



NA POMOČ,

moji otroci se kregajo!

Adele Faber & Elaine Mazlish

Vsebina

1. BRATJE IN SESTRE – NEKDAJ IN DANES	17
2. DOKLER NE PRIDEJO VEN SLABA OBČUTJA ...	29
Vprašanja	44
Zgodbe	47
3. NEVARNOSTI PRIMERJANJA	61
Zgodbe	72
4. ENAKO JE MANJ	77
Zgodbe	92
5. BRATJE IN SESTRE V VLOGAH	99
Brez težavnih otrok	120
Zgodbe	128
6. KO SE OTROCI PREPIRAJO ...	135
Kako se vpletemo, da se lahko odpletemo?	153
Kako otrokom pomagamo, da razrešijo zapleten spor?	155
Vprašanja	166
Zgodbe	170
7. SPRIJAZNIMO SE S PRETEKLOSTJO	183
DODATEK	
Prve povratne informacije	197

I. Kako obvladovati mlade rivale	208
Kaznovati ... ali ne kaznovati	214
Zgodbe	219
II. Sami doma	225
III. Več načinov za spodbujanje dobrih čustev med brati in sestrami	232
ZAKLJUČEK	241
Navsezadnje smo le bratje in sestre	243

Bratje in sestre – nekdanj in danes

Na skrivaj sem verjela, da je bilo rivalstvo nekaj, kar se je dogajalo otrokom drugih ljudi.

Nekje v mojih možganih je ležala samovšečna misel, da lahko zelenooko pošast premagam tako, da nikoli ne naredim nobene od očitnih stvari, ki so jih delali vsi ostali starši in zaradi katerih so bili njihovi otroci ljubosumni drug na drugega. Nikoli ne bom primerjala, nikoli se ne bom postavljala na eno ali drugo stran, nikoli imela favorita. Če bosta oba vedela, da ju ljubim enako, se bo morda tu in tam pojavil kak »nesporazumček«. O čem neki pa bi se lahko resno prepirala?

Pa sta jabolko spora vseeno našla.

Od trenutka, ko sta zjutraj odprla oči, do trenutka, ko sta jih zvečer zopet zaprla, sta bila predana enemu samemu namenu: spravljeni drug drugega v obup.

To me je begalo. Čemu neki je bil prepir med njima vedno tako intenziven, divji in neskončen?

Je bilo z njima kaj narobe?

Je bilo kaj narobe z mano?

Sprostila se nisem, vse dokler svojih strahov nisem delila z drugimi člani skupine za pomoč staršem doktorja Ginotta. Prevzela me je čista radost, ko sem spoznala, da v nesreči nisem sama. Ni bil le moj dan poln zmerjanja, špecanja, udarcev, ščipanja, vreščanja in grenkih solz. Nisem bila edina, ki je okrog hodila s težkim srcem, scefраниmi živci in občutki neprimernosti.

Glede na to, da smo bili nekdaj vsi mladi bratje ali sestre, bi si mislili, da vemo, kaj pričakovati. Vendar je bila večina staršev v skupini prav tako nepripravljena na antagonizem med svojimi otroki kot jaz. Celó sedaj, leta pozneje, ko sedim tu in vodim svojo prvo delavnico na temo rivalstva med sorojenci, spoznavam, kako malo se je spremenilo. Ljudje komaj čakajo, da lahko izrazijo svoje razočaranje nad prepadom med njihovimi rožnatimi pričakovanji in kruto resničnostjo.

»Še enega otroka sva imela, ker sem želela, da ima Kristina sestro, nekoga, s katerim se lahko igra, prijatelja za življenje. No, sedaj ima sestro in jo sovraži. Vse, kar si želi, je, da bi jo 'poslali nazaj'.«

»Vedno sem mislil, da si bodo moji pobi zvesti, čeprav so se doma prepirali. Prepričan sem bil, da bodo zunaj držali skupaj. Skoraj sem umrl, ko sem izvedel, da je bil moj starejši sin član skupine, ki se je na avtobusni postaji spravljala na njegovega najmlajšega brata.«

»Kot moški, ki je zrasel z brati, sem vedel, da se bratje prepirajo, a nekako sem si predstavljal, da se punce med sabo razumejo. Moje tri že ne. Najslabše pa je, da imajo spomin kot sloni. Nikoli ne pozabijo, kaj 'mi je naredila' prejšnji teden, prejšnji mesec, prejšnje leto. In nikoli ne odpustijo.«

»Edinka sem, zato sem mislila, da delam Dari veliko uslugo, ko sem imela Gregoryja. Bila sem tako naivna, da sem verjela, da se bosta avtomatsko razumela. In sta tudi se, dokler ni začel hoditi in govoriti. Dopovedovala sem si: 'Bolje bo, ko malo zraseta.' Če že, potem je sedaj slabše. Gregory je star šest, Dara pa devet let. Kar ima Gregory,

NAMESTO DA ZAVRAČAMO NEGATIVNA ČUSTVA,
JIH SPREJMIMO.

Namesto ...



... čustva ubesedite.



Namesto ...



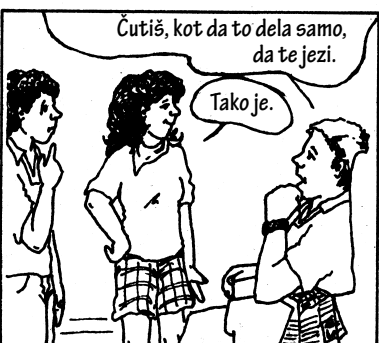
... čustva ubesedite.



Namesto ...



... čustva ubesedite.



OTROKUV DOMIŠLJIJI DAJTE TO,
ČESAR V RESNIČNOSTI NIMA.

Namesto ...

... izrazite, kar bi si otrok lahko želel.



Namesto ...

... izrazite, kar bi si otrok lahko želel.



Namesto ...

... izrazite, kar bi si otrok lahko želel.



Dokler ne pridejo ven slaba občutja ...

VPRASHANJA

Ljudje so se po tej učni uri sprejemanja čustev vrnili z vprašanji in komaj so čakali, da z ostalimi delijo, kaj se je zgodilo v njihovih domovih. Najprej si oglejmo njihova vprašanja.

Svojemu sinu sem skušal pokazati, da razumem njegova čustva jeze. Rekel sem mu celo: »Vem, da sovražiš svojega brata.« A zdelo se je, da ga je to samo še bolj razjezilo. Zakričal je: »Ne, pa ga ne!« Kaj počnem narobe?

Veliko otrok glede svojih bratov ali sester doživlja mešanico občutkov in lahko se počutijo neudobno ali pa to celo prezirajo, kadar jim povemo, da čutijo zgolj sovraštvo. Bolj koristna izjava bi bila: »Zdi se mi, da glede brata čutiš dvoje. Včasih ga imaš zelo rad, včasih pa te razkuri kot le kaj.«

Kaj pa narediš z otrokom, ki ti nenehno govori, kako sovraži svojega brata? Kadar odgovorim: »Slišati je, da ga sovražiš,« mi nazaj zakriči: »Ja, sovražim ga!« Rečem mu: »Uf, ga pa res sovražiš.« In zadere se: »Tako je. Sovražim ga.« In na ta način nikamor ne prideva.

Če želimo otroku pomagati, da se neha vrteti v krogu svoje jeze, pomaga, da njegova čustva ubesedimo v jeziku, ki mu bo omogočil, da se premakne naprej. Pomaga lahko katerakoli izmed naslednjih izjav:

- »Slišim lahko, kako jezen si na Davida.«
- »Naredil je nekaj, kar te je res prizadelo.«
- »Nekaj, kar je rekel, te je moralo pošteno razjeziti!«
- »Ali bi mi rad o tem povedal kaj več?«

Seveda se bo vsakemu izmed nas kdaj zgodilo, da ne bomo imeli potrpljenja, da bi poslušali. In pomembno je, da naši otroci to vedo. Svoji hčerki lahko recete: »Slišim, kako te je brat spravil ob živce, a v tem trenutku to težko poslušam. Usediva se raje po večerji in se pogovoriva takrat.«

Neka mati, ki je spoznala, da je imela premalo potrpljenja za nenehen tok pritoževanja, je vsakemu izmed svojih otrok kupila zvezek, osebno »knjigo pritožb«, v katero so lahko pisali ali risali, ko so bili jezni drug na drugega. Knjige so takoj začeli uporabljati in prišlo je do opaznega zmanjšanja v tekanju k materi.

ZGODBE

Skupine sedaj vodim že mnogo let, a še vedno sem vsakič znova presenečena, kako lahko starši po le enem srečanju ali dveh gredo domov in teorijo spravijo v prakso, ki je hkrati prikladna ter izvirna. Večina izkušenj, ki sledijo, je natanko takih, kot so bile zapisane ali povedane v skupini. Nekaj sem jih malce uredila. Spremenila sem samo imena otrok.

Prvi dve zgodbici, ki smo ju slišali, sta presenetili celotno skupino. Pripovedovali sta o otrocih, ki so povzročali težave, ko njihovi bratci in sestrice še niso bili niti rojeni.

SEM V SEDMEM MESECU. Ko sem prvič povedala Tari, ki je stara pet let, da bomo imeli še enega dojenčka, ni rekla ničesar. Prejšnji teden pa se je dotaknila mojega trebuha in rekla: »Sovražim dojenčka.« Bila sem šokirana, a tudi vesela, da je načela to temo. Vedela sem namreč, da je gojila nekaj zamere in če se je počutila dovolj varno, da mi je to povedala, mi je morala zaupati. Čeprav sem bila na to pripravljena – skoraj