



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

mgr Aneta Pęczak

GDY W RODZINIE POJAWIA SIĘ MŁODSZE DZIECKO...

Wstęp

Artykuł dotyczy trudności przeżywanych niekiedy przez dzieci, które oczekują na narodziny młodszego rodzeństwa lub też niedawno w ich rodzinie pojawiło się rodzeństwo. Adresowany jest do wszystkich zainteresowanych, szczególnie do nauczycieli nauczania początkowego i wychowania przedszkolnego, często pracujących z dziećmi w takiej sytuacji.

Artykuł przedstawia symptomy różnych trudności emocjonalnych u dzieci, omawia charakterystykę więzi między rodzeństwem, problem zazdrości między dziećmi oraz pożądane sposoby wsparcia rodzicielskiego i zapobiegania rywalizacji między rodzeństwem.

Jeżeli dziecko przeżywa napięcia związane ze zmianą sytuacji życiowej – pojawieniem się młodszego rodzeństwa, nauczyciel może zetknąć się z tym problemem na dwa sposoby.

Pierwszym z nich jest zauważenie przez wychowawcę symptomów niepokoju u dziecka w szkole czy w przedszkolu: zmiany w zachowaniu, w relacjach z rówieśnikami, w wykonywaniu zadań.

Funkcjonowanie dziecka nie zawsze zmienia się w sposób

zauważalny dla wychowawcy. Jednak rodzice dzielą się z nim swoim niepokojem związanym z zachowaniem dziecka w domu. Czasem oczekują oni od nauczyciela porady, niekiedy chcą tylko poinformować o tym, co dzieje się z dzieckiem. Jest to informacja ważna, pozwalająca na rozumienie jego zachowania w tym okresie. Przeżywane napięcia rzutują między innymi na funkcjonowanie poznawcze, utrudniając naukę oraz wpływając na relacje z grupą rówieśniczą.

Wychowawca może pełnić rolę „doradcy pierwszego kontaktu” dla rodziców, udzielając porady po przeprowadzeniu wnikliwego wywiadu. Jeżeli natomiast okaże się, że problemy nie ustępują, warto poszukać specjalisty - psychologa dziecięcego lub rodzinnego.

Pojawienie się rodzeństwa zwykle jest spełnieniem marzenia. Jednak obecność nawet długo wyczekiwanej siostrzyczki czy braciszka w pewnych momentach może przerastać możliwości adaptacyjne starszego dziecka, podobnie jak to jest w przypadku przekroczenia wielu progów, np. pójścia do przedszkola.



„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Niniejszy wstęp pokazuje, że dla niektórych dzieci przyście na świat rodzeństwa może wiązać się przeżywaniem trudności, co wymaga zaangażowania rodziców i wychowawców. Mam nadzieję że ten artykuł pozwoli Państwu znaleźć odpowiedzi na pojawiające się pytania i problemy związane z tym tematem.

Symptomy trudności emocjonalnych przeżywanych przez dziecko

Gdy w rodzinie pojawia się młodsze rodzeństwo, stosunkowo często u starszego dziecka pojawiają się tzw. zachowania regresywne, czyli zachowania charakterystyczne dla wcześniejszych etapów rozwojowych. Dziecko pragnie używać butelki ze smoczkiem, być karmione piersią, noszone i przytulane tak jak niemowlę, usypiane w wózku. Te zachowania traktowane bywają przez rodziców jako „zabawa w małe dziecko” i próba konkurencji. Dopóki nie jest zbyt uciążliwa dla rodziców, przyjmują ją zyczliwie, pobłażliwie. Gdy utrudnia natomiast opiekę nad dziećmi, staje się

kłopotem, a rodzice niejednokrotnie poszukują porady i wsparcia, którymi może służyć nauczyciel.

Przedstawione reakcje dziecka są typowe dla opisywanego momentu życia rodziny. Istnieje kilka powodów takich zachowań dziecka. Identyfikuje się ono z młodszym rodzeństwem, ponieważ kilkulatek identyfikuje się ze wszystkimi ważnymi osobami w swoim życiu ze względu na słabe, niedojrzałe ego. Przede wszystkim jednak dziecko pragnie doświadczyć, że młodsze dziecko nie zajęło jego miejsca, a ono samo nadal jest kochane tak, jak wcześniej.

Niekiedy jednak przyście na świat młodszego rodzeństwa uruchamia zachowania regresywne nie tylko w postaci wcześniej opisanej. U dzieci pojawiają się niekiedy objawy niespecyficzne – reakcje, zachowania, które występują w sytuacjach przeżywania przez dziecko różnego rodzaju trudności. Objawy niespecyficzne możemy podzielić na emocjonalne i somatyczne. Zarówno jedno, jak i drugie mówią o napięciach i wewnętrznych konfliktach przeżywanych przez dziecko oraz o niemożności poradzenia sobie z nimi.



Wybrane objawy w sferze emocjonalnej:

Agresja

Wyrażana m.in. przez krzyczenie, rzucanie się na podłogę, niszczenie zabawek, upór. Zachowania agresywne pojawiają się u dzieci jako wynik braku możliwości rozwiązania problemów. Często przyczyną są trudności rodziców w ustaleniu adekwatnych granic dla dziecka – zarówno zbyt szerokie granice i pobłażliwość rodzica, jak też zbyt sztywne granice przyczyniają się do wystąpienia zachowań agresywnych.

Źródła zachowań agresywnych u dzieci są różnorodne, ale gdy rodzice doświadczają takich trudności, warto przyrzeć się wspólnie postawom wychowawczym, sposobom, w jaki rodzice stawiają granice i je egzekwują. Jeżeli z powodu własnych doświadczeń życiowych obawiają się być zbyt wymagający dla dziecka lub też z kolei surowo karzą dziecko, a zasady stoją zawsze na pierwszym miejscu, może wystąpić agresja. Oczywiście jeśli dziecko obserwuje zachowania agresywne w swoim otoczeniu, jest prawdopodobne, że będzie je naśladować.

Agresja dziecka ma swój cel - m.in. pozwala postrzegać siebie jako silniejszego i w ten sposób radzić sobie z poczuciem bezsilności, stanowi więc obronę przed zranieniem i bezradnością.

Autoagresja

To agresja skierowana nie na otoczenie, ale na siebie. Obserwujemy u dzieci wyrywanie swoich włosów, uderzanie głową, zaburzenia przyjmowania pokarmów, drapanie się paznokciami, ostrymi przedmiotami.

Po wnikliwej analizie u niektórych młodszych dzieci częste przewracanie się, spadanie, drobne zranienia również możemy traktować jako przejawy autoagresji. Dzieci te są obciążone wieloma konfliktami wewnętrznymi, w związku z tym w zbyt małym stopniu kierują uwagę na swoje aktualne działania. Nie wszystkie tego typu zachowania będziemy tak interpretować, gdyż mogą mieć one inne przyczyny, takie jak obniżona sprawność ruchowa, zaburzenia ADHD.

Stosując metody projekcyjne takie jak np. rysunek, zabawy projekcyjne możemy przyrzeć się niewyrażonym emocjom dziecka. Jeżeli przeżywane przez dziecko uczucia

zranienia, rozczarowania i bezsilności nie znalazły ujścia i nie dotarły do adresata, wracają do nadawcy. Z powodu niemożności ich wyrażenia dołącza się wrogość. Te trudne uczucia dziecko kieruje przeciwko sobie, podejmując zachowania autoagresywne.

Lęk

Część lęków przeżywanych przez dzieci to tzw. lęki rozwojowe. Pojawiają się u wielu z nich na danym etapie rozwoju. Lęki rozwojowe wymagają, aby rodzice udzielili dziecku wsparcia w poradzeniu sobie z nimi. Przygotowują do radzenia sobie z trudnościami życiowymi, ich pomyslnie pokonanie wspiera rozwój emocjonalny dziecka, wzrost wiary we własne siły i zaufania do siebie.

Lęk dziecka jest ważnym źródłem informacji, gdyż sygnalizuje nam jego ważne potrzeby. Towarzyszą mu symptomy somatyczne - jeśli ktoś przeżywa lęk, odczuwa to również w swoim ciele. Różne są sposoby prezentowania lęku. Mogą pojawić się dolegliwości somatyczne, mogą też uruchamiać się trudne zachowania u dziecka. Lęk na ogół nasila się, gdy w życiu dziecka jest dużo zmian lub trudnych sytuacji.

Rodzice próbują pomóc swoim dzieciom np. przy trudnym rozstaniu w przedszkolu, w samodzielnym pozostaniu w pokoju, w zasypianiu. Jeżeli zaprzeczają przeżyciom dziecka w komunikatach typu „Nie bądź niemądry, nie ma czego się bać”, na ogół lęk dziecka utrwala się, lecz ono przestaje to sygnalizować. Niemniej trudności nie ustępują, lecz nasilają się. Starsze dziecko zgadza się z racjonalnymi argumentami dorosłego, lecz również nie powoduje to ustąpienia uczucia niepokoju.

Jeśli natomiast dorosły przymusi dziecko do przełamania lęku, np. poprzez posadzenie siłą na nocniku, gdy dziecko jeszcze się go boi, lęk może przekształcić się w postawę lękową, którą dziecko będzie prezentować w różnych nowych sytuacjach życiowych.

Pomagając dziecku radzeniu sobie z lękiem możemy oswajać je z czynnikiem lękotwórczym, stosując rysunki pomagające wyrazić uczucia, inne zabawy projekcyjne. Nieocenione są bajki terapeutyczne, które pokazują dziecku, że akceptujemy jego uczucia, że ono samo może je zaakceptować, proponują także sposoby radzenia sobie z przeżywanym niepokojem.



Trudności szkolne

Niepowodzenia szkolne mogą stanowić przejaw trudności emocjonalnych, gdy obserwujemy wyraźne lub gwałtowne obniżenie osiągnięć szkolnych. Mogą działać różnorodne mechanizmy prowadzące do takiej sytuacji.

W jednym z nich istotną rolę odgrywa silne koncentrowanie się rodziców na szkolnej sytuacji dziecka. Rodzice zwracają szczególną uwagę na dziecko, gdy odnosi ono sukcesy szkolne lub z kolei niepowodzenia edukacyjne. W zbyt małym stopniu interesują się innymi sferami życia dziecka.

Trudności szkolne u dzieci z dobrym potencjałem intelektualnym obserwujemy także wówczas, gdy nie posiadają one nawyku samodzielnej pracy, stosownie do swoich możliwości. Rodzic nieustannie towarzyszy dziecku w odrabianiu lekcji, pakuje tornister, przejmuje pełną odpowiedzialność za szkolną sytuację dziecka, co skutkuje brakiem wiary we własne siły i poczuciem bezradności.

Za pomocą symptomu „trudności szkolne” dziecko często próbuje zwrócić uwagę dorosłych na siebie samego lub przeżywane przez siebie trudności.

Trudności w nawiązywaniu i podtrzymywaniu kontaktów z rówieśnikami

Towarzyszą im często płaczliwość, bóle brzucha, inne objawy somatyczne. Rodzice zgłaszający się do psychologa z dziećmi, które mają słaby kontakt z rówieśnikami relacjonują, że zachęcają swoje dzieci do wspólnej zabawy z innymi i nawet starają się organizować sprzyjające okoliczności. Niemniej dziecko samo blokuje kontakt z innymi przez wycofanie się pod postacią nieśmiałości, niepewności lub z kolei zachowań agresywnych, które zniechęcają inne dzieci do wspólnej zabawy.

W takiej sytuacji warto stymulować rozwój samodzielności dziecka. Rodzice mogą doceniać i chwalić przejawy inicjatywy, podejmowania decyzji na miarę wieku dziecka.

Mechanizm trudności dzieci w utrzymywaniu kontaktów rówieśniczych związany bywa z charakterem relacji dziecko-rodzic. Nadmierna troska rodziców o dziecko wyzwała i utrwala jego przekonanie o braku własnych umiejętności, obniża zaufanie do siebie. Z kolei nadmierne



przywiązanie dziecka do rodzica uruchamia nieprzystosowawcze zachowania dziecka i utrudnia mu osiągnięcie dojrzałości emocjonalnej.

Kłamstwa

„Takiego, jaki jestem, nikt mnie nie lubi” to przekonanie dziecka, które często kłamie. Ważne jest jednak zadanie sobie pytanie, jakie zachowania dziecka są kłamstwem. Do piątego roku życia dziecka nie mówimy o kłamstwach, bo dzieci żyją jednocześnie w świecie realnym i w świecie fantazji. Wierzą w Mikołaja, w baśniowy świat i opowiadają fantastyczne historie, przeżywane w wyobraźni.

Dzieci, które często kłamią są przekonane, że ich prawdziwe ja jest nic nie warte, że nie są akceptowane za to, kim są – stąd tworzą sobie inną tożsamość. Obawiają się kary i krytyki, posiadają obniżone poczucie własnej wartości i wiary we własne siły. Chcą być lepsze, zasłużyć na sympatię i miłość. Przechwalają się, wymyślają sukcesy i osiągnięcia, by być lubianymi, wzbudzać podziw.

W przypadku częstych kłamstw dziecka obserwujemy mechanizm błędnego koła – gdy kłamstwa zostają ujawnione, dziecko jest karane,

wyśmiane, tym samym poniżone. Nasila to u niego potrzebę odzyskania godności, podziwu. Dlatego znów kłamie, aby osiągnąć swój cel. Zawstydzone dzieci są głęboko zranione, ratują się nowymi kłamstwami, a rodzice przeżywają kolejne rozczarowanie dzieckiem, co ono zauważa.

Interpretacja rodzica „Ty kłamiesz” stanowi niebezpieczeństwo, że dziecko będzie postrzegać siebie samego w taki właśnie sposób. Zgodnie z prawidłowościami rozwoju dziecka, do około 8 roku życia myśli ono dychotomicznie, postrzegając rzeczywistość według zasady „czarne albo białe”. Jeżeli rodzic twierdzi, że dziecko „jest kłamczuchem”, nasila to częstotliwość mijania się z prawdą u dziecka, które usiłuje zachować spójny obraz własnej osoby. Dotyczy nie tylko problemu kłamania, ale także innych zachowań dziecka. Działa tu mechanizm etykietowania.

Rodzice niekiedy dziwią się, jak to możliwe, że dzieci wierzą w swoje kłamstwa, tak czytelne dla dorosłych do zidentyfikowania. Tymczasem dzieci dążą do uniknięcia wewnętrznego konfliktu „Gdy kłamię, jestem nie w porządku”. Osiągają swój cel,

gdy nabierają przekonania, że historie z wyobraźni rzeczywiście wydarzyły się, ale przestają kontrolować sytuację.

Dziecko potrzebuje pomocy, by wydostać się z labiryntu kłamstw, w które zabrnęło. Najkrócej ujmując pożądana reakcja rodziców to w spokojny sposób podana informacja dla dziecka „Wiem, że to nie jest prawda”. Warto zachęcić dziecko, aby opowiedziało swoją wyobrażoną historię, a po niej wersję, która wydarzyła się w rzeczywistości. Pomocne są również wspólne zabawy z dzieckiem dające mu możliwość wykorzystania zdolności fantazji.

Zachowania nadpobudliwe

Pojawiają się u dzieci jako reakcja na sytuacje przeciążenia. Należy różnicować je od ADHD, które ma podłoże biologiczne i jest zaburzeniem dynamiki układu nerwowego. W kontekście napięć u dziecka nadmierna ruchliwość, niepokój ruchowy, trudności w koncentracji uwagi, hałaśliwość to wskaźniki ogólnego niepokoju, który dziecko usiłuje rozładować. Często spotyka się z karą lub inną formą uzyskania uwagi dorosłego, co nasila i utrwala niepożądane reakcje dziecka.

Jeżeli u dziecka występują opisane symptomy, stanowią one dla nas informację o napięciach i trudnościach przez nie przeżywanym. Na ogół uruchamiają się one w ważnych momentach życia dziecka – może to być przeprowadzka, zmiana szkoły czy przedszkola, pojawienie się rodzeństwa, rozwód rodziców, często objawy te związane są z przeżyciami rodziny, np. utrata pracy przez rodzica. Świadczą o tym, że sytuacja wymaga wysiłku adaptacyjnego i przerasta możliwości przystosowawcze dziecka.

Objawy u dziecka mogą mieć różne nasilenie. W przypadku trudności lękowych spotykamy się z dziećmi, które boją się pozostać same w domu, ale też z dziećmi, które z powodu lęku obawiają się przemieszczać po domu i przebywać w pomieszczeniach bez rodziców oraz oczekują, że rodzice będą towarzyszyć im zawsze, nawet podczas wyjścia do toalety.

W zależności od nasilenia i czasu trwania objawy mogą być wyrazem przejściowych trudności, z którymi dziecko poradzi sobie samodzielnie przy niewielkim wsparciu rodzica. Zdarza się jednak, że trudna sytuacja wyzwala symptomy lub nasila wcześniej istniejące, trwają one dłużej, a ich głębokość niepokoi rodziców.



Sytuacja taka często wymaga pomocy specjalisty.

Pojawienie się młodszego dziecka w rodzinie stanowi dużą zmianę życiową. W sytuacji tej uruchamia się wiele uczuć u starszego dziecka - radość, że będzie mieć towarzysza zabawy, duma wynikająca z bycia starszym bratem/starszą siostrą, rozczarowanie, że otoczenie koncentruje swoją uwagę na młodszym, obawy, czy rodzice będą mieć dość czasu, uwagi i miłości dla starszego dziecka.

Jeżeli u dziecka już wcześniej rodzice obserwowali symptomy napięć emocjonalnych, a wiele nowych sytuacji przeżywa ono jako zagrażające, może tak również odebrać pojawienie się rodzeństwa. Jeżeli występowały u niego lub występują symptomy trudności emocjonalnych, pojawienie się młodszego rodzeństwa może nasilić ich przebieg.

Więź między rodzeństwem

Więź między rodzeństwem jest jedyną w swoim rodzaju. Na ogół jest najdłużej trwającym związkiem w całym życiu. Rodzice i rodzeństwo pojawiają się na tym samym etapie życia, lecz

przy naturalnej kolei rzeczy z rodzicami żegnamy się wcześniej, natomiast bracia i siostry pozostają. Związek z rodzeństwem trwa od początku życia, czyli dłużej, niż związek z własnym partnerem oraz z własnym dzieckiem. Więź z rodzeństwem istnieje bez względu na to, czy jako dorośli utrzymujemy kontakt z siostrą, bratem. Jego brak oczywiście jest informacją dotyczącą charakteru tej relacji.

We wczesnym dzieciństwie rodzeństwo spędza razem znaczną część czasu na wspólnej zabawie, podczas posiłków, czynności higienicznych, w przeważającej mierze rodzeństwo również spędza czas z rodzicami wspólnie, nie indywidualnie. Na ogół im mniejsza różnica wieku, tym więcej wspólnych czynności i tym mniej indywidualnego czasu rodziców dla dzieci. Doświadczenia życiowe małego dziecka to właśnie doświadczenia z relacji z rodziną.

W okresie pierwszych lat życia kształtuje się osobowość, a relacje z rodzeństwem w znacznym stopniu wpływają na ten proces. W kontaktach między rodzeństwem uruchamiają się silne emocje - zarówno przyjemne, jak i nieprzyjemne w przeżywaniu. Doświadczenia te w znacznym stopniu wpływają na jakość więzi między

rodzeństwem w ich dorosłym życiu. Decydują, czy jest ona pomocna, życzliwa, czy też nacechowana niechęcią, poczuciem krzywdy, żalu – otwarcie okazywanego lub też angażującego mechanizmy obronne, np. tłumionego, racjonalizowanego.

Sposób przeżycia relacji z rodzeństwem ma wpływ na wzór kontaktów z innymi ludźmi. Postawa współpracy, zaufania do innych ludzi kształtuje się u dzieci o takich doświadczeniach rodzinnych, gdzie nie jest stymulowana rywalizacja.

Co oznacza „stymulowanie rywalizacji”? Mowa jest tu o oddziaływaniach rodziców. Od nich zależy jakość więzi między rodzeństwem, która w późniejszym życiu wpływa także na sposób pełnienia roli rodzicielskiej – wiele konfliktów jest odtwarzanych przez dzieci w kolejnym pokoleniu, gdy rodzice nieświadomie je wzmacniają. Własna perspektywa rodzica i jego potrzeby niezaspokojone w dzieciństwie przyczyniają się także do specyficznego postrzegania dzieci. Stąd rodzice niekiedy utwierdzają dzieci w funkcjonowaniu w specyficznych rolach, gdyż dostrzegają i podkreślają ich wybrane cechy, co utrudnia dzieciom swobodny rozwój i realizowanie własnego potencjału.

Rywalizacja między rodzeństwem, która rozgrywa się w okresie dzieciństwa wpływa na sposób pełnienia ról społecznych w całym życiu. Co oznacza rywalizacja między rodzeństwem, jakie są źródła tego zjawiska?

Warto przyjrzeć się pochodzeniu pojęcia „rywal” - rywalem pierwotnie był ten, kto miał prawo korzystać z prądu biegu rzeki (rivus). Chodziło o prawo dostępu do rzeki, a więc szanse przeżycia. W psychoanalizie rzeka symbolizuje matkę, która zaspokaja podstawowe potrzeby. Dzieci rywalizują o dostęp do niej, do źródła pokarmu.

Rywalizacja między rodzeństwem zakłada więc obecność rodziców. Jej podstawą jest obawa, że własne potrzeby dziecka nie zostaną zaspokojone – chodzi tu zarówno o potrzeby biologiczne, jak i psychologiczne- przynależności, uznania, bezpieczeństwa.

Jednocześnie kontakt z rodzeństwem jest szansą na przeżycie poczucia solidarności, wspólnej radości, zabawy, jest wsparciem w rozwoju osobistym i społecznym. Wiąż z rodzicem nie zastąpi dziecku doświadczeń bycia z rodzeństwem.



„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Relacje między rodzeństwem nigdy nie są nacechowane obojętnością. Jeśli jest ona niekiedy przez nas obserwowana, raczej stanowi ochronę przed bolesnymi uczuciami rozczarowania, urazy, krzywdy, które pojawiły się w tej relacji. Za wypowiedziami sprawiającymi wrażenie obojętności kryją się tłumione w ciągu całego życia konflikty. Wrogość, nieżyczliwość wobec rodzeństwa wiąże się najczęściej z odrzuceniem, wyparciem dobrych wspólnych doświadczeń. Prawie w każdej wczesnodziecięcej relacji z rodzeństwem można odnaleźć doświadczenie bliskości. To, czy z tej bliskości rozwinie się solidarność i życzliwość, zależy od wielu czynników, przy czym rodzice odgrywają tu rolę decydującą. Rywalizacja i współpraca to dwie strony tego samego medalu.

Zazdrość i rywalizacja między rodzeństwem – metody wsparcia

W relacjach między rodzeństwem uruchamiają się

intensywne uczucia o różnym zabarwieniu. Pojawiają się tu zarówno radość, satysfakcja, jak i zazdrość, rywalizacja. Kiedy analizujemy z rodzicami przychodzącymi do psychologa, czego dotyczy zazdrość – okazuje się, że może dotyczyć wszystkiego! – nowych zabawek, starych zabawek, przedmiotów materialnych, a przede wszystkim czasu i uwagi poświęcanych przez rodziców. Gdy uważniej przyjrzymy się temu zjawisku, okazuje się, że zazdrość i rywalizacja wynikają z poczucia zagrożenia. Dziecko obawia się, że jego ważne potrzeby nie będą zaspokojone, gdy rodzic musi „podzielić się sobą”.

Obecność i dostępność rodziców jest dla dziecka sposobem na przeżycie, dzięki temu, że tylko dorosły opiekun może zaspokoić potrzeby dziecka, zarówno biologiczne, materialne, jak i psychiczne oraz duchowe.

Pierwsze przejawy zazdrości o młodsze rodzeństwo często można zauważyć u dzieci już podczas ciąży matki, która wraz z narodzinami rodzeństwa stanowi zawsze najważniejsze wydarzenia w życiu starszego dziecka.

Rodzice już w tym czasie mogą przeciwdziałać narastaniu



poczucia rywalizacji, by zminimalizować reakcje regresywne starszego dziecka po narodzinach młodszego oraz aby oszczędzić mu przeżywania trudnych emocji pod postacią uczuć ambiwalentnych - miłości do młodszego rodzeństwa i radości towarzyszy złość, zaniepokojenie, niepewność. Małe dzieci z trudnością radzą sobie z ambiwalentnymi uczuciami. Pojawiająca się u nich złość na mamę czy młodszego brata, ochota, by zrobić krzywdę małemu dziecku wywołują poczucie winy u samego siebie, a więc nasilają niepokój. Przyczyniają się także do kłopotów z zasypianiem i spaniem, jedzeniem, wpływają na pojawienie się trudnych zachowań.

Pojawiające się agresywne zachowania starszego wobec młodszego są także wyrazem trudności w zachowaniu równowagi między zależnością a autonomią. Z jednej strony dziecko pragnie pozostać małe, zależne, być blisko mamy, bo to gwarantuje szybkie zaspokajanie jego potrzeb. Z drugiej strony natomiast bardzo silna jest potrzeba rozwojowa, którą znamy z dziecięcego wyrażenia „Ja siama” – czyli duma z własnej samodzielności i potrzeba jej zwiększania, co pozwala dziecku czuć się bezpiecznie w świecie.

W czasie oczekiwania na pojawienie się drugiego dziecka warto, aby rodzice poświęcali czas na budowanie więzi między rodzeństwem, zabezpieczając przed nadmierną rywalizacją. Oczywiście każde działanie rodzica skierowane do dziecka musi być dostosowane do jego wieku rozwojowego.

Książeczki edukacyjne dostosowane do możliwości poznawczych małych dzieci pozwalają ukazywać, jak rozwija się małe dziecko, jak rośnie w brzuchu mamy. Jest to pierwsza okazja do wskazywania na wspólnotę między rodzeństwem: „Teraz dzidzius tak rośnie, a kiedyś ty też tak rosłeś w brzuszku u mamusi”.

Rozmawiając z dzieckiem o tym, jak rozwijało się w brzuchu mamy, jak reagowało na kołysanie albo słyszaną piosenkę, podkreślamy związek biologiczny starszego dziecka z matką, co ugruntowuje poczucie bezpieczeństwa, zmniejsza zazdrość wynikającą z tego, że młodsze ma zapewniony ciągły dostęp do mamy i kontakt fizyczny z nią: „Gdy śpiewałam ci kołysanki, zawsze wtedy przestawałeś się kręcić, chyba zasypiałeś”.

Warto jest wspólnie z dzieckiem oglądać zdjęcia z jego okresu



„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

noworodkowego, z okresu niemowlęctwa, opowiadać dziecku o nim samym, o jego rozwoju. Wspólne przypominanie pierwszych kroków, pierwszego rowerka i innych osiągnięć pozwala dziecku przeżyć na poziomie poznawczym i emocjonalnym zaspokojenie potrzeby bycia zaopiekowanym, bycia w centrum uwagi rodziny we wcześniejszym okresie życia: „Kiedy się budziłeś, to zawsze robiłeś taką minkę, jak na tym zdjęciu”.

Po pojawieniu się młodszego dziecka przez jakiś czas z pewnością ono będzie pochłaniać zarówno czas, jak i uwagę rodziców, a także innych osób pojawiających się w domu. W pewnym stopniu możemy przygotować dziecko do tego poprzez wspólne opiekowanie się lalką – niemowlęciem, które wraz z dzieckiem na kilka tygodni przed pojawieniem się rodzeństwa przebieramy, karmimy, kąpiemy, usypiamy, wykorzystując te okazje do opowiadania, co zmieni się w rodzinie po narodzinach dziecka, do pokazywania, na czym polega opieka nad dzieckiem.

Duże znaczenie ma pierwszy kontakt rodzeństwa. Klimat pierwszych wspólnych godzin znacząco wpływa na więź - dlatego pokazujemy małe

dziecko starszemu, zachęcamy delikatnie do dotykania, głaskania. Jeśli jednak spostrzegamy, że dziecko jest zdystansowane, nie należy przyspieszać tego procesu, lecz pozwolić mu na nawiązywanie kontaktu we własnym tempie.

Gdy pragniemy „zatrzymać” chwilę w obiektywie aparatu, pierwsze zdjęcie noworodka warto jest zrobić ze starszym dzieckiem.

W większości dalsza rodzina, znajomi pojawiający się w domu po narodzinach młodszego dziecka zdają sobie sprawę, co czuje starsze i jakie są konsekwencje w jego zachowaniu, gdy zostaje pozbawione uwagi dorosłych, którzy dotychczas zajmowali się nim podczas każdego spotkania. Ważne jest, aby podczas odwiedzin wujkowie, przyjaciele domu, znajomi poświęcili najpierw czas starszemu dziecku, pytając o jego sprawę, jego przeżycia i prosząc, aby dziecko przedstawiło im swoje młodsze rodzeństwo.

Ważne, aby rodzice oczekując na młodszego dziecko mieli świadomość, że sytuacja jest odmienna, niż przy narodzinach pierworodnego – wtedy oni jako rodzice przyjmowali po raz pierwszy dziecko i zgodnie z ustaleniem społecznym stali się w ten

sposób rodziną. Gdy pojawia się drugie dziecko, wchodzi ono do już istniejącej rodziny, pojawia się w systemie, gdzie jest już starsze rodzeństwo. Dlatego w proces oczekiwania oraz przygotowania rodziny i domu należy włączyć starszego brata, siostrę – m.in. poprzez wspólne kupowanie ubrań, sprzętów, reorganizację przestrzeni.

Przytoczone metody wsparcia dziecka są jednak tylko „technikami”, które mogą być pomocne. Sedno problemu związane jest z poczuciem zagrożenia, przeżywanym przez dziecko, a związanym z koniecznością dzielenia się rodzicem i konsekwencjami z tego wynikającymi. Najważniejszą z nich jest odczuwane zagrożenie utratą miłości rodzica – stąd niepokój oraz poczucie niepewności. Dlatego też działania rodziców powinny być nakierowane za zapewnienie dziecku poczucia bezpieczeństwa w nowej sytuacji życiowej poprzez pokazanie mu, że relacja z rodzicem pozostaje nienaruszona, a pojawienie się drugiego dziecka może wzbogacić życie rodziny.

Rodzice mogą pomóc swoim dzieciom, zarówno młodszym, jak i starszym uporać się z zazdrością i rywalizacją – przede wszystkim

powstrzymując własne reakcje przyczyniające się do konkurencji między dziećmi.

W sytuacji emocjonalnie trudnej każdy człowiek, tak dorosły jak i dziecko, potrzebuje wsparcia: zrozumienia przeżywanych uczuć i ich akceptacji. Szczególnie ważne jest to dla dzieci. Dla niedojrzałego człowieka, jakim jest dziecko, dorosły stanowi niejako „lustro emocjonalne”. Małe dziecko nie uświadamia sobie swoich uczuć, nieco starsze wie, co przeżywa, ale często nie potrafi jeszcze tego nazwać.

Uczucia towarzyszą każdemu ludzkiemu doświadczeniu, nie opuszczają nas nawet podczas snu – bywają wtedy wręcz niezwykle intensywne. Mówimy, że uczucia nie są wolicjonalne – pojawiają się niezależnie od woli. Uczucia pełnią określoną funkcję w życiu człowieka i są naturalnym wyposażeniem każdego z nas.

Dzieci przeżywają różne uczucia w relacji z rodzeństwem – od zachwyty do nienawiści. Zadaniem dorosłego w sytuacji trudnej jest odczytywanie uczuć dziecka oraz okazanie akceptacji dla pojawiającego się uczucia. Dorosły może dostarczyć takiego wsparcia emocjonalnego dziecku tylko wówczas,



„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

gdy sam radzi sobie ze swoimi uczuciami – potrafi je zauważać u siebie i akceptować.

Sposobem wspierania dziecka jest nazywanie jego uczuć, np. „Wygląda na to, że jesteś zdenerwowany”. Wówczas dziecko koncentruje się na swoich uczuciach, doświadcza zgody rodzica na ich istnienie, co przyczynia się do spadku napięcia emocjonalnego. W sytuacji rywalizacji między rodzeństwem warto nazwać uczucia, takie jakie się pojawiają np. „ Wygląda na to, że jesteś rozgoryczony”. Jest to działanie „pierwszego gorącego momentu” – tak jak zaopatrywanie rany przy urazie, tak warto w pierwszej chwili zaopiekować się uczuciami.

Natomiast zaprzeczanie uczuciom dziecka: „Wcale nie jesteś zły na brata” czy ich zakazywanie: „Nie wolno denerwować się na członków rodziny” prowadzi do wzrostu napięcia i na ogół do eskalacji konfliktu. Częste przeżywanie tych procesów w kontakcie z rodzicami może przyczyniać się do wystąpienia zaburzeń emocjonalnych, uruchamiać procesy somatyzacji - przekształcania się trudności emocjonalnych w objawy somatyczne lub chorobę somatyczną.

Oczywiście zgoda na uczucia nie oznacza zgody na działanie pod wpływem uczuć. Uznając wagę i rolę uczuć, szanując uczucia, nie dajemy im jednocześnie prawa do decydowania o postępowaniu swoim lub dziecka.

Gdy chcemy pomóc dziecku, akceptujemy jego uczucia, powstrzymując zachowania przekraczające granice: „Widzę, jak bardzo zły jesteś teraz na swojego brata. W naszym domu nie wolno bić innych. Powiedz mu to lub pokaż w inny sposób”. Granice określają rodzice poprzez powołanie się na zasady np. „Nie pozwalam, żeby jedno dziecko biło drugie”. Oczywiście zadaniem rodzica jest skuteczne dopilnowanie, aby zasady były przestrzegane. Czasem wystarczy je przypomnieć i zostawić dzieci, niekiedy trzeba je na krótki czas odseparować.

Ważne jest, aby nie oceniać działania żadnego z dzieci – często obydwójce są w sytuacji emocjonalnie trudnej. Warto odnieść się do pragnień i życzeń dziecka, np. „Chciałbyś, aby twoja siostra pytała, czy może pożyczyć twoje rzeczy”.

Gdy rodzic określa uczucia dziecka, ono wówczas nabywa tej umiejętności, potrzebnej

do samodzielnego radzenia sobie z emocjami – a więc przyczynia się to do wzrostu dojrzałości emocjonalnej dziecka. Oczywiście nie wystarczy nazywać uczuć - najważniejsza jest ich akceptacja. Aby dorosły mógł okazać dziecku, że akceptuje jego uczucia, przede wszystkim musi uznawać własne. Jeżeli natomiast z powodu osobistych doświadczeń życiowych odczuwa ich pojawianie się jako zagrożenie, trudno będzie mu wspierać dziecko.

Aby pomóc dziecku uporać się z napięciem emocjonalnym, można zaproponować jego odreagowanie w sposób symboliczny „Weź kartkę i kredki i narysuj mi, jak bardzo jesteś zły”. Starsze dzieci można ukierunkować na podzielenie się emocjami z siostrą, której działanie jest przyczyną tego stanu emocjonalnego „Powiedz jej, jak bardzo jesteś wściekła”.

Gdy dziecko otrzyma wsparcie emocjonalne od rodzica, gdy jego uczucia są zaakceptowane, spada napięcie emocjonalne dziecka i powstaje przestrzeń emocjonalna, w której może ono odczuć dobre uczucia do rodzeństwa oraz poradzić sobie z przeżywanymi trudnościami.

Podsumowanie

Dzieci potrzebują wiedzieć, że mogą czasem czuć do nowego członka rodziny złość, zazdrość, smutek. Mogą czuć pragnienie, aby coś stało się z rodzeństwem, czy żeby „cudownie zniknęło”. Nie muszą cały czas być szczęśliwe z powodu tego, że pojawił się upragniony przez wszystkich i przez nie same braciszek/siostrzyczka. Jeśli nie pozwolimy im wyrazić tych uczuć, mogą one narastać i przyczynić się do wystąpienia symptomów trudności emocjonalnych.

Pozwolenie dzieciom na wyrażanie uczuć nie oznacza, że musimy się z nimi zgadzać. Istnieje różnica między przyzwoleniem na wyrażanie uczuć a przyzwoleniem na działanie. Naszym zadaniem jest, aby pokazać dzieciom, jak mogą wyrazić te uczucia nie wyrażając innym krzywdy. Relacja z rodzeństwem uczy przystosowania społecznego, empatii. Ważną funkcję spełniają kłótnie rodzeństwa - uczą negocjacji, współpracy, o ile przebiegają według pewnych zasad. Zadaniem rodziców w przebiegu konfliktu między rodzeństwem nie jest jego rozsądzenie ani zajmowanie stanowiska, gdyż to zwykle przyczynia się



do przekonania dzieci, że zostały niesprawiedliwie potraktowane (często oboje tak oceniają sytuację). Dorosły może wspierać dzieci zapewniając uczciwy przebieg ich konfliktu poprzez pilnowanie zasad.

Zazdrość, niechęć, konflikty między rodzeństwem wynikają z rywalizowania o względy rodziców, z głębokiej obawy o utratę ich miłości, opieki, dostępności i uznania dla dziecka. Zachowania i reakcje rodziców mogą być czynnikiem, który nasila lub osłabia te obawy w momencie pojawienia się młodszego dziecka w rodzinie i wychowywania rodzeństwa.

Bibliografia:

H. Baum „Mamo, on mnie ciągle denerwuje. O zazdrości i kłótniach między rodzeństwem”. Jedność, Kielce 2005.

H. Baum „A ja wcale nie oszukuję. O kłamstwie i prawdzie”. Jedność, Kielce 2005.

A. Faber, E. Mazlish „Rodzeństwo bez rywalizacji. Jak pomóc własnym dzieciom żyć w zgodzie, żeby samemu żyć z godnością ”. Media Rodzina, Poznań 2000.

I. Romberg –Asbot „Kiedy dusza dziecka płacze”. Jedność, Kielce 2001.

J. Sakowska „Szkoła dla rodziców i wychowawców. Część I. Materiały dla prowadzących zajęcia”. Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej, Warszawa 1999.

J. Sakowska, E. Puchała „Szkoła dla rodziców i wychowawców. Część II. Materiały dla prowadzących zajęcia” Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno- Pedagogicznej, Warszawa 2003.