**Výchova súrodencov**

***Spracované podľa publikácie „DALŠÍ DÍTĚ V RODINĚ“ od autorky Catherine Dumonteil-Kremer***

Pred každou súrodeneckou skupinou (okrem dvojčiat a viacerčiat) je v rodine jediné dieťa. Prvé dieťa je predmetom rodičovských očakávaní a je stredobodom ich každodenného konania. Keď je v rodine jediné dieťa, je pre neho ťažké svojim rodičom „uniknúť“. Tvrdenie, „*čím viac detí človek má, tým menej prísnosti má v sebe“* nesie v sebe veľký význam. V priebehu času získava každý rodič skúsenosti, mení svoje výchovné prístupy, pričom platí, že **tretie dieťa nie je vychovávané tak isto ako to prvé**. Samozrejme aj najstaršie dieťa z týchto zmien niečo „vyťaží“. Najťažšie to majú jedináčikovia, ich rodičia sú na nich v každom okamihu „nalepení“, tieto deti musia neustále znášať každú ich obavu, súčasné aj minulé trápenia, ich nadvládu aj hnev.

**Myslieť na súrodenecké vzťahy je užitočné už pri narodení prvého dieťaťa**. Citlivá starostlivosť o jediné dieťa, predstavuje prevenciu pre budúcich súrodencov. Násilie, ktoré zažije staršie sa totiž môže znova prejaviť na mladšom. Ide nielen o viditeľné prejavy agresivity (verbálnej či fyzickej), ale tiež každodenné, obyčajné násilnosti, ktoré sú súčasťou situácií, kedy sa k dieťaťu rodič nechová dostatočne pozorne a jemne. Môže ísť napríklad o situácie, keď sa rodič ponáhľa a má potrebu konať rýchlo. Lenže starostlivosť o dieťa si žiada veľa času – rozčesávanie vláskov, obliekanie, prebaľovanie, kúpanie – to všetko trvá dlho, pokiaľ je to robené s citom. Dieťa denne pociťuje násilné zásahy, ktoré môže rodič považovať za neškodné, ale pre dieťa môžu pôsobiť ako mučenie. Dieťa si tieto okamihy ukladá do podvedomia a môže si ich vybiť na dieťati, ktoré príde po ňom. Zároveň platí, že všetko, čo pre dieťa rodič urobí s láskou a porozumením sa jedného dňa premietne na jeho bratoch a (alebo) sestrách.

**Ako pripraviť staršieho na príchod súrodenca – vznik súrodeneckého vzťahu**

Dôležité je *nevzďaľovať sa realite*. Ide o to nepresviedčať staršieho o tom, že bude mať kamaráta na hranie, že sa už nebude nudiť, že si s bračekom alebo sestričkou bude skvele rozumieť a že budú nerozluční. **Treba ho skôr pripraviť na skutočnosť, že sa narodí bábätko, s ktorým bude môcť komunikovať pohľadom, hlasom, pohladením**. Niekoľko rokov nebude môcť mladší zdieľať hry spolu so starším, bude veľmi závislý na rodičoch. Je dobré pripraviť staršieho, že bábätko bude veľmi citlivé, že nebude mať prostriedky ako dať najavo, keď sa necíti dobre. Pokiaľ si to starší bude priať, môžete ho naučiť ako bude môcť porozumieť bračekovi alebo sestričke, ako má vnímať signály, ktoré bábätko vysiela.

**Po narodení bábätka**

Prvé dieťa sa v okamihu po narodení bábätka ocitne v pozícii staršieho a rodičia majú tendenciu vnímať ho od tohto momentu ako veľkého. To je dôvod prečo rodičia od staršieho často žiadajú zodpovednosť prislúchajúcu k tejto pozícii. Napriek tejto skutočnosti, nie je vhodná doba, aby prvorodené dieťa prekonávalo nejaké etapy, ktoré by podľa rodiča malo ako staršie zvládnuť. **V tomto momente potrebuje staršie dieťa, aby bolo ešte nejaký čas brané ako malé dieťa.** Snažte sa nevnucovať mu v súvislosti s pôrodom zmenu postavenia. V momente narodenia mladšieho, nie je vhodná doba, aby staršie začalo chodiť do škôlky, mohlo by sa cítiť úplne odstrčené, tiež počkajte s presťahovaním ho do vlastnej detskej izby, netlačte na akýkoľvek posun, ktorý prislúcha „veľkému“. **Starší túži len po pozornosti a láske rodiča, určite nebude trpieť, keď bude ešte nejakú dobu považované za malé.** Najstaršie dieťa je v rodine jediné, ktorému sa po narodení mladšieho jeho postavenie najviac zmení – ďalšie deti, ktoré prídu po ňom sú na prítomnosť bratov a sestier zvyknuté od začiatku.

Starší môže mať potrebu zažiť všetko znovu ako bábätko, s tým súvisí aj množstvo pozornosti, ktorú venujú všetci dospelí novorodencovi. Je prirodzené, že staršie dieťa sa snaží získať svoj podiel pozornosti. Môže nastať aj **regresia** vo vývine, tzn. že dôjde k určitému posunu späť vo vývine (napr. staršie dieťa sa začne opäť pocikávať, alebo začne štvornožkovať, hoci už chodilo). Je potrebné, aby sa rodičia nesnažili niečo urobiť, aby sa veci dali do poriadku, dieťa sa o to postará samo. Úlohou rodiča je poskytnúť dieťaťu podporu, hovoriť s ním o tom, čo by mu mohlo pomôcť (v prípade, že sa pocikáva v noci, ponúknite mu plienky). *Odolajte pocitu bojovať proti prejavom regresie*. Pokiaľ dieťa chce, aby ste ho obliekli ako bábätko, tak sa zapojte do hry a pekne opatrne ho oblečte, ako keď sa staráte o batoľa. Keď dieťa podporíte a pomôžete mu, prekoná túto etapu života v pokoji.

Najlepším spojencom staršieho môže byť v tejto situácii otec, alebo iná osoba, ktorá má k nemu okrem mamy najbližšie. Táto osoba by si mohla povedať, že jej úlohou je teraz urobiť všetko pre to, aby staršie dieťa dostalo svoju mieru pozornosti, alebo aspoň jej časť.

Nie je ľahké starať sa o niekoľko detí. Podporná sieť zložená z partnera, z druhých rodičov, priateľov, susedov alebo starých rodičov môže mamám pomôcť eliminovať zbytočné straty energie.

**Súrodenci v každodennom živote**

**Súdržnosť medzi deťmi je otázkou času**. Čím viac času spolu bratia a sestry trávia, čím viac majú príležitostí sa spoznať, hrať sa spolu, mať medzi sebou konflikty, riešiť ich, žiť spolu, tým sú si bližší a vzájomne sa podporujú.

V nasledujúcich bodoch je zhrnutých niekoľko skutočností a postrehov užitočných pri výchove dvoch a viacerých detí:

* Čím viac je detí v rodine, tým **menej pozornosti** sa dostane každému dieťaťu. Tí najstarší sú v mnohopočetných rodinách často schopní naplňovať citové potreby tých najmladších.
* **Emócia**, ktorá sa nedostane von, zostáva v dospelom alebo aj v dieťati stále prítomná a skôr alebo neskôr bude škodiť jemu alebo jeho blízkym.
* **Akýkoľvek hnev**, ktorý staršie dieťa pocíti zo strany svojich rodičov sa odrazí na druhom dieťati, ktoré zase bude ubližovať mladšiemu, a tak to pôjde ďalej až k domácemu zvieraťu, ktoré znáša na seba zúrivosť najmladšieho člena rodiny.
* Platí to aj naopak – **akékoľvek prejavy nehy**, vrelosti a pozornosti, ktoré najstaršie dieťa zažije, budú na prospech všetkých súrodencov.
* **Konflikt** nie je prejavom nelásky, ale naopak umožňuje účastníkom navzájom sa lepšie spoznať. Nie vždy je potrebné, aby rodič zasiahol. Spory sú dôležité a deti sa aj na nich niečo učia. Keď vaše deti od vás nič nechcú a ani jedno z nich nie je v ohrození, nechajte ich, aby si svoje konflikty vyriešili sami. Pokiaľ vás požiadajú, aby ste zakročili, je nevyhnutné, vyhnúť sa posudzovaniu a vytváraniu si svojich záverov bez vypočutia protagonistov. Nevnucujte im svoje riešenie ako jediné vhodné, vyhnite sa tomu, aby ste sa postavili na stranu jedného z detí.

Účinným spôsobom ako sa naučiť lepšie zvládať konflikty je zamerať sa na ich prevenciu. Môžete napríklad pravidelne organizovať rodinné sedenia, na ktorých sa môžu vyjadriť všetci členovia rodiny. Hovorte vždy sami za seba (Ja si myslím, Nepáči sa mi, keď..). Každé stretnutie môže viesť iný člen rodiny. Môžete začať tým, že každý povie, čo sa mu v priebehu týždňa najviac páčilo. Potom požiadajte každého, aby vyjadril svoje potreby. Nájdite spoločne riešenie problémov a riešenie zapíšte. Využite stretnutie, aby ste sa podelili o úlohy, ktoré patria k chodu rodiny a tiež k organizácii spoločných chvíľ – sviatkov, výletov, narodeninových osláv.

* Akékoľvek očakávanie zo strany rodiča vyvoláva u vašich detí rivalitu, prílišné množstvo pravidiel bude mať rovnaký dôsledok – vždy tu bude niekto, kto dokáže získať vašu pozornosť a lásku ľahšie. Bezpodmienečná láska vylučuje rivalitu z hry.
* Určite poznáte zneužívanie osobných zámen množného čísla: „vy nikdy neurobíte to, čo vám poviem“ . Obracajte sa na toho, koho sa to týka, ostatní za to nemôžu. A naučte sa tiež hovoriť **„ja“** namiesto „my“, keď sa jedná o vás.
* Rešpektujte právo detí nepožičiavať svoje veci. Keď niečo kupujete, musíte premýšľať – komu to bude patriť? Má dieťa svoj priestor, kde si môže uložiť svoje veci? Schopnosť deliť sa je niečo, čo sa neučíme ale musíme to zažiť. Dieťa si potrebuje veci najprv privlastniť, aby ich mohlo požičiavať. Keď vyrastá, potrebuje vedieť a naučiť sa, že jeho veci budú rešpektované, že mu ich nikto nevezme akonáhle sa otočí chrbtom pokiaľ k tomu nedá svoj súhlas. Vo veku 2-3 roky deti chcú prirodzene brániť svoje veci proti všetkým. Nebojujte proti tomu.
* Vaše deti potrebujú byť považované za individuality nie za skupinu. Obracajte sa na nich individuálne! A to platí aj pre dvojčatá.
* Boje a súperenie existujú, pokiaľ existuje odmena. Súperenie nie je doménou len súrodencov. Pokiaľ odstránite odmenu, boj už nebude mať zmysel. Deti môžu súperiť aj o vašu pozornosť. Skúste ponúknuť každému dieťaťu **chvíľku výlučnej pozornosti**. Napr. budete sa s dieťaťom osamote hrať podľa jeho priania. Nechajte ostatné deti postrážiť druhému rodičovi alebo niekomu vo vašej blízkosti. Vaše deti potrebujú mať vzťah s každým rodičom zvlášť. Dôležité je, aby si vaše dieťa vybralo, čo sa bude robiť a vy sa budete sústrediť len na neho – nezdvíhajte telefóny, nerobte nič iné. Platí to obzvlášť, keď cítite, že vzťah s jedným rodičom nie je dobrý, alebo že sa niektorému dieťaťu nedarí dobre.
* Je nevyhnutné chrániť mladšieho pred fyzickou silou staršieho, ale je tiež nevyhnutné myslieť niekedy aj na ochranu veľkého pred malým. Nenúťte ich, aby sa spoločne hrali. Hlavne vtedy ak má napríklad starší na návšteve kamarátov.
* Hovorte o svojich deťoch ako o rôznych bytostiach, ktoré majú svoj život a robia svoje rozhodnutia. Nedávajte im nálepky (neposlušný, neposedný, športovec, knihomoľ, buchta, princezná, bifľoš), neporovnávajte ich. Deti sú neustále sa vyvíjajúce osobnosti. Dnes má rado knihy, zajtra možno bude chcieť celý deň jazdiť na bicykli, v 17 rokoch sa možno bude chcieť stať sa zubárom.

Jedným zo spôsobov ako ich zbaviť nálepiek je, nechať ich, aby si „vybili“ emócie spojené s ich postavením medzi súrodencami. Môžete napr. vymyslieť hry, pri ktorých budú zastávať opačné roly, než aká im je prisudzovaná. Napríklad ponúknite najmladšiemu, že sa stane šéfom, bude zodpovedať za priebeh diania, zatiaľ čo najstarší bude tým, o koho je potrebné sa starať. Alebo si zahrajte hru výmena rolí – napr. mama zahrá rolu najmladšej dcéry, otec hrá mamu, druhá dcéra zasa tú najstaršiu atď. Pri tejto hre je dovolené trochu preháňať, smiať sa. Výhodou bude, že dokážete lepšie porozumieť dieťaťu, ktoré predstavujete. Nemali by ste však skĺznuť do zraňujúceho výsmechu.

Spracovala: Mgr. Eva Kóšová, psychológ CPPPaP Nitra