TESTVÉRHARCOK GYERMEKKORBAN (2-8 ÉV KÖZÖTT)

- TUDÁSTÁR ÉS MEGOLDÁSI MÓDOK SZÜLŐKNEK -

A konfliktusok természetes velejárói a testvéri kapcsolatoknak. Tulajdonképpen így tanulják meg, hogy hogyan működjenek együtt. Amikor azonban kitör a testvér-háború, a legfontosabb, hogy leállítsuk őket, mielőtt bárki megsérülne. Azután pedig ott a lehetőség, hogy segítsünk gyermekeinknek építően megoldani a helyzetet.

MIKOR AVATKOZZUNK KÖZBE?

MARADJUNK KI

Néha az a legjobb döntés, ha kimaradunk a konfliktusaikból, mert ez lehetőséget biztosít számukra, hogy megoldják maguk. Teljesen természetes, hogy a testvérek heves vitákat alakítanak ki, De fontos, hogy tudjuk, mikor muszáj közbelépnünk.

HA FIZIKAI, SZÓBELI BÁNTÁS VAN

Ha a nézeteltérés odáig fajul, hogy fizikailag vagy szóban bántják egymást, akkor mindenképpen be kell avatkoznunk, mielőtt valaki megsérül.

A "JÓFELÉ" IRÁNYULÓ FIGYELEM

A túl sok figyelem még segítheti is a veszekedések, verekedések kialakulását. Ez azért lehetséges, mert a gyerekek nagyon szeretik, ha rájuk figyelünk, még akkor is, ha valamiért éppen leszidjuk őket. Éppen ezért fontos, hogy a figyelem, amit ilyen esetekben kapnak, mindig arra irányuljon, hogy hogyan tudják legközelebb elkerülni a veszekedést, verekedést, és milyen problémamegoldási lépéseket érdemes alkalmazni legközelebb a konfliktusaik megoldásában.

A KÖZBELÉPÉS LEHETŐSÉGEI LÉPÉSEKBEN

Ha testvér-háborúvá fajul a nézeteltérés a következőket érdemes tenni:

1. ÁLLÍTSUK LE A VESZEKEDÉST VAGY VEREKEDÉST, MIELŐTT SÍRÁS LENNE A VÉGE.

Ehhez lehet, hogy konkrétan külön kell választani a gyerekeket, elküldeni őket két külön helyiségbe, de legalább a szoba két sarkába, hogy megnyugodjanak.

2. ŐRIZZÜK MEG A NYUGALMUNKAT

Néha lehetetlennek érződik, de könnyen ronthatunk azzal a helyzeten, ha magunk is kiborulunk. Ha nyugodtak tudunk maradni, azzal jó példát is mutatunk a gyerekeknek, ők is könnyebben lehiggadnak, mi pedig jobban meg tudjuk erősíteni, mi az, amit a helyzet ellenére jól csináltak.

3. JELEZZÜK NEKIK, HOGY KÉSŐBB MEG FOGJUK BESZÉLNI, AMI TÖRTÉNT

Közvetlenül a veszekedést követően könnyen lehet, hogy a gyerekek még olyan zaklatottak, hogy nem tudják befogadni, amit mondunk nekik. Érdemes várni addig, míg lecsillapodnak, és akkor visszatérni a problémára. Nagyobb gyerekeknél ez akár másnap is lehet.

Ha akkor törne ki a testvérharc, amikor a kocsiban ülünk, mindenképp húzódjunk félre. A hátunk mögött zajló veszekedés vagy verekedés, az annak megoldását célzó közbelépési próbálkozásaink teljes figyelmet követelnek, sem ezt, sem az autóvezetést nem szabad félvállról venni.

TIPPEK AZ ÉPÍTŐ BEAVATKOZÁSHOZ

Ezek az ötletek segíthetnek, hogy könnyebben elcsitítsuk az elfajuló konfliktusokat:

LEGYÜNK IGAZSÁGOSAK

Tartsuk szem előtt, hogy az igazságosság nem azt jelenti, hogy ugyanúgy bánunk a gyermekeinkkel. Nem várhatjuk el ugyanazt például egy háromévestől, mint egy hatévestől.

KERÜLJÜK A NEGATÍV ÖSSZEHASONLÍTÁST

A „neked több eszed lehetett volna, hiszen te vagy a nagyobb", vagy a „te kis bajkeverő" jellegű mondatok a gyerekek negatív érzéseit erősítik, ezzel is ellehetetlenítve azt, hogy meg tudják tanulni, hogyan kellene megoldani a konfliktusaikat.

AZONOSÍTSUK A VESZEKEDÉS, VEREKEDÉS OKÁT

Ez nagyban segíti azt, hogy kitaláljuk a legjobb megoldást, ami legközelebb akár működhet is. Például, ha a gyermek elvett a testvérétől egy játékot, és mi közbelépünk, amikor kitör a veszekedés, a lehiggadás után remek lehetőségünk van arra, hogy megtanítsuk nekik, hogyan kell kezelni az ilyen helyzeteket, ahelyett, hogy azt tanulnák meg, hogy játékot elvenni a másiktól annak akarata ellenére rendben van.

LEGYENEK CSALÁDI SZABÁLYOK

amelyek egyértelműen kimondják, hogy milyen viselkedést várunk el, és mik a következmények. Ha következetesen járunk el, a veszekedések esetében könnyebb dolgunk lehet, hiszen csak emlékeztetni kell a gyerekeket a szabályra és a következményekre.

LEGYEN TERVÜNK

Sokat segít, ha előre tudjuk, hogyan akarjuk kezelni a kisebb nézeteltéréseket és az óriási veszekedéseket, verekedéseket. Például lehet, hogy a gyerekekkel közösen megbeszélve rendezzük a kisebb veszekedéseket, de komolyabb következményekkel járhatnak az igazán bántó szándékú harcok vagy nagyobb verekedések, esetleg ha megegyeztünk valamiben, de a gyerekek szándékosan nem tartják be a megbeszélteket.

A testvérharcot követő problémamegoldás lépései

A veszekedést, verekedést követő megoldások segíthetik a gyerekeket abban, hogy a jövőben maguk is hatékonyan tudják kezelni konfliktusaikat. Ahhoz, hogy igazán hatékonyak lehessünk azonban, meg kell várnunk, míg az indulatok kicsit csitulnak.

Tudassuk a gyerekekkel, hogy mi a tervünk

Például: „úgy döntöttem, egyikőtök sem használhatja tabletet, amíg veszekedés van belőle. Ezért, ha használni szeretnétek, nagyon fontos, hogy megbeszéljük, hogyan oldjuk meg a problémát."

Kérdezzünk meg minden résztvevőt arról, hogy szerinte mi a probléma

Bátorítsuk őket, hogy próbálják meg a másik nézőpontjából is figyelembe venni a dolgokat, ez idővel egyre jobban fog menni nekik. Fontos lehet elmagyarázni nekik azt is, hogy ha nem értenek egyet, az nem feltétlenül jelenti azt, hogy valamelyikük téved, lehet, hogy mindenkinek igaza van.

Kérdezzük meg őket, hogy mit szeretnének, mi legyen a megoldás

Rávezethetjük őket arra is, hogy az elvárásaik nem mindig reálisak. Például: „Szerinted az igazságos, hogy mindig csak te használd a tabletet?"

Ötleteljünk közösen

Engedjük, hogy szabadon engedjék a fantáziájukat, amikor megkérdezzük, hogy szerintük mi lehetne a megoldás. Ne ítéljük meg az ötleteket, de mondjuk el a saját javaslatainkat is. Az a legjobb, ha minden ötletet felírunk.

Értékeljük az ötleteket

Először kérdezzük meg, szerintük melyik ötlet biztosan nem fog működni. Ezeket húzzuk ki. A megmaradtak közül válasszuk ki közösen azt, amelyik a legtöbb előnnyel és a legkevesebb hátránnyal jár, mindenkire nézve. Segítsük őket kérdésekkel. Például: „Szerintetek ez jól működne? Mi benne a jó? Van-e benne valami rossz?".

Ha elsőre nem találunk jó megoldást, visszatérhetünk rá később

Megkérhetjük a gyerekeket is, hogy kicsit vonuljanak félre, és próbáljanak kitalálni valamit, együtt, vagy külön-külön. Ha van rá lehetőség, bátoríthatjuk őket, hogy kérdezzenek meg másokat is. Mi magunk is körülnézhetünk az interneten, neveléssel kapcsolatos cikkekben, könyvekben.

Ha sikerült megegyezni egy megoldásban próbáljuk ki

és nézzük meg, hogyan működik. Ha nem sikerült elérni a kívánt hatást, vagy nem javulnak a dolgok, kezdjük elölről a problémamegoldó lépéseket.

Néhány kiegészítés

Végül néhány kiegészítő témaa testvérek közötti konfliktusokhoz.

Saját érzelmeink kezelése

Az teljesen normális, ha egy-egy veszekedésnél azt érezzük, nálunk is elszakad a cérna. Az is természetes, hogy bizonyos fajta viták jobban hatnak ránk, vagy bizonyos napokon könnyebben kiborulunk.

Azonban, ha sikerül nyugodtnak maradnunk, az nagyon sokat segít. Ez könnyebb, ha van előre tervünk, hogy mit fogunk csinálni, amikor közbe kell lépnünk, és erre emlékeztetjük magunkat, mielőtt cselekszünk. Néha elég egy nagy levegőt venni és lassan kifújni, néha el kell számolnunk tízig is. Gyakran az is sokat segít, ha más, hasonló cipőben járó szülővel meg tudjuk beszélni a tapasztalatainkat.

Mikor kérjünk segítséget

Ha a gyerekek túl gyakran nagyon agresszívek, vagy különösen kegyetlen dolgokat mondanak egymásnak, és hiába próbálkozunk, nem javul a helyzet, érdemes lehet szakemberhez fordulni.

Néha sokkal könnyebb valaki mással közösen gondolkodva kitalálni a megfelelő megoldást, vagy felismerni, hogy min kellene változtatnunk.

Lehet, hogy csak megnyugtatásra van szükségünk, hogy valaki más is azt mondja, jó amit kitaláltunk, tartsunk ki mellette, nem lesz mindig ilyen nehéz. Ha felmerül a kérdés, mindenképp érdemes szakemberhez fordulni, hiszen minél hamarabb tudjuk megfelelő mederbe terelni a gyermekeink konfliktusait, annál sikeresebbek lesznek a későbbi kortársproblémáik megoldásában.

KÉSZÍTETTE: NAGY ESZTER TANÁCSADÓ SZAKPSZICHOLÓGUS
FORRÁS: HTTPS://RAISINGCHILDREN.NET.AU/SCHOOL-AGE/BEHAVIOUR/FRIENDS-SIBLINGS/HANDLING-FIGHTS
HA KÉRDÉSED VAN, VAGY SEGÍTSÉGET KÉRNÉL: HERMANISKOLAPSZICHOLOGUS@GMAIL.COM