**Rodzeństwo a rywalizacja.**

Paulina Adamczyk psycholog

Rywalizacja pomiędzy rodzeństwem to powód do zmartwień dla wielu Rodziców. Poniżej przedstawiam kilka wskazówek, w jakiś sposób pomóc dzieciom zaakceptować rodzeństwo oraz radzić sobie w sytuacjach konfliktu.

1. Zaakceptuj uczucia dziecka, nawet te najtrudniejsze. Powiedz dziecku, że je rozumiesz nawet wtedy, kiedy np. mówi, że chciałoby oddać swoje młodsze rodzeństwo komuś innemu. Możesz na przykład powiedzieć, że bycie bratem/siostrą bywa trudne. Należy pamiętać, że próba wmówienia dziecku, że nie jest tak źle (np. kiedy młodsze rodzeństwo zaczyna zabierać jego zabawki) może przynieść rezultat odwrotny – dziecko będzie się starało za wszelką cenę udowodnić Ci, że jest bardzo źle. Należy zatem rozmawiać z dzieckiem i okazywać zrozumienie dla jego uczuć, np. „Widzę, że jesteś zły, bo siostra po raz kolejny zburzyła Twoją budowlę. Dzieci w jej wieku nie potrafią jeszcze zapanować nad sobą. Ale nie zmienia to faktu, że jest to wkurzające”.
2. Ważne aby starsze dziecko widziało, że młodsze rodzeństwo nie zajęło jego miejsca. Muszą być zapewniane, że nie zostali odsunięci na bok i nadal mogą być kochanymi maluchami.
3. Należy pokazać dziecku, że może być uprzejmym i pomocnym bratem/siostrą. Spróbuj przypomnieć dziecku sytuacje, kiedy razem z bratem/siostrą robili coś, co sprawiało im radość, albo kiedy starsze dziecko pomagało młodszemu.
4. Kiedy starsze dziecko czuje się odsunięte po pojawieniu się młodszego rodzeństwa, postaraj się czasami, zamiast rozczulać się nad maleństwem, przypomnieć (np. na koniec dnia) i porozczulać się w obecności młodszego dziecka nad starszym bratem/siostrą, niejako opowiedzieć malcowi, o wszystkich pozytywnych rzeczach, które wydarzyły się dziś z udziałem starszaka. Z pewnością poczuje się on dowartościowany! Należy jednak uważać, aby niechcący nie przekazać starszemu dziecku poczucia wyższości nad młodszym (np. mówiąc Umiesz to zrobić, a maluszek nie umie). Poczucie własnej wartości warto budować na solidnym fundamencie złożonym z jego własnych cech, predyspozycji i działań.
5. Trzeba pamiętać, że tym, co najważniejszego możemy dać dziecku to swój czas i uważność na nie. Należy dążyć do tego, aby w ciągu dnia wygospodarować choć krótki czas (nawet pół godziny) na pobycie z dzieckiem, zabawę według jego pomysłu. Czas ten warto zaplanować, ustalić konkretną porę i poinformować o tym dziecko, ale w taki sposób by mogło to zrozumieć (np. po obiedzie). Warto też wspólnie z dzieckiem zaplanować, co będziecie wtedy robić. Planowanie jest częścią przyjemności.
6. Wielu rodziców ma tendencję, aby podczas kłótni rodzeństwa stawać po stronie tego młodszego. To błąd, który może wzbudzać w starszym dziecku poczucie bycia nierozumianym i niesprawiedliwie traktowanym, a w efekcie prowadzić do nienawiści i żalu wobec młodszego rodzeństwa. Najskuteczniejszym sposobem na pomoc dzieciom w rozwiązaniu konfliktu jest opisanie problemu z punktu widzenia każdego z dzieci oraz okazanie szacunku dla wagi problemu. Niejednokrotnie to wystarczy, by dzieci same rozwiązały między sobą konfliktową sytuację.

**Bibliografia:**

Faber J., King J., *Jak mówić, żeby maluchy nas słuchały,* 2017, Wydawnictwo Media Rodzina