
Pozycja ważniejsza
niż osoba

Ważna jest osoba

„Można odnieść wrażenie, że jednocześnie działają dwie siły: jedna odpycha rodzeństwo od siebie, gdy koncentrują się na tym, co ich dzieli, aby zdefiniować własną, odrębną tożsamość; druga zbliża ich i pozwala budować unikalne braterstwo” (Faber, Mazlish, 1993, s. 28).

IV. Porównania

„Jakże prędko pojawia się w nas tendencja do porównywania się z innymi, jakże prędko pojawia się zazdrość” (Vanier, 1991, s. 61).

Porównując dzieci ze sobą dokładamy cegiełkę do powstania między nimi wrogości, niechęci, zazdrości, rywalizacji. Niejako mówimy im, że będą kochane tylko wtedy, jeśli spełnią określone warunki. Porównywanie wynika z warunkowania miłości. Efektem porównań jest sprzeczność pomiędzy tym, co chcemy osiągnąć, a tym co porównania wywołują w uczuciach i myślach dzieci.

„Porównując dziecko do innych niezauważalnie wpadamy w pułapkę wartościowania. (...) Pozornie mówimy o jednym dziecku, ale zajmujemy się w ten sposób, co najmniej dwiema osobami: tymże dzieckiem i tym, do kogo je porównujemy. Obie osoby kładziemy na wadze i odczytujemy wynik: lepszy-gorszy. Zapominamy w ten sposób o tym, co najważniejsze i jedynie prawdziwe – o fakcie, iż nasze dziecko jest niepowtarzalne, a jego inność jest darem i wartością.” (Puchała, Sakowska, 2003, s.31)

Powstrzymaj się od porównywania

Zamiast porównywać jedno dziecko do drugiego, stawiając któreś z nich w niekorzystnym świetle, powiedz mu tylko, co ci się nie podoba w jego zachowaniu.

Opisz, co widzisz:

Na podłodze leżą skarpety.

Opisz, co czujesz:

To mnie irytuje.

Opisz, co należy zrobić:

Miejsce brudnych skarpet jest w koszu na brudne ubrania.

Zamiast porównywać jedno dziecko do drugiego, wyróżniając jedno z nich, powiedz mu tylko, co ci się podoba w jego zachowaniu.

Opisz, co widzisz:

Widzę, że zrobiłeś porządek ze skarpetami.

Obojętne co chcesz powiedzieć, powiedz to wprost danej osobie – bez odwoływania się do rodzeństwa, klasy, siebie. Skup się na zachowaniu tego jednego, jedyne dziecko. To, co robi jego brat, siostra, kolega nie ma z nim nic wspólnego.

Słowo klucz

Opisać:

- co Ci się podoba
- co Ci się nie podoba
- co należy zrobić

Sytuacje sprzyjające porównaniom	Co robić?
Słowa pułapki: zawsze, nigdy, ciągle, wszyscy.	Unikaj
Chęć i uzasadniona sytuacja, gdy warto docenić jedno z dzieci: <i>Zobaczcie jak Kasia ślicznie posprzątała, cała klasa niech popatrzy jak to zrobił Jaś.</i>	Opisz, co czujesz: <i>Poukładane kredki i zeszyty, to się nazywa porządek.</i>
Nie chcemy psuć radości dziecka, kiedy samo czymś się chwali a inne dzieci słuchają: – <i>Pani mnie pochwaliła. Napisałam najlepiej.</i> – <i>Nie bądź chwalipiętą.</i>	Opisz, co może czuć dziecko <i>Cieszysz się. To wymagało wysiłku.</i>
Gdy dzieci same się porównują często to potwierdzamy, bo się z tym zgadzamy: – <i>Jestem tępy. Wszyscy to szybciej rozumieją.</i> – <i>Rzeczywiście się nie popisałeś...</i>	Opisz sytuację: <i>Jednej osobie wystarczy pół godziny, aby zrozumieć ułamki a inna potrzebuje na to całego tygodnia. Ale kiedy się już nauczą to umieją tyle samo.</i>

„Najcenniejszą rzeczą, jaką możemy ofiarować dziecku, jest pozytywny i prawdziwy obraz samego siebie. Jak się ten własny wizerunek kształtuje? Nie powstaje od razu, ale stopniowo wynika z kolejnych doświadczeń. Wyobraźmy sobie, że osobowość dziecka jest jak mokry cement. Każda

nasza reakcja pozostawia na nim ślad i formuje jego kształt. To nakłada na rodziców i nauczycieli nieustanny obowiązek. Lepiej upewnijmy się, że wszystkie ślady jakie zostawia nasze postępowanie, są pożądane i że niczego nie będziemy żałować zanim cement stwardnieje. Dorosłym nie wolno nie doceniać wagi własnych słów.” (Faber, Mazlish, 1994, s. 60)

Unikając porównań dajemy dzieciom możliwość:

- rozpoznania swojego „miejsca na ziemi”, swojego powołania
- odkrywania, że są odpowiedzialne za swój rozwój
- wykorzystania posiadanych talentów, darów, potencjału dla siebie i innych
- budowania poczucia własnej wartości i szacunku dla innych
- uznania. Jestem potrzebny ludziom. Inni ludzie są potrzebni mnie.

Zamiast porównań	Możesz powiedzieć
<p><i>Ten Piotrek z drugiego piętra cały czas zajmuje się małym Kaziem, a ty nawet nie potrafisz dopilnować swojego braciszka, żeby nie spadł z huśtawki.</i></p>	<p><i>Przyprowadziłeś braciszka z placu zabaw zaraz potem jak spadł z huśtawki. Teraz mogę przemyć mu skaleczenia i nakleić plaster. To się nazywa trzeźwość umysłu!</i></p>
<p><i>Szkoda Agatko, że twoja siostra nie jest tak zdolna i pracowita jak ty!</i></p>	<p><i>Cieszę się, że potrafiłaś klika dni poświęcić na przygotowanie tej piosenki na akademię.</i></p>
<p><i>Świetnie zajmujesz się swoją siostrą, nie tak jak twój brat, który myśli tylko o piłce!</i></p>	<p><i>Widzę, że potrafiłeś zająć się swoją siostrą, aż przez godzinę, a i ona jest bardzo zadowolona, że spędziła czas z tobą.</i></p>
<p><i>Joasia! Jak to możliwe, że twoje siostry tak dobrze się uczą a ty ciągle masz jakieś problemy!</i></p>	<p><i>Joasiu, dostałaś trójkę z klasówki z matematyki. Na 5 zadań 2 zrobiłaś bezbłędnie – szczególnie to zadanie z % wymagało uważności. Kłopot miałaś z układami równań i działaniami na ułamkach!</i></p>
<p><i>Dlaczego odrabiasz zadanie w ostatniej chwili! Popatrz na swoją siostrę, ona nigdy tak nie robi!</i></p>	<p><i>Widzę, że pracujesz nad zadaniem z historii i denerwujesz się, że zabraknie czasu na dokończenie go!</i></p>
<p><i>Jak ty się do mnie odzywasz! Żadne dziecko tak nie mówi do matki!</i></p>	<p><i>Przykro mi, kiedy mnie obrażasz. Mam wtedy ochotę porządnie na ciebie nakrzyczeć.</i></p>

V. Równość, sprawiedliwość, odmierzanie, dzielenie się

Nawet, gdy nam się zdaje, że dzieci chcą być traktowane jednakowo, to w istocie wcale tego nie pragną. Być kochanym tak samo, oznacza w gruncie rzeczy być kochanym mniej. Być kochanym w sposób wyjątkowy – dla samego siebie – to być kochanym tak, jak się tego potrzebuje. Ceniąc indywidualność każdego dziecka i podkreślając jego wyjątkowość mamy szansę sprawić, aby każde z nich czuło się tak, jak by było dla nas najważniejsze.

**Dzieci nie muszą być
traktowane jednakowo.
Muszą być traktowane tak,
jakby były wyjątkowe.**

Zamiast dawać równe ilości:

Proszę, teraz masz tyle samo winogron, co Twoja siostra.

Dawaj zgodnie z indywidualnymi potrzebami.

Chcesz kilka kulek czy całą kiść winogrona?

Zamiast okazywać jednakową miłość:

Kocham Cię tak samo jak Twoją siostrę.

Okaz dziecku, że jest kochane w sposób wyjątkowy.

Nie ma drugiej takiej jak Ty na całym świecie. Nikt nie mógłby Cię nigdy zastąpić.

Zamiast poświęcać dzieciom tyle samo czasu:

Najpierw zajmę się przez dziesięć minut Twoją siostrą, a potem posiedzę dziesięć minut z Tobą.

Przeznacz im tyle czasu, ile potrzebują.

Wiem, że poświęcam dużo czasu na przejrzanie wypracowania Twojej siostry. To dla niej ważne. Gdy tylko skończę, powiesz mi, jakie Ty masz ważne sprawy.

**Dar odmierzany sprawiedliwie, nie jest darem
z miłości, lecz należnością.**

Pułapki	Pomocne
<p>Tłumaczenie dzieciom, dlaczego jedno coś dostało a drugie nie.</p>	<p>Okazanie zrozumienia i akceptacja uczuć dziecka: <i>Kasiu, może ci być przykro, że Basia dostała nowe spodnie a ty nie. I chociaż doskonale wiesz, że spodnie są jej potrzebne bardziej niż tobie, to i tak cię to gryzie.</i></p>
<p>Wzbudzanie przez dzieci poczucia winy w rodzicach, kiedy ci nie są „sprawiedliwi”. Strach przed reakcją dzieci, poczucie obowiązku bycia „sprawiedliwym”. Dziecko nie może wiedzieć, że przez nie czujemy się winni. To mu nie pomaga. Dziecko znajduje się nagle na pozycji oskarżyciela a rodzice kulą się ze strachu na miejscu dla świadków. Kiedy damy dziecku możliwość wzbudzania w nas poczucia winy, to tak jakbyśmy dali mu bombę atomową. To jest niebezpieczne dla wszystkich. Dziecko, które potrafi wzbudzić w matce poczucie winy, samo czuje się winne. A jakie uczucia żyjemy do ludzi, przez których czujemy się winni? Nienawiść. (Faber, Mazlish, 1994, s. 150)</p>	<p>Wzięcie na siebie odpowiedzialności za swoje decyzje. Jako rodzice musimy podejmować decyzje, które wynikają z naszej oceny sytuacji. A w procesie podejmowania decyzji dzieci nie muszą uczestniczyć, ani nie musimy się też kierować ich oceną.</p>

W wielu przypadkach dawanie dzieciom takich samych rzeczy jest normalne i nie ma w tym nic złego. Jeśli jednak z jakiegokolwiek powodu rodzice postanowią nie dawać po równo, to także jest to dobre postępowanie. Dzieciom, które czegoś nie dostają, nic złego się nie dzieje. Jeśli okażemy im zrozumienie i zaakceptujemy ich rozczarowanie, to pomożemy im w ten sposób radzić sobie z nierównością w życiu.

Rozróżnienie potrzeb od kaprysów

Dawać to, czego dziecko potrzebuje, to wcale nie znaczy w sposób wyjątkowy zaspokajać jego zachcianki i kaprysy. To znaczy dobrze wsłuchiwać się w dziecko – rozumieć i akceptować jego pragnienia i potrzeby. Jeśli ma zaspokojone potrzeby – czuje się pewnie, bezpiecznie. Może cieszyć się tym, że inni coś mają, budować ciepłe, wspólnotowe relacje.

Dzielenie się – walka o własność

„Powinniśmy zachęcać dzieci, żeby się dzieliły, i to z bardzo praktycznych powodów. Po prostu, żeby radzić sobie w życiu, muszą umieć dzielić się z innymi: przedmiotami, przestrzenią, nawet samymi sobą. I są też głębsze powody. Chcemy by nasze dzieci wiedziały, jaką przyjemność i satysfakcję sprawia dobrowolne dawanie. Jednak nakazywanie dzieciom, żeby się dzieliły, powoduje tylko, że jeszcze bardziej pilnują swojej własności. Zmuszanie do dzielenia wyklucza wolną wolę.” (Faber, Mazlish, 1993, s. 170)

Jak pomóc dziecku, które o to prosi, ale nie stawiać po niczyjej stronie

Krysia: *Mamo, ona mi zabiera atlas. Uczę się do szkoły! Powiedz jej, żeby mi go dała!*

Zosia: *Nie dam! Bawimy się w państwa - miasta!*

1. Opisz sytuację.

Pozwólcie mi chwilę pomyśleć. Krysia potrzebuje atlasu do nauki. Zosia również teraz chce z niego korzystać.

2. Ustal zasadę lub priorytet.

Zadania domowe mają u nas bezwzględne pierwszeństwo.

3. Pozostaw dzieciom możliwość negocjowania.

Jeśli chcesz Zosiu, możesz wspólnie z Krysią znaleźć rozwiązanie. To zależy od was.

4. Wyjdź z pokoju.

Możesz zachęcić dzieci do dzielenia się poprzez:

- Dawanie przykładu.
- Szanowanie uczuć i prawa dziecka do własności prywatnej.
- Pokazywanie korzyści z dzielenia się (*Ty dziś pożycz jej, jutro ona Tobie*).
- Prośnienie dzieci o pomoc w rozdysponowaniu wspólnego dobra.

Pamiętaj!

Obowiązuje zasada: To twoja własność i ty decydujesz.

VI. Dzieci grają role

„Dzieci rodzą się z różnymi cechami osobowości. Ale rodzice są w stanie wpłynąć na ich osobowość i pomóc naturze. Wykorzystujmy mądrze naszą siłę. Nie narzucajmy dzieciom ról, które odwrócić się przeciwko nim.” (Faber, Mazlish, 1993, s. 121)

Ważne, aby rodzice i nauczyciele postrzegali dziecko jako jedyne, niepowtarzalne, wymagające indywidualnego traktowania.

„Może być tylko jeden Hamlet. Pozostali to suflerzy lub dublerzy. To prawda, że niektóre dzieci mają wrodzone zdolności i te zdolności należy rozwijać, ale nie kosztem rodzeństwa. Przygotowujemy dzieci do życia również poza rodziną. Życie wyznacza wiele ról i trzeba wiedzieć, jak troszczyć się o innych i jak przyjmować troskę innych o nas, jak przewodzić i jak ulegać, jak być poważnym i trochę niesfornym” (Puchała, Sakowska, 2003, s. 46).

Nikt nie może narzucać dziecku roli

Ani rodzice

Zamiast: *Oddaj mu piłkę! Jesteś zawsze taki niegrzeczny.*

Powiedz: *Twój brat chce, żebyś oddał mu piłkę.*

Ani samo dziecko

Kiedy dziecko mówi: *Wiem, jestem niegrzeczny.*

Powiedz: *Potrafisz również być miły.*

Ani rodzeństwo

Kiedy brat lub siostra mówi: *Tato, on jest wstrętny. Taki duży i głupi. Ciągle mi coś zabiera.*

Powiedz: *Wiem, że to może złościć. Możesz mu powiedzieć, jak ci to przeszkadza. Będziesz zaskoczona, że potrafi być miły.*

Zwróć uwagę na poszkodowanego i nie napadaj atakującego

Zamiast zając się napastnikiem: *Co zrobisz bratu! Na moment nie można cię spuścić z oka!*

Powiedz poszkodowanemu: *To na pewno boli. Pomasuję to. Jaś musi się nauczyć wyrażać swoją złość przy pomocy słów, a nie pięści.*

Pamiętaj !

Nie atakuj charakteru dziecka, nie uogólniaj.

Odnosź się do konkretnego zachowania.

Patrz na swoje dziecko, jak na Zosię i Zbyszka, a nie jak na odpowiedzialną Zosię i beztroskiego Zbyszka.

Unikaj słów „zawsze”, „ciągle”, „nigdy”, „wciąż” itp.

Szczególne sytuacje – jak postąpić?

1. Żeby nie wpisywać dziecko w role ofiary lub prześladowcy możemy:

Ofiara	Prześladowca
<ul style="list-style-type: none"> – podpowiedzieć jak zyskać sojuszników, – przywołać sytuacje kiedy sobie poradził, – zapewnić wsparcie, – dostrzec sukcesy, – pokazywać zalety, – stwarzać sytuacje, w których mógłby sobie poradzić, – wierzyć w możliwości dziecka 	<ul style="list-style-type: none"> – stworzyć okazję do bezpiecznego rozładowania energii, – stworzyć okazję do opieki o siebie, – dać możliwość naprawienia zła, – stworzyć okazje , żeby usłyszał co czuje poszkodowany, – pokazać mocne, dobre strony, – postawić granice, zasady, – być przykładem

2. Dziecko zdolne (stawiane za przykład)

Może zniechęcić pozostałe dzieci, ponieważ nigdy mu nie dorównają. To prawda, że niektóre dzieci mają wrodzone zdolności i te zdolności należy odkryć i rozwijać. Ale nie kosztem rodzeństwa.

Dziecko: *Ale Kasia lepiej sobie radzi ode mnie.*

Rodzic: *To może zniechęcać. To, że Kasi idzie dobrze, nie ma z Tobą nic wspólnego. Widziałam, ile wysiłku wkładasz w naukę. Ważne, że robisz postępy.*

Warto, żeby dzieci wiedziały, że radość płynąca z nauki, tańca, teatru, poezji czy sportu może być udziałem każ-

dego z nich i nie jest zarezerwowana dla tych, którzy są szczególnie uzdolnieni.

3. Ulubieniec

Warto uświadomić sobie, że mam ulubieńca. Jeśli tak się zdarzy, to trzeba uczciwie przed sobą do tego się przyznać. Nie jesteśmy w stanie zmienić naszych uczuć, ale jesteśmy w stanie kontrolować nasze postępowanie.

4. Dziecko „specjalnej troski” (nieśmiałe, chore, mniej zdolne itp.)

Otrzymuje więcej uwagi rodziców, którzy wymagają od pozostałych dzieci zrozumienia sytuacji i „świętego spokoju”. To rodzi urazę i poczucie niesprawiedliwości. Nie ma dzieci specjalnej troski – są po prostu różne dzieci. Gdy jakieś dziecko jest inne, słabsze to: zaakceptuj swoje rozczarowania, docień jego osiągnięcia i pomóż mu skoncentrować się na szukaniu rozwiązań. Nie zapominaj, że jego rodzeństwo potrzebuje twojej uwagi.

VII. Dzieci kłócą się i biją

Kiedy dzieci się biją

Poziom 1: Zwykła sprzeczka

- nie zwracaj uwagi, pomyśl o wakacjach
- powiedz sobie, że dzieci zdobywają ważne doświadczenie w dziedzinie rozstrzygania sporów.

Poziom 2: Konflikt się zaostrza. Interwencja osoby dorosłej może być pomocna

1. Daj dzieciom do zrozumienia, że dostrzegasz ich gniew: *Wygląda na to, że jesteście na siebie wściekli. Wysłuchaj, co każde dziecko ma do powiedzenia.*
2. Określ swoimi słowami punkt widzenia każdego dziecka: *A więc ty Zosiu robiłaś rysunek a ty Grzesiu uważasz, że teraz są ci potrzebne kredki.*
3. Doceń wagę problemu, nie lekceważ: *To trudna sytuacja: dwoje dzieci i jedno pudełko kredek.*
4. Wyraź przekonanie, że sami potrafią znaleźć rozwiązanie: *Jestem pewna, że potraficie znaleźć rozwiązanie, które zadowoli was oboje.*
5. Wyjdź z pokoju.

Poziom 3: Sytuacja potencjalnie niebezpieczna

1. Upewnij się: *Czy bijecie się na niby, czy naprawdę?*
Bójki na niby są dozwolone, prawdziwe – zakazane.
2. Poinformuj dzieci, jakie są zasady: *Bójki na niby są dozwolone tylko za zgodą obu stron.*

Poziom 4: Sytuacja zdecydowanie niebezpieczna! Konieczna interwencja osoby dorosłej

1. Opisz, co widzisz: *Widzę dwoje bardzo rozżłoszczonych dzieci, które zaraz zrobią sobie krzywdę.*
2. Rozdziel dzieci: *Nie możecie teraz przebywać razem, to niebezpieczne. Potrzebujecie trochę czasu, aby ochłonąć. Każdy do swojego pokoju, i to szybko!*

Reaguj tylko wtedy, gdy dzieci nie radzą sobie same lub grozi im niebezpieczeństwo (mogą zrobić sobie krzywdę), inaczej zawsze będą zwracać się do ciebie, by rozwiązać problem za nich. Im mniejszy udział rodzica w konflikcie - tym lepiej.

Ustal zasadę: *Bójki na niby są dozwolone tylko za zgodą obu stron. Jeśli, któremuś dziecku nie sprawia to przyjemności, natychmiast przerywamy zabawę.*

Gdy problem jest złożony, sytuacja się powtarza. Kiedy dzieci same nie potrafią rozwiązać problemu zaproponuj debatę rodzinną:

1. Zwołaj spotkanie rodzinne. Wyjaśnij jego cel i zasady.
2. Zanotuj, co czuje i czym martwi się każde dziecko i odczytaj im to.

3. Daj dzieciom czas na obronę swojego stanowiska.
4. Poproś, żeby każdy zaproponował rozwiązania. Zapisz wszystkie pomysły, nie oceniając ich.
5. Wybierzcie rozwiązanie, które wszyscy mogą zaakceptować.
6. Zapowiedz ciąg dalszy.

Używaj siły, nie stosując przemocy – wskazówki dla rodziców

Rodzice mają obowiązek użyć siły (np. podnieść głos, rozdzielić dzieci), by przerwać eskalację agresji. Nie mają prawa stosować przemocy (bicie dzieci, szarpanie, obrażanie). Kilka niżej podanych wskazówek może być pomocą:

- wprowadzaj zasady zgodnego współżycia,
- nie dawaj się wciągać w konflikt, który dotyczy dzieci – pamiętaj o pytaniu „czyj to kłopot”;
- nie zmuszaj się do sztucznego spokoju – nie udawaj, że nic nie widzisz, nie słyszysz, nie czujesz, nie lekceważ kłótni i nie pomniejszaj jej znaczenia,
- wyraż jasno swoje oczekiwania,
- bądź w pobliżu, by czuwać nad rozwojem sytuacji – nie wkraczaj jednak zbyt wcześnie – samodzielne rozwiązywanie konfliktów pomoże dzieciom uwierzyć we własne możliwości – obecność rodzica da im poczucie bezpieczeństwa, że nie są zdane tylko na siebie,
- korzystaj z debaty rodzinnej, by rozwiązywać konflikty na bieżąco.

VIII. Pogodzić się z przeszłością

„Proces wewnętrznego przebaczenia jest swoistym „odtruwaniem” z poczucia żalu wszystkich ludzkich relacji. Proces ten ma swoją dynamikę, etapy, wymaga ogromnej pracy i wysiłku oraz zaangażowania zarówno psychicznego jak i duchowego. Głęboko skrzywdzony człowiek podejmując indywidualną pracę nad własnym stanem skrzywdzenia, wcześniej czy później dojdzie do granic ludzkich możliwości. Ważne jest, aby wtedy pokornie szukał pomocy”. (Puchała, Sakowska, 2003, s. 61)

Proces przebaczenia

- To decyzja o pracy nad sobą.
- To decyzja na spotkanie z:
 - lękiem – *boję się co będzie, kiedy dotknę zranień i blizn, mam prawo się bać. To, że się boję jest normalne;*
 - cierpieniem – *będzie mnie bolało kiedy dotknę zranień i blizn ale nie chcę uciekać. Dotykanie ran nie będzie miłe, ale kiedy się już z tym uporam i opatrzę je przestaną mnie piec;*
 - gniewem – *tak! Jestem rozgniewana/ny! Mnie to spotkało i mam do niego prawo! Nie jestem przez to złym dzieckiem;*
 - smutkiem – *taka była moja przeszłość.*
- To zgoda na prawdę o ludzkiej słabości (zarówno mojej jak i innych).
- To zgoda na budowanie lub rekonstrukcję swojego świata; akceptowanie i rozpoznawanie swoich uczuć, budowanie granic, świat wartości – modlitwa i kontakt z Bogiem.
- To przebaczenie i /lub naprawienie krzywd. Jeśli mogę coś zrobić dla kogoś, kto mnie skrzywdził (pomóc, pomodlić się, przewidzieć dla niego miejsce w moim sercu); jeśli przyglądam się własnemu wnętrzu i zauważam, co mogę zmienić, naprawić; jeśli potrafię przyznać się przed sobą, że i ja potrzebuję czyjś przebaczenia – oznacza to, że jestem na dobrej drodze.

IX. Zakończenie

Co rodzice i wychowawcy mogą zrobić, aby relacje między dziećmi były lepsze? (oprac. na podst. E. Puchała, J. Sakowska, *Szkoła dla Rodziców i Wychowawców*, część II, s.70)

1. **Wspierać dzieci** w radzeniu sobie z zazdrością. **Zaakceptować ich uczucia.**
2. **Zachęcać do współpracy.** Na świecie istnieje wystarczająco dużo rywalizacji – nie ma powodu, by wzmacniać ją w rodzinie i we wspólnocie. **Rodzina ma być miejscem, gdzie się jest kochanym za to, że się jest** (a nie za osiągnięcia, umiejętności itd.).
3. **Akceptować różnice między dziećmi.** Ciesz się z różnorodności. Pamiętaj, że każde dziecko chce być jedyne i wyjątkowe. **Docen indywidualność każdego dziecka.**
4. **Uwolnić dzieci od grania ról i pomóc im stawać się sobą.** Staraj się uwierzyć, że dziecko może zachowywać się inaczej, oczekuj tego od niego i dodawaj mu siły.
5. **Stwarzać jednakowe możliwości.** Nie odsuwaj żadnego dziecka od pewnych dziedzin działalności (z powodu np. jego płci, choroby, postrzeganych przez Ciebie zdolności itd.).
6. **Reagować na każde dziecko indywidualnie.** Traktowanie dzieci, jako równych sobie, nie oznacza traktowania ich tak samo. Aby dowiedzieć się jak najwięcej o indywidualnych potrzebach każdego dziecka, poświęć im czas oddzielnie. Skoncentruj się na poznaniu pragnień i potrzeb każdego dziecka z osobna.

Co rodzice i wychowawcy mogą zrobić dla siebie?

Dla własnego zdrowia psychicznego rodzice nie powinni poddawać się nastrojom dzieci. Nie byłoby żadnego pożytku z lekarzy, gdyby zarażali się chorobami pacjentów. Kiedy rodzice domagają się poszanowania swoich uczuć, stanowią wzór dla dzieci. Dzieci uczą się od rodziców jak przeciwstawić się różnym trudnościom.

Obrona mojej rodziny zaczyna się od samoobrony, zatem:

- Uważnie wsłuchuj się we własne uczucia, uświadamiaj je sobie, wyrażaj je.
- Nie dawaj z siebie zbyt wiele, aby później nie stracić kontroli nad sobą.
- Bądź czasem skąpą, aby później okazać hojność.
- Broń swojej równowagi duchowej, która jest źródłem siły dla wszystkich członków rodziny.
- Nie poddawaj się nastrojom dzieci dla własnego zdrowia psychicznego.

Bibliografia

- Augustyn J. (1998), *Ból krzywdy, radość przebaczenia*.
Kraków, Wydawnictwo M.
- Faber A., Mazlish E. (1992), *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały; jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*.
Poznań, Media Rodzina of Poznań.
- Faber A., Mazlish E. (1993), *Rodzeństwo bez rywalizacji*.
Poznań, Media Rodzina of Poznań.
- Faber A., Mazlish E. (1994), *Wyzwoleni rodzice, wyzwolone dzieci*.
Poznań, Media Rodzina of Poznań.
- Faber A., Mazlish E. (2006), *Jak mówić, do nastolatków, żeby nas słuchały, jak słuchać, żeby z nami rozmawiały*.
Poznań, Media Rodzina of Poznań.
- Ginott H. (1998), *Między rodzicami a dziećmi*.
Poznań, Media Rodzina of Poznań.
- Gordon T. (1991), *Wychowanie bez porażek*.
Warszawa, Instytut Wydawniczy Pax.
- Gordon T. (1994), *Wychowanie bez porażek w praktyce*.
Warszawa, Instytut Wydawniczy Pax.
- Kenzie M. (2006), *Kiedy pozwolić kiedy zabronić*.
Gdańsk, GWP.
- Puchała E., Sakowska J. (2003), *Szkoła dla Rodziców i Wychowawców, część II*.
Warszawa, CMPPP.
- Vanier J. (1991), *Wspólnota miejscem radości i przebaczenia*.
Warszawa, Editions Spotkania.
- Vopel K. W. (2000), *Zabawy interakcyjne, cz. I*.
Kielce, Jedność.