

NR 4 (51)

SIERPIEŃ /
WRZESIEŃ 2026



DZIECI

MAGAZYN DLA RODZICÓW



Cena 20,00 zł
w tym 8% VAT

EMOCJE | ROZWÓJ | INSPIRACJE | ZDROWIE | ZABAWA | KSIĄŻKI

Konflikty między rodzeństwem. Jak przestać być sędzią i zostać mediatorem?

Tekst: Agnieszka Machnicka

- „To moja kredka!”.
- „Nieprawda, ja miałem ją pierwszy!”.
- „Mamo, on znowu...”.

To jedne z najczęściej wypowiedzianych zdań w domach, w których wychowuje się więcej niż jedno dziecko. Jeszcze chwilę wcześniej rodzeństwo zgodnie budowało zamek z klocków albo wymyślało kolejne przygody ulubionych bohaterów. Wystarczy jednak moment, by pojawił się płacz, krzyk i dobrze znane rodzicom pytanie: „Dlaczego oni się ciągle kłócą?”.



RELACJA

Najczęściej reagujemy natychmiast. Rozdzielamy dzieci, ustalamy, kto zaczął, komu należy się zabawka i kto powinien przeprosić. Chcemy jak najszybciej przywrócić spokój, bo przecież konflikt jest czymś, co trzeba zakończyć. A przynajmniej tak nam się wydaje...

Tymczasem paradoks polega na tym, że największym problemem wcale nie są dziecięce kłótnie, ale to, że bardzo często odbieramy dzieciom możliwość nauczenia się, jak przez te kłótnie przechodzić. To właśnie podczas codziennych sprzeczek uczą się mówić o swoich potrzebach, dostrzegać emocje drugiej osoby, negocjować, szukać rozwiązań i odbudowywać relację. Są to kompetencje, których nie da się wyćwiczyć podczas wykładu ani przeczytać z podręcznika. Wzmacniają się w codziennym życiu.

Za każdą kłótnią kryje się coś więcej niż zabawka

Rodzeństwo nie kłóci się dlatego, że jest niegrzeczne. Kłóci się dlatego, że każdego dnia uczy się życia z drugim człowiekiem. Dzieci dzielą wspólną przestrzeń, uwagę rodziców, przedmioty, a często także marzenia i frustracje. Jedno potrzebuje samodzielności, drugie bliskości. Jedno chce decydować, drugie pragnie poczuć, że jego zdanie również się liczy. Kiedy patrzymy wyłącznie na zabawkę, widzimy początek konfliktu. Kiedy spojrzymy głębiej, zobaczymy niezaspokojone potrzeby.

Za głośnym: „To mój!” bardzo często kryje się ciche: „Zauważ mnie”, „Pozwól mi zdecydować”, „To dla mnie ważne”.

Dorośli często bagatelizują takie sytuacje, mówiąc: „Przecież to tylko kredka” albo „Naprawdę warto się o to kłócić?”. Dla dziecka jednak rzadko chodzi o sam przedmiot. Znacznie częściej jest to pytanie o miejsce w relacji, poczucie sprawiedliwości czy wpływu na własny świat.

Właśnie dlatego konflikt nie jest porażką wychowawczą. Jest naturalnym elementem każdej bliskiej relacji. Nie da się go całkowicie wyeliminować i nie ma takiej potrzeby. Relacje nie rozwijają się mimo konfliktów, lecz również dzięki nim. Każda różnica zdań staje się okazją do opowiedzenia o swoich potrzebach, usłyszenia perspektywy drugiej osoby i ponownego odnalezienia wspólnej drogi.

To właśnie w takich chwilach relacja dojrzewa i staje się silniejsza. Znacznie ważniejsze od tego, czy konflikt się pojawi, jest to, czego dzieci nauczą się dzięki temu.

Najtrudniej jest... nie rozstrzygnąć, kto ma rację

Większość z nas sama nie dorastała w kulturze dialogu. Słyszeliśmy raczej: „Przestańcie się kłócić”, „Oddaj siostrze”, „Ty jesteś starszy, więc ustąp”. Dziś, będąc rodzicami, bardzo łatwo wracamy do tych samych schematów, szczególnie gdy jesteśmy zmęczeni lub spieszymy się do kolejnych obowiązków.

Nic w tym dziwnego. Szybki wyrok daje złudzenie, że problem został rozwiązany. Dzieci na chwilę milkną, a my możemy wrócić do swoich zajęć. Tyle że następnym razem sytuacja wygląda niemal identycznie. Dlaczego? Bo dzieci nie uczą się rozwiązywać konfliktu. Uczą się jedynie, że zawsze pojawi się ktoś, kto zrobi to za nie.

Podobnie działa porównywanie rodzeństwa. Zdania w rodzaju: „Popatrz, brat już skończył” albo „Dlaczego nie możesz być taka cierpliwa jak siostra?” nie motywują do zmiany. Wzmacniają natomiast rywalizację i sprawiają, że dzieci coraz częściej walczą o uwagę dorosłych zamiast uczyć się rozwiązywania konfliktów.

Każde dziecko potrzebuje czegoś zupełnie innego. Potrzebuje usłyszeć: „Widzę, że jest ci trudno”, „Rozumiem, że to było dla ciebie ważne”, „Chcę zrozumieć, co się wydarzyło”. Tak rodzi się poczucie bezpieczeństwa, bez którego trudno budować empatię.

Rodzic nie musi być sędzią

Porozumienie bez Przemocy (NVC) proponuje zmianę, która z pozoru wydaje się niewielka, a w praktyce całkowicie odmienia sposób patrzenia na dziecięce konflikty.

Nie koncentruje się na pytaniu: „Kto zawinił?”, lecz na zrozumieniu tego, co wydarzyło się między dziećmi i co doprowadziło do konfliktu.

Zakłada, że za każdym zachowaniem stoi jakaś potrzeba. Dziecko nie krzyczy dlatego, że chce utrudnić życie rodzicom.

Krzyczy, bo nie potrafi jeszcze inaczej poradzić sobie ze złością, zazdrością, rozczarowaniem czy poczuciem niesprawiedliwości.

W tym podejściu rodzic przestaje być sędzią wydającym wyrok. Staje się mediatorem – osobą, która pomaga dzieciom zatrzymać się, usłyszeć siebie nawzajem i wspólnie poszukać rozwiązania. Nie odbiera im konfliktu, lecz pokazuje, jak można przejść przez niego z szacunkiem dla siebie i drugiej osoby.

To wymaga więcej cierpliwości niż szybkie rozstrzygnięcie sporu, ale właśnie wtedy dzieje się coś najcenniejszego. Dzieci nie uczą się posłuszeństwa wobec dorosłego. Uczą się odpowiedzialności za własne relacje.

Pięć kroków, które pomagają dzieciom wrócić do siebie

Mediacja w duchu Porozumienia bez Przemocy nie jest gotowym scenariuszem, który sprawi, że rodzeństwo przestanie się kłócić. Nie na tym polega jej siła. Jest sposobem prowadzenia rozmowy, dzięki któremu dzieci uczą się dostrzegać nie tylko własną perspektywę, lecz także emocje i potrzeby drugiej osoby. Zamiast kończyć konflikt, pomaga go zrozumieć, a następnie wspólnie poszukać rozwiązania, z którym obie strony będą mogły się utożsamić.

Pierwszym krokiem zawsze jest zadbanie o bezpieczeństwo. Jeżeli konflikt przeradza się w popychanie, bicie czy rzucanie przedmiotami, rolą dorosłego jest zdecydowanie przerwać takie zachowanie. Nie chodzi jednak o karę ani ocenę, lecz o ochronę dzieci przed zrobieniem sobie krzywdy. Dopiero wtedy, gdy emocje stopniowo opadną, warto wrócić do rozmowy, ponieważ dziecko, które doświadcza silnej złości lub rozpacz, nie jest w stanie ani uważnie słuchać, ani szukać rozwiązań.

Kolejnym etapem jest wysłuchanie każdej ze stron bez oceniania, poprawiania czy dopowiadania własnej wersji wydarzeń. Dzieci niezwykle rzadko potrzebują rodzica, który rozstrzygnie, kto miał rację. Znacznie bardziej potrzebują dorosłego, który naprawdę będzie chciał zrozumieć, co przeżywały. Zamiast więc pytać: „Kto zaczął?”, warto powiedzieć: „Opowiedz mi, co wydarzyło się z twojej perspektywy”. Już sama zmiana tego jednego

pytania sprawia, że rozmowa przestaje przypominać przesłuchanie, a zaczyna stawać się spotkaniem.

Bardzo pomocnym elementem mediacji jest parafraza, czyli zachęcenie dzieci, aby własnymi słowami powtórzyły to, co przed chwilą usłyszały od rodzeństwa. Choć początkowo może wydawać się to sztuczne, właśnie ten moment często okazuje się przełomowy. Dziecko przestaje przygotowywać odpowiedź i po raz pierwszy naprawdę słyszy drugą osobę. Niejednokrotnie okazuje się wtedy, że największym problemem nie była wcale zabawka, lecz poczucie niesprawiedliwości, odrzucenia albo brak wpływu na wspólną zabawę.

Dopiero wtedy przychodzi czas na nazwanie potrzeb. W podejściu NVC zakładamy, że za każdym zachowaniem kryje się coś ważnego. Pod złością może znajdować się potrzeba sprawiedliwości, pod płaczem – potrzeba bliskości, a pod uporem – potrzeba samodzielności lub decydowania o sobie. Kiedy dzieci zaczynają dostrzegać, że konflikt nie dotyczył wyłącznie kredki czy samochodu, lecz tego, co każde z nich przeżywało, dużo łatwiej jest im znaleźć rozwiązanie, które nie będzie oznaczało zwycięstwa jednej strony kosztem drugiej.

Ostatnim krokiem jest wspólne poszukiwanie pomysłów. Warto oprzeć się pokusie natychmiastowego podania gotowego rozwiązania, nawet jeśli wydaje się ono najbardziej rozsądne. Znacznie cenniejsze będzie pytanie: „Co możemy zrobić, żeby wam obojgu było trochę łatwiej?”. To właśnie w takich chwilach dzieci uczą się odpowiedzialności za relację i odkrywają, że najlepsze rozwiązania bardzo często rodzą się ze współpracy, a nie z rywalizacji.

To, co robimy na co dzień, ma większe znaczenie niż sama mediacja

Choć mediacja jest niezwykle pomocnym narzędziem, warto pamiętać, że nie zaczyna się dopiero wtedy, gdy rodzeństwo pokłóci się o zabawkę. Jej fundament powstaje każdego dnia – w sposobie, w jaki rozmawiamy z dziećmi, reagujemy na ich emocje i budujemy poczucie bezpieczeństwa.

Jednym z najczęstszych błędów, które nieświadomie podsycają konflikty, jest porównywanie rodzeństwa. Nawet pozornie niewinne zdania: „Dlaczego nie możesz być tak cierpliwy jak brat?” albo „Siostra już dawno by to zrobiła” sprawiają,

RELACJA

że dzieci zaczynają postrzegać siebie jak konkurentów walczących o uznanie dorosłych. Tymczasem każde z nich potrzebuje przede wszystkim poczuć, że jest kochane nie dlatego, że jest lepsze od rodzeństwa, lecz dlatego, że jest sobą.

Dlatego tak ważne jest dostrzeganie indywidualnych potrzeb każdego dziecka, spędzanie z nim czasu sam na sam oraz tworzenie okazji do współpracy zamiast współzawodnictwa. Wspólne budowanie, gotowanie czy przygotowanie rodzinnego przedstawienia uczą czegoś znacznie ważniejszego niż wygrywanie – pokazują, że największą satysfakcję daje osiągnięcie celu razem.

Dzieci uczą się przede wszystkim od nas

Nie ma skuteczniejszej lekcji komunikacji niż codzienne obserwowanie dorosłych. To nie nasze wykłady o empatii czy szacunku zostają z dziećmi na dłużej, lecz sposób,

w jaki rozmawiamy ze sobą, reagujemy na frustrację i wracamy do relacji po nieporozumieniach.

Jeżeli zdarzy nam się podnieść głos, warto powiedzieć: „Przepraszam. Byłam zdenerwowana i zareagowałam inaczej, niż chciałam”. Jeżeli pokłócimy się z partnerem, dobrze jest pozwolić dzieciom zobaczyć również moment pojednania. Dzięki temu uczą się, że konflikt nie przekreśla relacji, a przeprosiny nie są oznaką słabości, lecz odpowiedzialności za drugiego człowieka.

Dziecko, które dorasta w domu, gdzie emocje można bezpiecznie nazywać, a różnice zdań prowadzą do rozmowy zamiast do walki, z czasem samo zaczyna korzystać z takiego języka. Potrafi powiedzieć: „Jest mi przykro”, zamiast uderzyć. Umie poprosić o chwilę dla siebie, zamiast trzaskać drzwiami. Coraz lepiej rozumie również, że druga osoba może czuć i myśleć inaczej, a mimo to zasługuje na szacunek. 🌸

Konflikt może stać się początkiem większej bliskości

Być może największym prezentem, jaki możemy dać dzieciom, nie jest dom wolny od kłótni, lecz dom, w którym wiedzą, że po każdej burzy można do siebie wrócić. Bo choć konflikty są nieuniknione, sposób, w jaki przez nie przechodzimy, pozostaje naszym wyborem.

Jeżeli chcemy rozmawiać z dziećmi o emocjach, potrzebach i różnicy zdań również wtedy, gdy wszyscy są spokojni, warto sięgać po historie, które pozwalają spojrzeć na konflikt z bezpiecznego dystansu. Taką przestrzeń tworzy bajka *Przyjaźń, kredki i robaki* przygotowana przez Fundację Zaczytani.org. Opowieść pokazuje, że różnica zdań nie przekreśla przyjaźni ani bliskiej relacji, a prawdziwa odwaga nie polega na wygrywaniu sporów, lecz na umiejętności słuchania, rozmawiania i wspólnego szukania rozwiązań. Bajka bezpłatnie do pobrania ze strony www.przyjazn-kredkiirobaki.zaczytani.org.

Bo dzieci nie potrzebują świata bez konfliktów. Potrzebują dorosłych, którzy pokażą im, że nawet po największej kłótni można odnaleźć drogę z powrotem do siebie.

