

Что делать, когда брат постоянно ссорится с сестрой?

Отвечает педагог-психолог

Для начала разберемся в причинах.

1. Частая причина ссор — конкуренция за внимание родителей: каждому ребенку хочется быть единственным, получать всю любовь мамы и папы.

Дети ревнуют, завидуют, обижаются, сердятся, расстраиваются, а родители сталкиваются с непростой задачей — показать всем детям в семье, что каждый из них особенный и любимый.

Для этого очень важно замечать индивидуальные потребности и особенности каждого ребенка. Например, можно купить карандаши и альбом любителю рисовать, а ценителю модных причесок подарить новые заколку и расческу.

Хорошо, когда есть возможность проводить время с каждым ребенком наедине, отдельно от брата или сестры, в той деятельности, которая интересна и необходима именно ему.

Это время не обязательно должно быть равнозначным по общему количеству минут или часов, но его необходимо наполнить важными для ребенка делами. Так, можно потратить 1,5 часа на подготовку к контрольной работе со старшей дочерью и 40 минут уделить младшему сыну, поддерживая ее после ссоры с другом.

Полезно также показывать детям, что каждый член семьи в разные жизненные периоды иногда нуждается в большем внимании и заботе. Например, дочь — когда сдает экзамены и переходит в новую школу, сын — на этапе подготовки к соревнованиям, мама — ведь она сейчас болеет, папа — у него неприятности на работе, бабушка — скоро у нее день рождения.

2. Родители и другие взрослые могут сами провоцировать и усиливать соперничество, сравнивая братьев и сестер между собой. Иногда это случается на фоне раздражения, усталости и недовольства: «Посмотри на свою сестру, у нее на столе порядок, не то, что у тебя!» Но в некоторых случаях сравнения используются как способ похвалы: «Твой брат тратил на домашние задания весь вечер, а ты справляешься за полчаса!»

В общении с каждым ребенком в семье важно обращать внимание только на его личные поступки — позитивные или негативные, напоминать себе о том, что поведение брата или сестры не имеет к другому ребенку никакого отношения, потому что каждый из них уникален. Объединяющим фактором (вместо соперничества) могут становиться общие дела, привлекательные для всех детей в семье: подготовка к праздникам, путешествия, совместные настольные игры, прогулки в парке, семейные обеды по выходным и т. д.

3. Конфликты часто случаются из-за нарушения личных границ. Например, брату отдают детские игрушки сестры, не заручившись ее одобрением или брат съедает все конфеты из своего новогоднего подарка и требует, чтобы сестра с ним поделилась. Все это вызывает ощущение несправедливости, желание защищать свою территорию, мстить брату или сестре, доказывать родителям свою правоту.

Предотвратить подобные споры поможет уважительное отношение к личному пространству каждого в семье.

Полезно установить правило: каждый сам решает, как он хочет распоряжаться своими вещами, когда и на каких условиях он готов поделиться своей собственностью с другими (а возможно, не готов), и этот выбор необходимо уважать.

Если ссора уже произошла, родителям стоит обязательно вмешаться, когда ссоры и конфликты сопровождаются насилием (физическим и/или вербальным) или один из детей злоупотребляет своей властью над другим. Помогая детям решить спор, важно вместо роли судьи (поиск виновных и назначение наказаний) взять на себя роль посредника и миротворца (помочь детям успокоиться, понять, что произошло, вместе найти приемлемое решение).

Для того чтобы стабилизировать эмоциональное состояние после ссоры, можно предложить детям глубоко подышать, посчитать до 10 (или до 100), побить подушку, сделать физические упражнения, порисовать, послушать музыку, выпить воды, умыться, разойтись в разные комнаты. После этого можно начинать беседу:

- пусть выскажут свое мнение, выразят словами свои переживания без оскорблений и обвинений противоположной стороны, а вы уважительно выслушайте их;
- напомните о том, что каждый имеет право на любые чувства, но не все способы их выражения в поведении приемлемы;
- поделитесь своим видением ситуации (постоянно напоминая себе о роли посредника и сохраняя нейтралитет), продемонстрируйте уверенность в том, что проблема решаемая;
- попытайтесь не только разрешить сиюминутный спор, но и подумать, что поможет в будущем его предотвратить. В качестве эффективного метода можно использовать мозговой штурм — предложить детям по очереди называть как можно больше способов решения проблемы (приветствуются даже самые необычные и сказочные), записать их, вместе выбрать наиболее полезные и интересные, применить их на практике.

Важно помнить о том, что с легкими ссорами дети могут справиться без помощи взрослых, если будут точно знать, что родители конфликт заметили и полностью уверены в их способности к самостоятельному его разрешению.

Напомнить об этом помогут простые фразы: «Я слышу, что вы никак не хотите уступить друг другу. Предлагаю вам найти решение, которое подойдет всем», «Я помню, что у вас раньше получалось договориться. Значит, и сейчас точно все получится», «Я буду в соседней комнате. Расскажите потом, к чему вы пришли, мне очень интересно».

Ссоры — это не всегда плохо. У соперничества между братьями и сестрами есть и позитивные стороны. Любая ссора означает, что между детьми в семье есть связь, взаимодействие. Конфликтую, они каждый раз выбирают не прерывать контакт друг с другом и прикладывают усилия для того, чтобы оставаться вместе.

Конфликты и споры учат формулировать, аргументировать, защищать и отстаивать свое мнение, выражать свои чувства, прислушиваться к точке зрения и переживаниям собеседника и уважать их. Они показывают, как можно решать проблемы, находить компромисс и договариваться, делают детей (да и взрослых тоже) более жизнеспособными и стрессоустойчивыми.

Источник: Лекции детского и семейного психолога ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России Марии Афониной.