Brāļi un māsas

http://paligsvecakiem.lv/2012/09/brali-un-masas/

Vienas no sarežģītākajām un izaicinošākajām situācijām, ko mums vecākiem “piespēlē” bērni ir brāļu un māsu savstarpējie strīdi un cīņas. Kļūst vēl grūtāk, ja šie strīdi nebeidzas bērnībā.

Brāļu un māsu savstarpējā konkurence un sacensība ir bieži sastopama ģimenēs. Nereti, kad ģimenē ienāk vēl kāds bērniņš, vecākais jūtas apdraudēts un izstumts no savas ierastās vietas un pozīcijas. Ir pašsaprotami, ka vecākiem savs laiks un uzmanība nu ir jādala. Visbiežāk brāļu un mācu cīņas ir starp bērniem, kuriem vecuma atšķirība ir neliela, jo abiem jācīnās par vienādu daudzumu vecāku uzmanības un atbalsta. Bērniem pieaugot un kļūstot neatkarīgākiem, konkurence mazinās.

Nereti speciālisti iesaka neiejaukties bērnu strīdos, jo ir gandrīz neiespējami konstatēt, kurš strīdu sācis. Tomēr ne vienmēr bērni spēj strīdu atrisināt paši saviem spēkiem. Tāpēc mūsu kā vecāku uzdevums ir iemācīt bērniem konfliktu risināšanas prasmes. Ja bērni neiemācās šīs prasmes (kā atrisināt problēmas, kā tikt galā ar negatīvajām emocijām, kā saprast otru utt.), strīdi un cīņas kļūst par ieradumu.

**Visbiežāk pieļautās vecāku kļūdas**

* Bērnu savstarpējās konkurences un cīņu ignorēšana.
* Parāk lielas gaidas no vecākā bērna un pārāk liela atbildība vecākajam.
* Vecākā bērna vainošana konfliktos :”Tu taču esi vecāks un gudrāks, tev vajadzēja saprast un piekāpties”.
* Pārlieka “auklēšanās” ar jaunāko bērnu, pārāk liela un ilga uzmanības un rūpju veltīšana jaunākajam salīdzinot ar vecāko.
* Nemitīga viena bērna izvirzīšana prioritārā pozīcijā salīdzinot ar otru. Viens ir mīļāks par otru.
* Piedzimstot jaunākajam bērnam, rūpes un uzmanība vecākajam bērnam krasi samazinās.
* Uzmanības neveltīšana konfliktu risināšanas un dusmu pārvarēšanas prasmju mācīšanai.

**Ko darīt, kad bērni strīdas**

1. Nesalīdzināsim brāļus un māsas savā starpā un centīsimies nesalīdzināt arī ar citiem bērniem. Bērni, kas jūtas mīlēti un pieņemti tādi, kādi viņi ir, cīņās iesaistās daudz retāk.
2. Veltīsim katram bērnam individuālu uzmanību.
3. Vērosim savu bērnu rīcību un kopā darbošanos, iejauksimies un veltīsim viņiem uzmanību PIRMS viņiem kļuvis garlaicīgi un strīds sācies.
4. Svarīgi, lai katram bērnam būtu iespēja pabūt vienam, būtu pietiekama vieta viņa personīgajai telpai.
5. Centīsimies izvairīties no situācijām, kas izraisa strīdus, piemēram, nogurušus un izbadējušos bērnus turēsim “pa gabalu” vienu no otra.
6. Centīsimies neuzlikt atbildību vecākajiem bērniem par jaunāko audzināšanu un aprūpēšanu.
7. Mācīsim bērniem risināt problēmas un konfliktus, lai ieguvēji būtu visi. Mācīsim dalīt atbildību par notikušo un ievērot noteikumus.
8. Cienīsim ģimenē viens otru.
9. Būsim labi piemēri.
10. Nesodīsim bērnus fiziski, izmantosim pozitīvo disciplinēšanu, kas stiprina mūsu savstarpējās saites un māca sekot labajam piemēram.
11. Izstrādāsim skaidrus noteikumus ģimenē, būsim iejūtīgi viens pret otru un runāsim par savstarpējām attiecībām. Mācīsim bērniem nospraust robežas.
12. Runāsim ar bērniem par dusmām. Mācīsim, ka dusmas ir reakcija uz bailēm vai sāpēm. Runāsim ar bērniem par viņu bailēm un sāpēm.
13. Modelēsim konfliktu atrisinājumus kopā ar bērniem.
14. Mācīsim bērniem, kā izvairīties no negatīvām situācijām. Mācīsim atpazīt situācijas, kad “labāk apstāties pirms strīds sācies”, mācīsim atpazīt brīdinājuma signālus.

DAŽI ZELTA LIKUMI, KAS PALĪDZ STRĪDU KARSTUMĀ

1. **Saglabājiet mieru.** Pētījumi rāda, ka viena no svarīgākajām lietām, kas māca bērniem savaldīt emocijas, ir vecāku miers. Bērniem svarīgi ir izjust drošo, sargājošo vidi, ko vecāki spēj nodrošināt. Tādējādi bērni mācās nomierināties un tas ir pirmais solis, lai iemācītos savaldīt savas emocijas.
2. **Lūdziet ievērot noteikumus.** “Noteikums ir vienam pret otru izturēties ar cieņu. Es dzirdēju kliegšanu un raudāšanu. Tas nav pieļaujams. Vai jūs to variet atrisināt tūlīt vai vajadzīgs laiks, lai nomierinātos?”
3. **Nenostājieties neviena pusē.**
4. **Izsakiet brīdinājumus, ja tas nepieciešams.**
5. **Dodiet laiku nomierināties.** Izšķiriet bērnus līdz viņi nomierinās (piemēram, nosēdiniet katru savā istabas galā un dodiet grāmatu lasīšanai). Strīds jārisina, kad visi nomierinājušies.
6. **Palīdziet bērniem risināt strīdus.** Lūdziet, lai katrs izsaka savu viedokli un sajūtas par notikušo, runājiet par katra uzvedības sekām.
7. **Uzslavējiet bērnus, kad strīds atrisināts.**

Svarīgi neaizmirst, ka arī vecāku savstarpējām attiecībām ir milzīga ietekme uz bērnu attiecībām. Pētījumi pierāda, ka brāļu un māsu strīdi ir daudz retāk ģimenēs, kur vecāki savus strīdus risina veselīgā veidā un viens pret otru izturas ar cieņu. Tāpat arī bērnu savstarpējās attiecības veidojas draudzīgākas, ja vecāki pret visiem bērniem izturas vienādi iejūtīgi un atbildīgi.

Atcerēsimies, ka mūsu bērni ir tikai bērni. Protams, svarīgi ir nepieļaut sliktu izturēšanos pret otru, bet ja tā noticis, nekad nezaudēsim pārliecību un ticību, ka viņi iemācīsies strīdus risināt.