

SÚRODENCÍ ALEBO RIVALÍ

MAJÚ SA RADI, ALE AJ TAK
SI ROBIA ZLE



SÚRODENECKÁ RIVALITA JE TYPICKÁ PRE RODINY S VIAC AKO JEDNÝM DIEŤAŤOM. HÁDKY, ŽIARLIVOSŤ, HNEV... DÁ SA TOMU ZABRÁNIŤ? VYCHOVÁVAME DETI ZLE, AK SA TOTO DEJE V NAŠEJ RODINE? ALEBO JE TO PRIRODZENÉ A LEN MY, RODIČIA SA MUSÍME NAUČIŤ REAGOVAŤ INAK? ZVYČAJNE REAKCIE, KTORÉ NÁM NAPADNÚ AKO PRVÉ, NEMUSIA BYŤ SPRÁVNE...



ODBORNÍK
mama

RNDr. Martina Vagačová
lektorka efektívneho
rodičovstva

„Tie ich hádky ma doháňajú
k šílenstvu!“

„Neviem, čo skôr. Ak sa nedorazia
oni, dorazím ja ich.“

„Ak je moje dieťa samo, je to anjel.
Keď sú obaja spolu, je to des.“

Poznáme to asi všetci. Nie je to nič neobvyklé. Ide o veľmi rozšírený a hlboko vnímaný problém. Skúsme sa však na to pozrieť z druhej strany.

OČAMI DIEŤAŤA

Predstavme si, že sme deti, ktoré chcú pozornosť rodičov len a len pre seba. Máme však súrodenca, ktorý chce našu mamu a otca tiež. A má na to plné právo. K tomu som ja to dieťa, ktoré je dobré v športe, ale nejde mi matematika a moja sestra je jednotkárka, ale stále sa háda so všetkými. Neustále nás porovnávajú, ja sa mám učiť ako ona, ona sa nemá hádať. Ach.

Akoby sme sa ako deti cítili? Vnímate, ako pri čítaní týchto riadkov vzrastá v nás napätie, stres, negatívne emócie?

Žiarlivosť u súrodencov spočíva vo veľkej túžbe po jedinečnej láske vlastných rodičov. Dieťa chce byť to najlepšie a jediné. A už len obyčajná prítomnosť iného dieťaťa (súrodenca) znamená menej rodičovskej lásky, menej všetkého. Menej pozornosti, menej pochvál. Preto sa dieťa snaží urobiť všetko pre to, aby dostalo maximum pre seba.

Niekedy sme zdesení, ak naše alebo iné dieťa ubližuje alebo nemá rado svojho súrodenca. Predstavme si však, že nás partner príde za nami, dá nám pusku, objíme nás a povie: „Mám Ťa veľmi rád, naozaj Ťa milujem, a si tak super, že som sa rozhodol ešte pre jednu ženu, ako si Ty. Budeš sa o ňu starať, pomáhať jej...“ Úprimne, asi by sme sa nepotešili. A vžime sa teraz do kože dieťaťa...

SLOVNÉ VYJADRENIE

Hádky a slovné vyjadrenie zlosti sa nepočúvajú nikomu ľahko. Čo by sa však stalo, ak by sme si aj my nemohli občas vyliat svoju zlosť? Je dobré, ak deti vedia pomenovať svoje pocity, čo ich na druhom hnevá, vytáča... Ak to dostanú zo seba von, je menej pravdepodobné, že budú tieto pocity

v sebe vnútorne živiť a uchovávať negatívne emócie. Potláčané a nevy-povedané emócie si totiž nesú v sebe často až do dospelosti. Spôsobujú vnútorné zranenia. Dôležité je uvedomiť si rozdiel medzi pripustením si pocitov a povolením konať. Nesmieme dovoliť, aby jeden druhému ubližovali. Našou úlohou je ukázať im možnosť, ako vyjadriť svoj hnev, bez toho, aby si ublížili. Psychologička Dorothy Baruchová trefne hovorí: „Najskôr musí ísť zlé von, aby dobré mohlo ísť dovnútra.“ Pokiaľ trváme na dobrých vzťahoch medzi deťmi, prinesie to zlé vzťahy. Pokiaľ povolíme zlé vzťahy, vedie to, naopak, k dobrým.

AKO NA TO?

NAMIESTO POPIERANIA POCITOV ICH PRIPUSTITE.

„Mami, stále si s tým krpcom!“
„Ale nie som, veď som ti čítala rozprávku pred chvíľou. Nepáči sa ti, že trávim s tvojím bratom toľko času, však?“ namiesto „Ale nie som, veď som ti čítala nedávno rozprávku.“

VYJADRITE SLOVAMI, ČO SI DIEŤA PRAJE, AK TO NEVIE POMENOVAŤ.

„Príal by si si, aby zmizla? Aby som bol len s tebou, však?“ namiesto „To nemyslíš vážne. Veď ty ju máš rád!“

POMÔŽTE SVOJIM DEŤOM VHODNE a KREATÍVNE PREJAVIŤ ICH NEPRIATELSTVO.

„Žiadne ubližovanie. Ukáž mi na vankúši alebo bábike, ako sa cítiš.“
„Myslím, že tvoja sestra by mala vedieť, že si na ňu naozaj veľmi nahnevaná. Skús jej to napísať.“

ZABRÁŇTE DIEŤAŤU V HRUBOM SPRÁVANÍ.

„Vyzeráš veľmi nahnevané. Ale verím, že to zvládneš so sestrou bez veľkých nadávok.“ „Namiesto nadávania skús povedať, čo ťa tak veľmi nahnevalo alebo čo by si si priaľa.“



„DETI NEMÔŽU
BYŤ STÁLE
LEN DOBRÝMI
PRIATEĽMI.“



RIEŠIŤ ALEBO NEZASAHOVAŤ?

Lektorka efektívneho rodičovstva RNDr. Martina Vagačovej odporúča: „Ak ide o ľahké napätie, zblížime súrodencov pomocou použitia takzvanej emočne-inteligentnej hry. Podstata tkvie v tom, že napätie uvoľníme prostredníctvom smiechu a zábavy. Keď deti vypustia svoje pocity, nemusia ich použiť proti sebe. O aké hry ide? Vankúšová vojna, ohadzovanie penovými loptičkami či papierovými guľami, skrytie hračky, o ktorú sa hádajú. Hravým spôsobom povieme deťom, že už naozaj nechceme, aby sa hrali s hračkou, o ktorú sa natahujú, a skryjeme ju tak, aby ju nikdy nenašli. Keď ju skrývame, povieme im, aby sa otočili chrbtom k nám a aby nepozerali. Umožníme im, aby nás mohli zahliadnuť, kam s hračkou ideme. Potom urobíme veľký rozruch, keď ju objavia, a začnú sa s ňou hrať. „Ale nie! Ako ste to našli tak rýchlo?“ skríkneme a snažíme sa im ju uchmatnúť. Tak sa rozvinie naháňačka so smiechom a súrodenecká hádka sa premení na spiknutie proti rodičovi.“

NEBEZPEČNÉ POROVNÁVANIE

Porovnávanie je podnet, ktorý vnáša-

me my medzi deti. „A zase, uvedomme si, ako by sme sa cítili, keby nás stále niekto s niekým porovnával. Alebo vkuse vyzdvihoval len pozitíva toho druhého. Niektoré typy ľudí sa však radšej vzdajú. Akoby vopred prehratý boj. Nie každý chce bojovať. Moja mama mi stále dokazovala, aká som v porovnaní so svojou sestrou neschopná. Až som sa čudovala, načo ma vôbec porodila. Najlepšie, čo som mohla urobiť, bolo, že som sa odstavovala veľmi ďaleko od oboch. A mohla si žiť svoj vlastný život. Doteraz, hoci som dospelá, nemám rada ich návštevy. Mama vždy porovnáva moje deti so sestrinými... Kto má lepšie známky, kto je vyšší, chudší a podobne.“ Tieto pocity by nechcel mať nikto z nás.

Základom zdravej sebaúcty je neporovnávať sa. Odporúčajú to aj psychológovia na svojich terapiách. Je to buď úplne zbytočné alebo bolestivé. Kým som sama nemala deti, hovorila som, že ich nebudem porovnávať. Nemala som rada, keď to robila moja mama. Ako však deti rastú, tak vidím, ako ich porovnávam. Úplne podvedome. Teraz sa učím zastaviť sa. Ak chcem povedať synovi niečo, poviem mu to bez zmienky o jeho bratovi. Kľúčové je popísať. Popísať, čo vidím, čo mám rád, čo sa mi nepáči.

VYHNITE SA:

NEPRÍJEMNÉMU POROVNÁVANIU – NEBUĎTE NEGATÍVNY, POPIŠTE PROBLÉM:

„Na tričku máš škvrny od kečupu.“
namiesto: „Pozri sa, ako vyzeráš? Aj
tvoj mladší brat vie lepšie jesť.“

„Otec na teba čaká v aute už desať
minút.“ namiesto: „Nemáš hodinky? Na
tvojho brata otec nikdy nemusí čakať.
Vždy ide na čas. Kde sa motáš?“

POZITÍVNEMU POROVNÁVANIU – ALE OPIŠTE SITUÁCIU:

„Páči sa mi, ako ti to tričko pasuje
k nohavičiam.“ namiesto: „Pekne si sa
obliekol. Škoda, že sa tak pekne nevie
zladať tvoja sestra.“

„Ty sa už hodinu učíš. Mám z toho
radosť.“ namiesto: „Príal by som si, aby
sa aj Mária učila tak pekne ako ty.“

Bojíme sa, že naše deti budú potom príliš mäkké? V dnešnom svete plnom konkurencie, súťaživosti? Nie je vhodné pripraviť na to dieťa už v rodine? Ak si pod pojmom obstať predstavíme schopnosť plne fungovať, byť asertívny a dosiahnuť ciele – vieme to dosiahnuť aj v prostredí, ktoré pôsobí pozitívne. Každý rodič chce, aby z tohto prostredia vyšiel človek, ktorý rešpektuje iných, ale zároveň si váži aj sám seba.

MÁM SVOJE DETI ROVNAKO RÁD

Deti často chápú pochvalu svojho súrodenca ako útok na ich osobu, prípadne znehodnotenie ich osoby. V hlave si predstavujú, že ich súrodenec je taký úžasný. Ak sa nám dá, je dobré, ak si pochvalu a ocenenia necháme iba pre uši daného dieťaťa. Samozrejme, v bežnom živote príde za nami dieťa a ukazuje, čo sa mu podarilo. A ostatní súrodenci stoja okolo. Čo teraz? „Musíš byť na seba hrdý“ alebo „Zrejme ta to stálo veľa práce a úsilia, aby si vyhral prvé miesto“ oceňuje úsilie dieťaťa a zároveň neobsahuje v sebe porovnávanie. Pre ostatných súrodencov je totižto ťažké počúvať, ako veľmi chválite iba jedno z nich.

ČO AK SA SÚRODENCI HNEVAJÚ?

Podľa odborníčky Vagačovej je dôležité rozrušené deti sústredene počúvať, až kým sa im neuľaví. Ide o najúčinnjší spôsob, ako ich vyvieť z bojového ringu. Odporúča nasledovné pravidlá:

1. V prvom rade sa zhlboka nadýchneme, aby sme sa upokojili skôr, ako zasiahneme. Dôležité je, aby sme vedeli, čo na nás zaberá: hlboké dýchanie, odčítavanie veľkých čísel (113 - 29, ...), opakovanie slov „Ja to zvládnem, ja to dám...“
2. Zaujmemo úlohu nestranného počúvajúceho, ktorý bez posudzovania či rozoberania dôvodov konfliktu nechá postupne obe deti porozprávať o tom, čo sa z ICH pohľadu stalo.
3. Pomôžeme každému dieťaťu vyjadriť svoje potreby bez toho, aby útočili alebo si skákali do reči.
4. Napokon necháme deti, aby vymysleli riešenie problému. Ak potrebujú, sprevádzame ich konfliktom. To znamená ponúkame navádzajúce otázky, ale nerozmýšľame za ne: „Budete vymýšľať nápady teraz alebo si najprv každý sám rozmyslí, čo by chcel?“
5. Ak sa rozhodnú pre inú hru a obaja s tým súhlasia, uistíme sa, že OBE STRANY sú spokojné.
6. Oceníme, že problém dokázali vyriešiť. „Zvládli ste to k spokojnosti oboch, hoci to nebolo jednoduché. Dokázate povedať, čo každý potrebuje a potom sa aj dohodnúť!“

ZAMERAJTE SA NA POTREBY JEDNOTLIVÝCH DETI

„Chceš iba jeden kúsok koláča alebo viac?“ namiesto „Nech sa páči, zober si presne taký kúsok koláča, ako má tvoj brat.“

Ukážte im, že ich máte radi, ale každého špeci- ficky

„Každý z vás je pre mňa jedinečný. Si môj jediný Tomáš. Na celom svete nie je žiadny iný ako ty. Žiadna z vás nevie tak dobre rozmýšľať o ľuďoch a byť pozitívna. Som naozaj rada, že ťa mám.“ namiesto: „Milujem vás obe rovnako. Už som ti tisíckrát povedala, že ste obe super a obe vás ľúbim.“

Rozdeľte svoj čas podľa ich potreby

„Viem, že som sa teraz dlhšie hrala s tvojím bratom, ale musel rátať zložitý príklad z matematiky. Hneď ako to dokončíme, prídem za tebou a môžeme sa porozprávať, koľko len chceš.“ namiesto: „Teraz som pol hodinu s tvojím bratom a potom budem tiež pol hodinu s tebou, počkaj, prosím.“



MY, RODIČIA MÔŽEME
DEŤOM POMÔCŤ
VYBUDOVAŤ MOST,
VĎAKA KTORÉMU NÁJDU
K SEBE CESTU,
NAPRIEK ODLIŠNOSTI
POVÁH ČI ZÁLUB.

VYTVORTE SI ČAS PRE SEBA

„Každý potrebuje niekedy čas, aby „bol sám so sebou“ a dobil svoje batérie... Deti sú neustále v pohybe, ich vzťahy sú dynamické. Zameranie sa na ich potreby a pocity, ktoré sú hnacím motorom správania, môže v zárodku problém vyriešiť.“ upozorňuje Vagačová. Často stačí málo – napríklad len stiahnuť jedného súrodencu a vytvoriť priestor na ticho pre toho, ktorý to potrebuje...“

ŠPECIÁLNY ČAS PRE SÚRODENCOV

„V prípade, že máme doma deti s odlišným temperamentom a jedno potrebuje viac interakcie ako druhé, skúsime medzi nimi nastaviť špeciálny čas. Pomôžeme im nájsť aktivitu, ktorá sa obom páči,“ dodáva Vagačová. Podľa nej tak získajú spoločnú skúsenosť, ktorá ich vzťah zlepšuje, aj keď inokedy spolu bojujú.

BUDUJTE MOSTY

Ako rodičia máme veľkú (právo)moc. Robíme niečo pre to, aby sme zlepšili vzťah medzi svojimi deťmi? Alebo situáciu ešte zhoršujeme? Náš prístup má veľkú silu. Už nemusíme byť v koncoch, keď vypukne ďalší súrodenecký boj. Vhodnými slovami vieme dosiahnuť veľmi veľa.

Dôležité je uvedomiť si, že konflikty sú normálne. Jedna mama hovorí, že najšťastnejší deň v jej živote bol, keď si uvedomila, že jej deti nemôžu byť stále len dobrými priateľmi a bola ochotná pripustiť si realitu. Pozorujme doma, čo spôsobuje hádky medzi súrodencami. Niekedy si stačí uvedomiť, že ich povahy a záujmy sú príliš odlišné. My, rodičia však môžeme deťom pomôcť vybudovať most, vďaka ktorému nájdu k sebe cestu, napriek odlišnosti pováh či záľub. Ak sa chce jeden k druhému dostať, cesta existuje.