

## Kłótnie w rodzeństwie.

### "Bardzo ważne jest, żeby rozmawiać z dziećmi o emocjach"

Kłótnie w rodzeństwie były, są i będą. Stanowią nieodłączny element tej wyjątkowej relacji, ale bywają uciążliwe. Jak sobie z nimi poradzić?

Od kilku tygodni siedzimy w domach. Kwarantanna może wzmocnić więzy rodzinne - więcej czasu spędzamy razem i możemy się lepiej poznać. Jednak, kiedy w domu dzieciaki zaczynają się kłócić, można stracić cierpliwość. Kłótnia to bardzo dobra rzecz i trzeba na nią spojrzeć jak na naturalny element komunikacji. To, że ona się pojawia w trakcie kwarantanny, kiedy wszyscy jesteśmy zamknięci w domu, to świadczy o naszym zdrowiu emocjonalnym. A to, że rodzeństwo się kłóci, to nie da się tego uniknąć, nawet poza kwarantanną.

W co się bawić? Podczas izolacji dzieci nudzą się same sobą. Ale na to też jest rozwiązanie. Ogromne znaczenie ma dobór odpowiednich zabaw. Proponuję, żeby ograniczyć zabawy polegające na rywalizacji, bo one są często wstępem do kłótni, a raczej wychodziłabym z propozycją zabawy opartej na współpracy. Przykładem takich zabaw są m.in. wspólne budowanie schronów i namiotów czy tak zwanych baz. Innym pomysłem jest planowanie tego, co będzie się robiło z dziećmi, gdy ta wyjątkowa sytuacja się skończy. Bardzo ważne jest też, żeby rozmawiać z dziećmi o emocjach, żeby mówić im, że to, co czują w tej chwili, jest zupełnie naturalne. Złość, zdenerwowanie, gniew – to normalne emocje, które nam towarzyszą, nie tylko teraz. I to, że się pojawiają, jest w porządku. Ważne, żeby dzieciom uświadomić, że mamy prawo do złości, ale nie mamy prawa do przemocy.

Jak ograniczyć złość?

Jest kilka sposobów, które pozwolą poskromić złość. Na pewno bardzo ważne jest, żeby każdy z domowników, w miarę możliwości, miał w domu swój czas, miejsce odosobnienia i własnej aktywności. Dodatkowo pomogą:

- Pudełko złości z kolorową bibułą – kiedy dzieci się złością, to niech rwą, szeleszczą skrawkami bibuły, przez co pozbędą się negatywnych emocji
- Zeszyt cenzury – opcja dla nieco starszych dzieci. Mogą w nim zapisać wszystko, co je zdenerwowało. Upust emocji gwarantowany
- Worek treningowy – opcjonalnie także poduszki. Zarówno dzieci, jak i dorośli mogą na nich wyładować swoją złość.

Doradzałabym, żeby nie karać dzieci. Takie działanie tylko nauczy je, że złością mogą przyciągnąć uwagę rodziców. Zamiast kary, zalecam wytłumaczenie sytuacji w taki sposób, żeby dziecko zrozumiało i poniosło konsekwencje. W tym bardzo pomoże także nauka komunikacji między dziećmi. Niech mówią, co im nie odpowiada w zachowaniu.

Justyna Kacprzak