

Idź do

Przykładowy  
rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany  
katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje  
o nowościach

sensus

Wydawnictwo Helion SA  
44-100 Gliwice  
tel. 032 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

## Przyjaciele Twojego dziecka. Jak pomóc w nawiązywaniu nowych znajomości

Autor: Hilary Pereira

Tłumaczenie: Małgorzata Warmińska-Biszczał

ISBN: 978-83-246-1423-3

Tytuł oryginału: [Best of Friends](#)

Format: A5, stron: 176



### Wychowaj szczęśliwe i pewne siebie dziecko

- Buduj w nim poczucie własnej wartości
- Wspieraj jego indywidualne dążenia i talenty
- Wskazuj właściwe zachowania społeczne

Poczucie szczęścia u dzieciaków wynika oczywiście z ich natury, ale one ciągle chcą jeszcze i więcej. Chcą mieć wielu przyjaciół i spędzać ten bez troski czas, po prostu dobrze się bawiąc. Niby nic nie stoi na przeszkodzie, ale naszym pociechom czasami trudno odnaleźć się w gronie rówieśników. Brak im pewności siebie i poczucia własnej wartości. I tu pojawia się właśnie zadanie bojowe dla Ciebie – odpowiedzialny i kochający rodzicu. Podnoś samoocenę swojego dziecka i wspieraj jego indywidualizm. Stawiaj wyzwania i wskazuj rozwiązania w kryzysowych sytuacjach.

Ta inspirująca książka dostarczy Ci wielu pomysłów, dzięki którym – poprzez gry i zabawy – poprawisz umiejętności towarzyskie swojej latorośli i nauczysz ją samodzielności oraz odpowiedzialności. Dowiesz się także, jak odkryć i stymulować talenty rodzące się w tym małym człowieku; jak pomóc mu odzyskać utraconą wiarę w siebie i nauczyć rozwiązywania sytuacji konfliktowych, na które emocjonalnie nie jest jeszcze przygotowany. Bądź najlepszym przyjacielem swojego dziecka.

Dowiedz się więcej

- Samotne dziecko i przyjaciele „na niby”.
- Słuchanie, udzielanie rad oraz pochwał.
- Okazywanie wdzięczności, współczucia i szacunku.
- Przydzielanie obowiązków i nauka odpowiedzialności.
- Jak rozpoznać i zwalczać zastraszanie dziecka w szkole?
- Rozmowy o uczuciach i zwierzanie się z sekretów.

# Spis treści

	Wstęp	7
1	Zależność między wiarą w siebie a przyjaźnią	11
2	Jak kształtować u dziecka wiarę w siebie?	35
3	Jak być dobrym przyjacielem?	57
4	Nauka samodzielności	79
5	Jak rozwiązywać problemy w przyjaźni?	99
6	Jak rozpoznać i zwalczać zastraszanie?	119
7	Jak odzyskać utraconą wiarę w siebie?	135
8	Najczęściej zadawane pytania	155
	Źródła	175



**Jak rozwiązywać  
problemy  
w przyjaźni?**



Czasami, nawet zupełnie wbrew naszej woli, przyjaźń staje w obliczu zagrożenia. Dotyczy to zarówno najsilniejszych i najtrwalszych przyjaźni w dorosłym życiu, jak i przyjaźni dziecięcych. I właśnie dlatego przyjaźń tak bardzo różni się od więzi, jaka łączy rodziców i dzieci. Nie ma w niej bezwarunkowej sympatii i miłości. Trzeba sobie na nią zasłużyć, a następnie ją pielęgnować, szanować i odwzajemniać.

Prawie wszystkie dzieci w pewnym momencie swego życia stykają się z problemem rozpadu przyjaźni. Czasem jest on wynikiem naturalnej potrzeby zmian, a czasem następstwem wielkiej klótni. Dzieciom niejednokrotnie trudno jest się z tym pogodzić. Zdarza się, że przyjaźń dziecka bardzo nas martwi, ponieważ zauważamy, że zaczyna się ono źle zachowywać. Kiedy powinniśmy założyć ręce i czekać, aż problem sam się rozwiąże, a kiedy wkroczyć do akcji?

### Jak sobie radzić z „zerwaną” przyjaźnią naszego dziecka?

Po pierwsze, musimy sobie uświadomić, że dzieci radzą sobie z rozpadem przyjaźni w taki sposób, jaki zaobserwowały w swojej rodzinie. Starajmy się więc dać im jak najlepszy przykład. Wiem, że łatwiej to powiedzieć niż zrobić, ale znacznie przyjemniej jest powiedzieć „przepraszam” lub przyjąć przeprosiny partnera, jeśli wiemy, że robimy to z korzyścią dla naszego dziecka. To samo dotyczy godzenia się z przyjaciółmi. Jeśli zdarza nam się taka sytuacja, dziecko powinno być jej świadkiem.

Specjalistka od psychologii dziecięcej, Laverne Antrobus, mówi tak: „Niezależnie od tego, czy aktywnie dzielimy się z dzieckiem swoimi doświadczeniami związanymi z przyjaźnią, czy nie, musimy pamiętać, że

ono naturalnie naśladuje nasze relacje z przyjaciółmi. Spróbujmy pomyśleć, jakie cechy charakteryzują naszych przyjaciół oraz dlaczego możemy powiedzieć, że nasze przyjaźnie to zdrowe związki. Mówienie o tym, ile siły czerpiemy z przyjaźni, może zadziałać jak matryca, która pomaga dzieciom analizować ludzi i odnaleźć tych, którym naprawdę może zaufać. Jednak nie usiłujmy wmawiać maluchowi, że sama obecność przyjaciela sprawi, że czeka go życie pozbawione kłopotów. Niech wie, że przyjaźnie poddawane są różnym próbom, ale te prawdziwe przetrwają trudne czasy i będą trwać nadal”.

---

**Niezależnie od tego, jakie zwyczaje panują w domu, dzieci stale odgrywają pewne typowe scenariusze.**

---

Niejednokrotnie słyszymy, jak dzieci mówią, że „rozstały się” z przyjacielem, ale nawet jeśli cała sprawa brzmi bardzo poważnie, jest to tylko chwilowe rozczarowanie i następnego dnia wszystko wraca do normy. Dzieci często znajdują upodobanie w takich dramatycznych scenach i mają tendencję do wyolbrzymiania różnych rzeczy, szczególnie w szkole podstawowej (choć jednostki bardziej wrażliwe w obliczu poważnych kłopotów z przyjaźnią czują się tak, jakby nastąpił koniec świata. W takiej sytuacji trzeba je uspokajać).

Co więcej, w szkole podstawowej zaczynają się tworzyć grupy, więc dziecko, które nie należy do żadnej z nich, czuje się wyalienowane i zobojętowane. Dzieci w wieku przedszkolnym nie przejmują się drobnymi sprzeczkami, a większość z nich nie odkryło jeszcze instytucji „najlepszych przyjaciół” lub „paczek”. Dla nich każdy, kto chce się z nimi bawić, jest kolegą, a przyjaciół mają wszędzie.



## Co się nie udało?

Komplikacje w przyjaźni wywołane są różnymi czynnikami: od tych naprawdę trywialnych, jak na przykład nieporozumienie podczas gry lub odmowa wymienienia się kartą do kolekcjonowania, po te trudniejsze, jak pojawienie się jakiegoś nowego charyzmatycznego dziecka, które chce zająć czyjeś miejsce. Choć nasze dziecko może czuć się nieszczeniwe do tego stopnia, że chcemy wkroczyć do akcji i rozwiązać problem, to jednak warto poczekać, aż sytuacja się wyjaśni. W przeciwnym razie nasze zaangażowanie może doprowadzić dziecko do przekonania, że sprawa jest bardzo poważna i cała sytuacja zostanie nieproporcjonalnie wyolbrzymiona.

Dla starszych dzieci zagrożenie przyjaźni to kwestia znacznie bardziej istotna. Dzieje się tak dlatego, że rola przyjaźni wzrasta wraz z wiekiem. Im dziecko jest dojrzałsze, tym częściej traktuje bliskiego przyjaciela jako powiernika tajemnic i towarzysza zabaw.

---

**Trudno jest powstrzymać się od interwencji, kiedy nasze dziecko płacze, bo cały jego świat się zawalił. Jeśli jednak będziemy przytulać je, wspierać oraz okazywać mu współczucie, będzie potrafiło samo rozwiązywać problemy.**

---

Czasem zdarza się tak, że jedno z dzieci wyjawia drugiemu osobiste sekrety dotyczące siebie lub swojej rodziny. Kiedy nastąpi zerwanie więzi przyjaźni, może się okazać, że jedna ze stron poczuje się bezradna. Jednak nie jest to wystarczający powód do interwencji z naszej strony. Czasami koniec przyjaźni to naturalna kolej rzeczy. Ważne jest, abyśmy nauczyli nasze dzieci, że bliskie związki z ludźmi niosą za sobą element ryzyka. Warto jednak podjąć takie ryzyko, bo korzyści płynące z przyjaźni są ogromne.

## **Troje to za dużo**

Rodzice, których dzieci przyprawiały do domu dwójkę przyjaciół, często narzekają na takie układy. Rodziny posiadające dwoje dzieci napotykają tę samą trudność, kiedy jedno z dzieci przyprawia do domu kolegę, a drugie z rodzeństwa zostaje samo. Dwoje dzieci bawiących się razem w domu to prawdziwa radość i chwila wytchnienia dla rodziców, ale troje na raz to już kłopot, bo niemal zawsze kończy się tak, że jedno z nich czuje się odrzucone, a my mamy problem.

Radzę, żeby takich trójek unikać, jeśli tylko to możliwe! Natura skonstruowała nas w ten sposób, że dobieramy się w pary, więc jeśli dziecko ma ochotę pobawić się z dwójką dzieci, lepiej niech przyprowadzi troje, bo wtedy będą mogli się podzielić na dwie pary. Jeśli mamy dwójkę dzieci, a jedno z nich chce przyprowadzić kolegę, niech to drugie również ma towarzystwo. Wprawdzie będziemy mieli dużo pracy, ale za to więcej spokoju. Jeśli nie uda się tego w ten sposób zaaranżować, zajmijmy się dzieckiem lub znajźmy mu jakieś absorbujące zajęcie.

Nieraz zdarzy się tak, że pomimo naszych wysiłków dziecko uwiła się w taki układ. Na szczęście są sposoby, które sprawiają, że cały mechanizm zadziała płynniej.

Dzieci nie zawsze martwią się tym, że ich przyjaźnie się kończą, przy czym często nie pojawia się żadna otwarta niechęć czy kłótnia. Pewien szeroko zakrojony eksperyment przeprowadzony wśród uczniów pierwszej klasy szkoły podstawowej dowiódł, że dzieci po prostu często się od siebie „oddalają” w wyniku braku wspólnych zainteresowań. Z tego samego powodu



## Plan działania

### **Jak sprawić, aby trójka dzieci ładnie się ze sobą bawiła?**

○ Wymyślmy takie zabawy, które w równym stopniu zaangażują wszystkie dzieci: skakanie na skakance, wrzucanie piłki do kosza, gry planszowe, robotki ręczne, szarady są bardziej interesujące, jeśli mamy do dyspozycji trzech lub więcej graczy. W przypadku szarad jedno dziecko może wymyślać zagadkę, a pozostała dwójka – zgadywać.

○ Poświęćmy naszą uwagę dziecku, które czuje się wyalienowane: zaproponujmy mu jakieś przyjemne zajęcie, jak na przykład pieczenie ciasteczek lub układanie puzzli. Istnieje szansa, że pozostała dwójka się przyłączy.

○ Dziecko powinno włączać do zabawy inne dzieci bez interwencji dorosłych. Dlatego powinniśmy uczyć nasze pociechy współczucia dla odrzuconych. Można to robić za pomocą książek czy filmów zawierających głębsze przesłanie. Doskonałą książką dla dzieci zajmującą się tematyką przyjaźni, współpracy i układów panujących pomiędzy trójką przyjaciół jest książka Wojciecha Żukrowskiego pod tytułem *Porwanie w Tutiurlistanie* (zobacz „Źródła”).

dzieci w podstawówce oddalają się od swoich kolegów, których do niedawna uważały za najlepszych przyjaciół. Istnieją również inne czynniki powodujące bezbolesne zerwanie więzi przyjaźni, jak na przykład zwiększenie odległości dzielącej dzieci poprzez zmianę szkoły czy przeprowadzkę. Innymi słowy, na tym etapie życia bliskość potrafi być silniejszym czynnikiem cementującym przyjaźń niż dopasowane osobowości.



## W jaki sposób niezgoda wzmacnia przyjaźń?

Wszystkie udane związki międzyludzkie zbudowane są zarówno na zgodzie, jak i niezgodzie. Wyobraźmy sobie, że zawsze zgadzamy się ze swoim partnerem lub najlepszym przyjacielem. Czyż związek nie byłby wtedy nudny i nieciekawym, a może nawet znalazłby się w stanie zastoju? Tylko wtedy, kiedy nie zgadzamy się z naszymi bliskimi, a oni z nami, możemy się dowiedzieć więcej na temat ich opinii i upodobań, a czasem nawet zweryfikować nasze własne.

Specjaliści z dziedziny psychologii behawioralnej uważają, że pokłócenie się z przyjaciółmi, a następnie pogodzenie się z nimi, to dobre zjawisko. Badania dowodzą, że pomimo wszystko, przyjaciele potrafią sobie radzić z konfliktami, a nieporozumienia wzmacniają przyjaźń. Konflikty są przecież po to, żeby je rozwiązywać. Przyjaźnie są z reguły oparte na zasadzie równości. Po obu stronach mamy dzieci, które uważają się za mniej więcej równe sobie. To sprawia, że pogodzenie się jest łatwiejsze niż w związkach mniej demokratycznych, jak na przykład relacja między rodzicami i dziećmi.

Oczywiście, nieporozumienie to nie to samo, co wielka awantura i dlatego każdy związek, który opiera się na żalach i krytyce, jest skazany na porażkę. Pomędzy zgodą a niezgodą musi istnieć pewna równowaga, a wtedy przyjaźń staje się czymś naturalnym. Psychologowie behawioralni nazywają to „teorią wymiany”.

W okresie dzieciństwa takie konflikty pomagają dzieciom określić, z kim dzielą zainteresowania, co może okazać się pomocne, kiedy starają się odróżnić potencjalnych przyjaciół od osób, które do nich nie pasują.



Jeśli potrafimy to wytłumaczyć dziecku w sposób dla niego zrozumiały, nie będzie się czuło zagrożone i zaniepokojone, kiedy zdarzy się nieporozumienie. Być może zacznie nawet je postrzegać jako zjawisko pozytywne. Możemy na przykład powiedzieć: „No to miałeś szczęście, bo gdyby Jaś nie powiedział ci, że nie lubi *Pokemonów*, to jeszcze byśmy mu kupili taki film na urodziny!” lub „Jeśli Mateusz ciągle chce grać w piłkę, a ty nie, to dlaczego nie zaprzyjaźnisz się z kimś, kto lubi to samo co ty?”. Pojawia się wtedy szansa, że rozwiążemy drobne nieporozumienia znacznie szybciej i łatwiej.

### Kiedy wkroczyć do akcji?

Powiedziałam już wcześniej, że najlepiej jest pozwolić dzieciom rozwiązywać problemy samodzielnie, ale są pewne sytuacje, kiedy musimy wkroczyć do akcji. Jest to jak najbardziej wskazane, kiedy dziecko znajduje się pod wpływem kolegi, którego zachowanie pozostawia wiele do życzenia, kiedy inne dzieci się z niego śmieją, kiedy nie potrafi samodzielnie rozwiązać problemu lub kiedy pada ofiarą przemocy w szkole (przemoc jest tematem kolejnego rozdziału).

Czasem dzieje się tak, że niegrzeczne dziecko próbuje uczynić najlepszego przyjaciela swoim współnikiem. Całkiem często zdarza się to w szkole. Jak się już przekonaliśmy, młodsze dzieci nie mają jeszcze zdolności manipulacyjnych, więc motywy, jakie nimi kierują w przyjaźni, są dość naiwne. Dzieci, które próbują „rekrutować” innych w celu wciągnięcia ich do swoich niecnych poczynań, wybierają kolegów, którym zależy na utrzymaniu przyjaźni. Z tego powodu, kiedy napotykają opór, mogą użyć gróźb w stylu: „Nie będę się z tobą więcej przyjaźnić”. Częściej chodzi

tu o zwykłe psoty niż o zachowania podstępne i destrukcyjne, ale dziecko zmuszane jest czasem do zachowań rodzających poważniejsze konsekwencje oraz będących w sprzeczności z jego charakterem.

Jeśli mamy szczęście, dziecko powie nam, iż jest nakłaniane do złych czynów, gdyż niektóre maluchy nie potrafią żyć w kłamstwie. Są jednak i takie, które wstydzą się swojego zachowania i dlatego się do niego nie przyznają. Jeśli dzieci nie chcą się przyznać do złego zachowania, a problem narasta, istnieją sposoby, żeby je wykryć. Jak wspomniałam już wcześniej, młodsze dzieci starają się zdobyć akceptację rodziców i na ogół grzeczne dziecko, które wie, że robi coś złego, często daje po sobie poznać, że nie wszystko jest w porządku. Dziecko może być wtedy nienaturalnie mało mówne, może odmawiać opowiadania o tym, co zdarzyło się w szkole, może też odgrywać za pomocą zabawy swoje złe czyny i bez wyraźnego powodu pytać o różne wykroczenia. W końcu może się zdarzyć tak, że złapiemy je na kłamstwie.

---

**Powiedzmy dziecku, że ma prawo do podejmowania decyzji dotyczących swojego zachowania, do wyboru towarzyszy zabaw i przyjaciół. Przypomnijmy mu również, że prawdziwy przyjaciel szanuje jego prawo do mówienia „nie”.**

---

Podobne objawy są charakterystyczne dla malców, którzy padają ofiarą wyśmiewania i przemocy. Takie dzieci cierpią zazwyczaj z powodu utraty pewności siebie i czują się niezdolne do powiedzenia dorosłym, co je dęczy. Być może prześladowcy zmusili je do milczenia. Ofiary mogą też myśleć, że same sprowadziły na siebie szyderstwa i że nie zasługują na nic lepszego. Taki stan rzeczy sprawia, że problem jest bardzo trudny do wykrycia.



Jeśli podejrzewamy, że nasz malec może cierpieć przez jakieś inne dziecko, jednym ze sposobów zbadania sytuacji jest przedstawienie dziecku podobnego scenariusza i poproszenie go o radę, co robić. Możemy na przykład powiedzieć: „Jedna z mam mówiła mi w szkole, że ma przyjaciółkę, której córka była szykanowana przez kogoś, kogo uważała za przyjaciela. Czy nie wydaje ci się, że to okropne? Na szczęście dziewczynka powiedziała o wszystkim swojej mamie i cała sprawa skończyła się dobrze. Czy słyszałeś, żeby coś podobnego zdarzyło się w twojej szkole?” Podkreślimy, że zawiadomienie dorostłego o prześladowaniu to nie to samo, co „skarżenie”, które często przedstawiano dziecku jako zachowanie niepożądane. Poinformowanie o prześladowaniu w szkole oznacza, że dziecko mówi prawdę. Natomiast „skarżenie” ma miejsce wtedy, kiedy żadna ze stron nie ma argumentów na poparcie swojej wersji wydarzeń. Jeśli żadna z tych metod nie przynosi pożądanych rezultatów, a my nadal czujemy się niepewnie, zastanówmy się, czy nie spotkać się z wychowawcą w szkole i nie poprosić, żeby miał oko na nasze dziecko. On z kolei może poprosić o pomoc np. panie na stołówce (szczegółowe rady na temat postępowania w przypadku prześladowań w szkole znajdziemy na stronach 125 – 127).

## Zdobycie zaufania naszego dziecka

Jeśli nasz malec wykazuje którykolwiek z wyżej opisanych symptomów, a zazwyczaj chętnie dzieli się z nami swoimi uczuciami, nadszedł czas na szczerą rozmowę. Sposób jej przeprowadzenia zależy od nas: możemy na przykład zainicjować cichą pogawędkę w momencie, kiedy dziecko czuje się swobodnie i spokojnie, ale możemy też zrobić to w sposób bardziej

zakamufLOWany. Jeśli nasza pociecha na ogół chętnie się zwierza, wybierzmy odpowiedni moment, aby usiąść, przytulić ją i porozmawiać. Jeżeli tak jest nam wygodniej, rozpocznijmy rozmowę podczas wykonywania innych czynności, na przykład w czasie jazdy samochodem czy mycia dziecku włosów — niektórym dzieciom łatwiej się rozmawia, kiedy nie muszą utrzymywać bezpośredniego kontaktu wzrokowego.

---

**Niejednokrotnie czas tuż przed snem staje się czymś w rodzaju sesji spowiedzi, więc może się okazać, że ta pora będzie dla nas idealna, żeby rozpocząć rozmowę.**

---

Możemy zacząć od zapytania dziecka, czy jest szczęśliwe, a następnie rozszerzyć rozmowę na temat cech, które podziwia w swoich przyjaciółach oraz tych, które uważa za złe. Miejmy nadzieję, że dziecko się otworzy i zacznie opowiadać o tym, co się w jego życiu dzieje, szczególnie jeśli jakiś problem spędza mu sen z powiek. Być może, zanim nam się zwierzy, poprosi, żebyśmy się nie wtrącali, ale oczywiście możemy powiedzieć, że nie zrobimy nic bez jego zgody. Jeśli w rezultacie tej rozmowy czujemy, że musimy coś zrobić, odczekajmy jakiś czas, zanim powiemy o tym naszemu dziecku, a następnie przedstawmy mu plan działania w taki sposób, żeby pokazać korzyści, jakie będzie miał z tego on sam, a jakie będą mieli jego przyjaciele.

Jeśli wydaje nam się, że dziecko może się wycofać, kiedy podejziemy do problemu w sposób zbyt bezpośredni, możemy zastosować taktykę poproszenia o radę dla znajomego. Powiedzmy na przykład: „Jedna z moich przyjaciółek powiedziała mi, że kolega jej synka zmusił go do zrobienia czegoś naprawdę okropnego, mówiąc, że jeśli tego nie zrobi, nie będzie się z nim przyjaźnił. Co zrobiłbyś na jego miejscu?”. Możemy



też opowiedzieć o sytuacjach z własnego dzieciństwa, kiedy stanęliśmy w obliczu zagrożenia przyjaźni.

Jeśli żadna z wymienionych metod nie przyniosła rezultatu, można wspomnieć, że zauważyliśmy, iż dziecko nie jest sobą oraz że obawiamy się, iż wpadło w kłopoty. Zapewnijmy je również, że cokolwiek powie, nie przestaniemy go kochać oraz że jego problemy się przez to nie pogłębią. Jednak nie naciskajmy zbyt mocno. Przerwijmy rozmowę, żeby dziecko wiedziało, że go słuchamy i poczekajmy aż samo wróci do tematu, kiedy będzie na to gotowe.

Kolejny sposób, który można wypróbować, to rozmowa z rodzicami drugiego dziecka. Zapytajmy, czy zauważyli coś dziwnego w zachowaniu obojga dzieci. Jeśli czujemy się niezręcznie, wypytując bezpośrednio o cudze dziecko, powiedzmy, że martwi nas nasza pociecha i zastanawiamy się, czy może kolega wie coś, co pomoże nam dotrzeć do istoty problemu. Być może zechcą przeprowadzić dla nas małe śledztwo.

## **Plan działania**

### **Jak skłonić dziecko do zwierzeń?**

Można uniknąć problemu braku komunikacji lub niezręcznej sytuacji spowodowanej skrytością naszego dziecka. Wystarczy od samego początku budować w naszej rodzinie więzi oparte na wzajemnym zrozumieniu. Nigdy nie jest za późno na naprawienie sytuacji. Oto kilka pożytecznych wskazówek:

- Otwarcie porozmawiamy z dzieckiem o problemach, które mogą go dręczyć w różnym wieku i na różnych etapach rozwoju. Wyznajmy, że doskonale wiemy, jakie zagrożenia czekają na dzieci oraz że żadne z tych zachowań nas nie zdziwi i nie zaszokuje, nawet jeśli go nie aprobujemy. Wiedząc o tym, dziecko będzie bardziej skłonne do zwierzeń.
- Kiedy dziecko mówi nam o przykrym zdarzeniu, starajmy się nie pokazywać, że jesteśmy zszokowani.

- Naprawdę słuchajmy dziecka. Starajmy się nie przerywać, a kiedy skończy mówić, powtórzmy mu wszystko, co usłyszeliśmy, żeby pokazać, że słuchaliśmy i zrozumieliśmy (dziecko: „Martwię się, że Tomek nie chce się już ze mną bawić, bo teraz cały czas koleguje się z Damianem. Chyba już się nie przyjaźnimy”). My na to: „Myślisz, że Tomek woli Damiana? Rozumiem, że to cię martwi”).
- Zadawajmy pytania otwarte, jak na przykład: „Co dziś robiłaś z koleżankami?”. Takie sformułowanie bardziej zachęci dziecko do dyskusji niż pytanie zamknięte, jak: „Czy miło spędziłaś dzisiejszy dzień?”. To ostatnie niemal zawsze prowokuje do jednowyrazowej odpowiedzi.
- Kiedy tylko zauważymy jakąś presję wywieraną na dziecko przez rówieśników, porozmawiajmy z nim o tym i nauczmy mówić „nie” w sytuacjach dla dziecka niezręcznych.
- Nauczmy dziecko, że jeśli ktoś poprosi je o zrobienie czegoś złego, to ono będzie lepszym przyjacielem, jeśli spróbuje namówić go do właściwego zachowania.
- Spróbujmy nie krytykować przyjaciół dziecka, bo efekt będzie taki, że sprzymierzy się z nimi przeciwko wspólnemu wrogowi, czyli nam!
- Wszystkimi sposobami zachęcajmy dziecko do nawiązywania przyjaźni, które wyzwalają w nim to, co najlepsze. Namówmy je, żeby się zapisało na zajęcia pozalekcyjne i kółka zainteresowań — wszystko po to, żeby powiększyło swój krąg znajomych. Nie ugnie się tak łatwo pod presją rówieśników, jeśli będzie miało w odwodzie innych znajomych.
- Fakt, że nam się nie podoba, w jaki sposób dziecko podchodzi do sprawy trudnej przyjaźni, nie jest powodem, żeby na nie krzyczeć. Porozmawiajmy z nim spokojnie, ze współczuciem i delikatnie nakierujmy na właściwsze rozwiązanie.



## Jak zareagować na wyznania?

Posiadanie dziecka, które chętnie przyznaje się do złych uczynków zamiast trzymać je w sekrecie, to prawdziwe szczęście. Jednak to nasza reakcja decyduje o tym, czy dziecko w przyszłości znowu zdecyduje się na uczciwość. Oczywiście, chcemy, żeby nasz malec wiedział, że nie podoba nam się jego zachowanie. Jednocześnie musimy jednak pochwalić go za szczerść, po to, żeby zdobył się na nią również w przyszłości. Dobrą ilustracją tego problemu będzie następująca relacja pewnej matki:

*„Małgosia wróciła pewnego dnia ze szkoły szczęśliwa i rozmowna jak zwykle. Kiedy jednak otworzyła tornister, westchnęła głęboko i powiedziała: »Mamusiu! Będziesz na mnie zła!«. Wyciągnęła kawałek plastikowej rurki będącej częścią zepsutej zabawki, która stała na wystawie podczas letniego festynu zorganizowanego w szkole. Następnie powiedziała, że jej przyjaciółka, Magda, nalegała, żeby ją wziąć. Magda wzięła drugi kawałek, żeby mogły się razem bawić. Powiedziała, że wie, iż źle postępują, ale zabawka i tak była popsuta, więc na pewno nikt by jej nie chciał. Dodała, że jeśli Małgosia jej nie weźmie, to pobawi się z kimś innym. Córka nie skończyła jeszcze mówić, ale widać było, że płonie ze wstydu.*

*Najpierw podziękowałam Małgosi, że mi o wszystkim powiedziała i przytuliłam ją. Następnie delikatnie wytłumaczyłam, że zabranie czegoś, co było przeznaczone na sprzedaż, jest tak naprawdę kradzieżą i bez względu na to, czy zabawka była popsuta czy nie, córka postąpiła źle.*

*Następnie zapytałam, jak można to naprawić. Przedyskutowaliśmy problem i doszliśmy do wniosku, że Małgosia zanieśie nauczycielce pieniądze ze swojej skarbonki. Ponieważ już i tak dostała nauczkę i wykazała się odwagą, mówiąc mi o wszystkim, pomyślałam, że może po prostu powiedzieć, że zapomniała zapłacić za zabawkę.*



*Tak jak podejrzewałam, nauczycielka przedstawiła całej klasie Małgosię jako wzór uczciwości, co oczywiście sprawiło, że dziewczynka czuła się okropnie. Już sam ten fakt był wystarczającą karą. Nazajutrz opowiedziałam całą historię mamie Magdy i okazało się, że jej córka do niczego się nie przyznała. W efekcie kara, jaką poniosła, była gorsza. Dla Małgosi była to prawdziwa lekcja moralności, ale najważniejsze, że teraz wie, iż cokolwiek zrobi, mogę jej pomóc, pod warunkiem że o wszystkim mi powie”.*

KORNELIA, MAMA 8-LETNIEJ MAŁGOSI

## W stronę rozwiązania

Rozwiązanie problemu zerwania z przyjacielem nie zawsze polega na pogodzeniu się i odnowieniu przyjaźni (choć niewątpliwie jest to jeden ze sposobów skutecznego zakończenia całej sprawy). Rozwiązaniem może być również pomoc dziecku w przetrwaniu trudnych chwil po rozstaniu.

Jeśli widzimy, że dziecko chciałoby się pogodzić z przyjacielem, a ten ostatni również wykazuje taką chęć, wszystko jest na dobrej drodze. Uczmy dziecko empatii, prosząc, żeby sobie wyobraziło, jak w tej całej sytuacji czuje się jego przyjaciel. Poprośmy, żeby postawiło siebie w sytuacji kolegi i pomyślało, co poprawiłoby mu samopoczucie. Następnie niech powie, co poprawiłoby humor jemu samemu. Bardzo często odpowiedzi na te pytania się krzyżują. Bardzo prawdopodobne jest, że dzięki nim uda nam się znaleźć takie rozwiązanie, które zadowolili obie strony. Może to oznaczać konieczność zaproszenia drugiego dziecka do domu i zorganizowanie zabawy dla nich dwojga. Możemy również poprosić dziecko, żeby przygotowało prostą kartkę lub napisało liścik do przyjaciela albo zaprosić oboje na szkolne boisko i zachęcić do uściśnięcia sobie dłoni.



Jeśli jednak dziecko nie chce się pogodzić z przyjacielem, będziemy musieli znaleźć sposób, żeby je pocieszyć. Pomóżmy mu w pełni wyrazić swoje uczucia i nie bójmy się okazać odrobiny czułości: nawet nastolatki potrzebują czasem terapii regresyjnej w postaci uścisków, pocałunków i powrotu do dziecięcych przyjemności. Łatwiej im wtedy poradzić sobie z przytłaczającymi trudnościami, które czekają na nie w życiu. Zachęćmy dziecko do budowania kolejnych przyjaźni: jeśli boi się odrzucenia przez jedno dziecko, niech zaprosi do domu dwóch lub trzech kolegów. Spróbujmy się dowiedzieć od innych rodziców, na jakie kółka i zajęcia dodatkowe chodzą ich dzieci — istnieje prawdopodobieństwo, że nasza pociecha zechce pójść w ich ślady. W ciągu kilku tygodni po fackie zerwania z przyjacielem poświęćmy malcowi trochę więcej uwagi, żeby czuł się kochany, wspierany i podnoszony na duchu. Następnie podejmijmy odpowiednie kroki, żeby odbudować w nim poczucie własnej wartości (zob. strony 149 – 151).

Jeśli wygląda na to, że dziecko często miesza się w sprzeczki, nauczmy je, jak stanowczo przedstawiać swój punkt widzenia. Powinno zawsze wychodzić z przekonania, że nie przyjęło na siebie większej winy, niż na to zasłużyło. Najważniejsze w całej sytuacji jest to, że obie strony uważnie siebie słuchają i biorą na poważnie argumenty przeciwnika, nawet wtedy, kiedy ostatecznie okaże się, że muszą się z nimi nie zgodzić.

Ostatnią rzeczą, jaką musimy zrobić, jest zapewnienie dziecka, że przyjaźń, która podupała, niekoniecznie musiała się na zawsze skończyć. Czasem ludzie z powrotem schodzą się ze starymi przyjaciółmi, więc i tak może się stać w przypadku naszej pociechy: nawet się nie obejrzy, kiedy stary przyjaciel powróci.

## Co robić, kiedy do sprzeczki dochodzi w naszym domu?

Czasem do nieporozumienia dochodzi, kiedy przyjaciel odwiedza nasze dziecko. Jest to sytuacja bardzo niewygodna. Być może niezręcznie jest nam zwracać uwagę obcemu dziecku, a poza tym tak naprawdę nigdy nie wiadomo, kto jest winien!

Po pierwsze, kiedy inne dziecko źle się zachowuje w naszym domu, musimy pamiętać, że tak mogłaby się zachowywać nasza latorośl u kogoś innego. Reagujmy więc odpowiednio. Jakiej reakcji oczekivalibyśmy od innego rodzica w stosunku do naszego dziecka? Zapewne najlepszym wyjściem z sytuacji jest znalezienie takiego rozwiązania, które pozwala obu stronom zachować honor. Dlatego też trzeba oboje potraktować sprawiedliwie, a na koniec przekazać inicjatywę im samym.

### **Plan działania**

#### **Jak pomóc dzieciom znaleźć wyjście z sytuacji konfliktowej?**

- Przeprowadźmy oboje dzieci do dużego pokoju (jest to terytorium neutralne w przeciwieństwie do pokoju dziecięcego).
- Najpierw posłuchajmy wersji wydarzeń z ust naszego dziecka, ponieważ jeśli nie pozwolimy mu wypowiedzieć się najpierw, będzie czuło, że jego pozycja jest zagrożona. Następnie wysłuchajmy wersji gościa.
- Nie pozwólmy dzieciom przerywać sobie nawzajem: powiedzmy wyraźnie, że na każdego przyjdzie kolej i każdy będzie mógł mówić bez przerywania.
- Jeśli ktoś z dzieci przerywa, powiedzmy, że będą zaczynać od początku za każdym razem, kiedy jedno dziecko wejdzie w słowo drugiemu.



- Kiedy każde z dzieci skończy mówić, zapytajmy je, co myślą zrobić w zaistniałej sytuacji. Takie działanie zachęci malców do szukania rozwiązania, które pozwoli im nie stracić honoru.
- Jeśli wydaje się, że dzieci nie dojdą do porozumienia, zaproponujmy im kilka opcji i pozwólmy wybrać tę, która im najlepiej odpowiada. Można na przykład zasugerować, żeby uścisnęli sobie dłonie i kontynuowali zabawę. Można też wykorzystać technikę odwrócenia uwagi, polegającą na tym, że puszczaemy w dużym pokoju ich ulubiony film DVD, po to, żeby mogły usiąść razem i oglądać bez rozmawiania.
- Jeśli dzieci się nie pogodzą, zaprowadźmy każde z nich do oddzielnych, „neutralnych”, pokoi na kilka minut, a następnie przyprowadźmy je z powrotem do dużego pokoju i zaangażujmy w jakąś czynność, która odwróci ich uwagę od kłótni. Może to być gra planszowa, gra w piłkę w ogródku lub jakiś wesoły program w telewizji.

## Opinie dzieci na temat kłótni i pojednania

*„Zawsze kłócę się z kolegami, zazwyczaj o to, w co mamy grać. Nie martwi mnie to za bardzo, bo mam wielu innych kolegów. Zazwyczaj godzimy się już następnego dnia, a czasem nawet tego samego! Mój najlepszy przyjaciel spoza szkoły ma na imię Bartek i jesteśmy kumplami od urodzenia. Myślę, że tak będzie zawsze, bo lubimy te same rzeczy, ale i tak się czasem kłócimy”.*

DANIEL, LAT 8, CHEŁMŻA

*„Czasem chciałabym być chłopcem, bo wydaje mi się, że oni się zawsze dobrze bawią i nigdy się nie kłócą. Ja i moje koleżanki zawsze się o coś sprzecamy. Kiedyś wszystkie dziewczyny z mojej paczki nie odzywały się do mnie, bo powiedziałam, że nie lubię jednej stacji w telewizji, którą one oglądały. I chociaż to na mnie się gniewały, wcale się nie zmartwiłam, a dwie z nich zaczęły płakać jak małe dzieci i się dąsać. Wszyscy się zebrali wokół nich. To było takie żałosne! Chłopcy nigdy by się tak nie zachowali”.*

ELA, LAT 10, CHORZÓW

*„W naszej szkole jest tak, że jeśli nauczyciel zobaczy, że ktoś się kłóci, to wtedy każe godzić się przy całej klasie. To strasznie krępujące. Lepiej więc żyć w zgodzie, a jak się kłócić, to w łazience albo gdzieś, gdzie nauczyciel cię nie widzi. Jeśli się z kimś pokłócisz, to wcale nie znaczy, że nie chcesz się z nim przyjaźnić. To może znaczyć, że ci z nim trochę nudno. Ja i moi koledzy godzimy się zazwyczaj jeszcze tego samego dnia”.*

REMIGIUSZ, LAT 7, OSTROŁĘKA

*„Nie lubię już Kasi, bo popsuta mi lalkę. Mama mówi, że niepotrzebnie zabrałam ją do przedszkola. Ale ja chciałam. Wcześniej lubiłam Kasię, ale dzieci, które psują lalki, nie są miłe. Może ją znowu polubię, jeśli kupi mi nową lalkę”.*

ELIZA, ZALEDWIE 4 LATA, ŚWINOUJŚCIE