



Hádají se vaše děti? Vyzkoušejte tyto pozitivní tipy ke snížení sourozenecké rivality

Jestliže jste rodič nebo pečovatel více než jednoho dítěte, máte možná velké naděje, že spolu budou dobře vycházet. V ideálním případě se sourozenci stanou nejlepšími přáteli.

Realita však může být velmi odlišná a jednání s dětmi, které se neustále hádají, může být stresující a nikdy nekončící problém. Jak tedy můžete pomoci udržet klid a mír – nebo tomu jít alespoň naproti?

Přečtěte si několik tipů, které vám pomohou cítit se méně jako rozhodčí vašich dětí a mohou vám pomoci podpořit vhodnější chování.

Je u sourozenců běžné, aby spolu bojovali a hádali se?

Ano. Je normální, že sourozenců mají neshody. Mohou se hádat, hašteřit, obviňovat se, odmítají se dělit. Mohou být hodně soutěživí, žárliví nebo dokonce použijí své fyzické síly, když jsou na sebe naštvaní.

Jsou chvíle, kdy jeden sourozenec více doráží na druhého, ale kdykoliv se může stát, že se role obmění. Někdy spolu sourozenci vychází dobře celé týdny a někdy je pro ně výzva vydržet spolu na jednom místě.

Podle jejich věku také přichází různé výzvy. Batolata například mohou bojovat s dělením se o hračky, zatímco starší děti často zažívají pocity nespravedlnosti nebo srovnávání.

Obecně platí, že děti procházejí různými druhy vývojových změn a událostmi, které mohou vést k hádkám a bitkám. Případně daná vývojová fáze spory ještě zesiluje.

I když to může být frustrující, sourozenecká rivalita je obvykle o učení se.

Děti si testují hranice, procvičují si a rozvíjejí důležité životní dovednosti jako je řešení problémů, dělání kompromisů, spolupráce a vycházení s ostatními. Učí se, jak zvládat a vyjadřovat silné emoce.

Sourozenecké vztahy jsou často „tréninkem“ pro rozvoj těchto dovedností. Skrze vztahy se děti učí, že věci vždy neplynou hladce.

Abyste dokázali řešit složité situace o něco klidněji, pomůže vám, když uvidíte věci v širším kontextu.

Síla pozornosti jeden na jednoho

Děti touží po blízkosti rodičů a pečovatelů. Pokud mají pocit, že musí soupeřit se svými sourozenci o pozornost a kvalitní čas blízkých, může docházet ke konfliktům.

Rodinný život je rušný a dát každému dítěti potřebný čas jeden na jednoho může být náročné. Dobrou zprávou je, že můžete provést mnoho drobností, abyste dětem pomohli se cítit jedineční a důležití.

Pokud například vaříte večeři a jedno z vašich dětí o to projeví zájem, přivzte ho, aby vám pomohlo zamíchat nebo nakrájet ingredience.

Věnujte dětem jemný dotek na rameni, úsměv nebo laskavé slovo, když projdete okolo nich. Nebo třeba můžete vymyslet zábavnou větu či slovní spojení předtím, než se jde do postele, vytvořené speciálně pro ně.

Hádají se vaše děti?

Vyzkoušejte tyto pozitivní tipy ke snížení sourozenecké rivality

Projevení opravdového zájmu o myšlenky a emoce dítěte může udělat pro mnoho. Když za vámi přijdou s něčím, o co se chtějí podělit, dejte si tu práci, abyste byli opravdu přítomni myšlenkami a ve spojení s dítětem.

Drobné formy pozitivní pozornosti mohou způsobit velkou změnu (v chování).

Pro lepší sourozenecké vztahy se vyhněte srovnávání mezi dětmi

Chcete-li dětem pomoci vybudovat si mezi sebou pevné vztahy, je nejlepší vyhýbat se vzájemnému srovnávání.

Říkat věci typu: „Proč nemůžeš být víc jako tvůj bratr?“ nebo „Tvoje sestra to zvládne, tak proč ne ty?“ může způsobit, že se sourozenci budou cítit naštvaní, nedostateční nebo na sebe budou žárlit.

Totéž platí, když si děti hrají se svými kamarády. Je důležité vyhnout se jakémukoliv náhodnému srovnání, čímž se předejde případným nedorozuměním nebo konfliktům.

Chcete-li vytvořit podpůrnou atmosféru, kde spolu děti lépe vycházejí, snažte se rozpoznat a vypíchnout jedinečnost a silné stránky a zájmy každého dítěte.

Například, má-li jedno dítě rádo umění, zatímco druhé to táhne ke sportu, povzbudte je, aby se každé věnovalo svým zájmům. Chvalte jejich úsilí v průběhu, nejen samotné výsledky.

Chcete-li toto pozvednout na další úroveň, snažte se vyhnout porovnávání pokroků vašich dětí. Pokud se například jedno dítě naučilo jezdit na kole dříve než druhé nebo ve škole dostává lepší známky, snažte se jejich pokroky nesrovnávat.

Povzbudte děti, aby byly samy sebou, s vlastními silnými stránkami. To jim pomůže, aby se cítily oceněny a podpořeny k jejich vlastnímu růstu a učení přizpůsobenému jejich tempu.

Pro podporu žádoucího chování používejte popisnou pochvalu

Máte někdy pocit, že se vaše děti neustále dohadují?

Čekáte v obavách se zadržným dechem, kdy nastane další drama? V takovém rozpoložení se lehce zapomíná, že se dějí i pozitivní věci.

V momentě, kdy uvidíte děti, jak si spolu hrají a poklidně sdílejí hračky, oceňte jejich pozitivní chování slovní pochvalou, která vyzdvihuje jejich společné pozitivní chování.

Namísto použití obecných výroků jako „Dobrá práce“ nebo „Hezky“, zkuste být trochu konkrétnější.

Například vyjádřit svou pochvalu ve smyslu: „Je skvělé, že si spolu tak hezky hrajete. Půjčujete si hračky a hezky se střídáte ve hraní si s nimi. Jen tak dál, mám radost.“

Pokud si všimnete, že se jeden sourozenec chová starostlivě nebo empaticky vůči druhému, věnujte tomu pozornost a dítě oceňte. Například: „To je od tebe laskavé, že se snažíš utěšit svého bratra poté, co si ublížil. Hezky jsi mu pomohl se zklidnit.“

Pochvala, která popisuje konkrétní jednání jako je tato, posiluje pozitivní chování, které chcete u svých dětí vidět.

Stanovení jasných základních domácích pravidel

„To není fér!“

„Ona s tím začala!“

„To ne já, to oni!“

Zní vám to povědomě? Sourozenecké vztahy bývají složité, obzvláště když je mezi dětmi velký věkový či jiný rozdíl anebo když si děti myslí, že s nimi zacházíte nespravedlivě.

Hádají se vaše děti? Vyzkoušejte tyto pozitivní tipy ke snížení sourozenecké rivality

Několik jasných a důsledných rodinných pravidel může posílit férovost a spolupráci, a naopak snížit pocity vzájemné soutěživosti a zášti.

Najděte si chvíli, kdy jsou všichni v pohodě a zapojte je do vytváření společných pravidel jako je například „Mluvíme k sobě laskavě.“ nebo „Hračky a elektronická zařízení si mezi sebou pravidelně střídáme.“

Až se příště děti spolu neshodnou, zhluboka se nadechněte a snažte se zůstat v klidu. Připomeňte jim vhodné rodinné pravidlo k dané situaci, aniž byste kohokoli obviňovali. Například: *"Jaké je to pravidlo o tom, že spolu mluvíme laskavě?"*

Podporujte pozitivní chování a dejte dětem trochu víc času, aby zjistili, co mají dělat dál. Mohou vás dokonce překvapit tím, že problém vyřeší sami. Pokud se však jeví, že to nezvládnou, možná budete chtít zvážit „spravedlivý a krátký důsledek“.

Například odeberte hračku na pět minut nebo hru, která způsobuje rozepře. Dejte jim vědět, že věc dostanou zpět, aby to mohli zkusit znovu.

Jít dětem příkladem

Když se ocitnete uprostřed dětské hádky, může být obtížné zůstat v klidu a přistupovat k situaci pozitivně. I když to je v dané situaci náročné, jste to vy, kdo jde dětem příkladem. Chování rodiče či pečovatele je samo o sobě jedním z nejúčinnějších způsobů jak podpořit chování, které byste sami rádi viděli u svých dětí.

Zamyslete se nad tím, jak vy sami reagujete na neshody a řešení problémů. Děti neustále sledují své okolí a učí se od dospělých kolem nich.

Jděte příkladem chováním, které chcete vidět u dětí. Dětem to může pomoci v osvojení mnoha dovedností. Jako například naučit se regulovat své emoce, dělat kompromisy, řešit problémy a být laskavý k ostatním.

Nemusí to být okamžité řešení, ale z dlouhodobého hlediska to může být jedna z nejúčinnějších strategií.

Společné řešení konfliktů

Dětské konflikty mohou být příležitostí, jak se naučit o věcech bavit a jak skrze vzájemnou komunikaci najít kompromis.

Pokud například vzniknou neshody ohledně toho, jakou hru si zvolit, snažte se vyhnout rozhodování nebo výběru za děti. Místo toho je můžete podpořit, aby sami našli řešení, které bude bavit oba, například hrát jednu hru po dobu 15–30 minut a poté přejít na jinou hru.

Když se nemohou dohodnout, můžete se dětí zeptat, jaké by podle nich bylo spravedlivé řešení.

I když to nemusí vždy jít hladce, tímto podporujete jejich kreativní myšlení a dovednosti při řešení problémů. To jim také může pomoci cítit se sebevědomě a respektovaně, což postupem času vede k menší rivalitě.

Krok zpět

Zatímco batolata a malé děti potřebují více vedení a podpory, starší děti jsou často schopny některé problémy vyřešit samy. I když může být lákavé skočit jim do toho a „zachraňovat“ je, dát dětem prostor k samostatnému řešení věci (nebo s trochou vedení) může být překvapivě efektivní.

Příště zvažte, zda neudělat krok zpět. A budete se dívat zpovzdálí, abyste viděli, jak se děti učí situaci zvládnout sami.

Když dětem dáte šanci, aby si věci vyřešili sami, vede to k překvapivě milým výsledkům!

Projekt Rozšíření systému Triple P – Programu pozitivního rodičovství v rámci České republiky, reg. č. CZ.03.02.02/00/22_031/0004247 je realizován v rámci Operačního programu Zaměstnanost plus spolufinancovaného Evropskou unií z Evropského sociálního fondu plus.