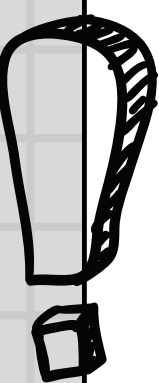


ZAZDROŚĆ U DZIECI- JAK SOBIE Z NIĄ RADZIĆ



Powodów do zazdrości zwykle dzieciom nie brakuje. Okazują ją nie tylko te maluchy, u których w domu pojawiło się rodzeństwo, ale również takie, które otrzymują zbyt mało uwagi lub czują się niedoceniane. Jak pomóc dziecku poradzić sobie z tym uczuciem?

Oblicza zazdrości

Zazdrość to uczucie jak każde inne. Podobnie jak radość czy złość, ona także czemuś służy i aby sobie z nią radzić, najpierw trzeba ją zidentyfikować. Tymczasem dziecko często nie potrafi odróżnić zazdrości od złości czy lęku. Nie ma w tym nic dziwnego, gdyż znajomość własnych stanów emocjonalnych nie należy do łatwych i bywa, że nawet dorośli mają z tym kłopot. Najlepszym sposobem na uświadomienie dziecku, co czuje, jest przypomnienie kontekstu i opisanie sytuacji, w której występuje zazdrość oraz wypowiedzenia jej na głos.

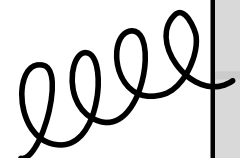
Cenny czas

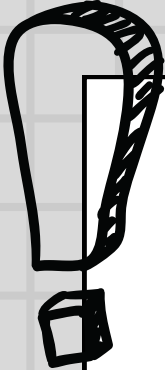
Nieważne, jaką ilością czasu wolnego od pracy i obowiązków posiadasz, pamiętaj o tym, by przewidzieć w nim każde dziecko, niezależnie czy masz jedno, dwoje czy pięcioro. Ważne, by spędzać czas wyłącznie z nim, na przyjemnych dla Was obojga aktywnościach. Dobrze, by nie było to oglądanie telewizji czy bajek z Internetu, ale coś bardziej angażującego i budującego bliskość. Weź pod uwagę aktualne potrzeby oraz możliwości dziecka. Dobrym pomysłem może być wspólne śpiewanie piosenek, czytanie książeczek czy ulubiona zabawa.

Każdy jest inny



Powodem do zazdrości, zwłaszcza u malucha w żłobku i przedszkolu, często bywają spostrzeżenia, że inne dziecko lub dzieci są w czymś lepsze, ładniejsze, bardziej lubiane. Aby pomóc dziecku sobie z tym radzić, warto od samego początku podkreślać fakt, że każdy jest inny i wyjątkowy. Jeden jest bardziej śmiały, inny wycofany; jeden ma zdolności matematyczne, inny muzyczne. Nie ma lepszych i gorszych, a porównywanie się z innymi nie ma sensu. Poza tym liczy się to, czy próbujemy i się staramy, a osiągnięcie sukcesu wymaga pracy





Najważniejsza jest zabawa

Rywalizacja to bardzo ludzka skłonność, jednak bywa, że działa deprymująco, zamiast motywująco. Tymczasem, liczy się to, by wspólnie spędzać czas i dobrze się bawić, a nie to, by wciąż toczyć walkę, kto więcej, lepiej, wyżej... Dobrze, by dziecko w ten sposób podchodziło do wszelkich gier czy zawodów od samego początku. Dzięki temu uniknie myślenia, że musi zawsze być najlepsze, by zasłużyć na szacunek.

Sprawiedliwość gwarantem sukcesu

Niezależnie od okoliczności – bądź sprawiedliwy. Nie preferuj żadnego dziecka z żadnego powodu. Nie chodzi bynajmniej o to, by poświęcać każdemu z nich tyle samo czasu i nakładać równe porcje jedzenia, ale o to, by konsekwentnie stosować ustalone zasady i dostosowywać je do wieku oraz potrzeb malucha. Nigdy nie porównuj dziecka z nikim – ani z własnymi dziećmi ani z dziećmi innych. Gdy maluch domaga się uwagi, a w danym momencie nie może jej otrzymać, przypomnij mu, że kiedy skończysz, jak zwykle zajmiesz się tylko nim. Zapewnij, że bardzo go kochasz, ale to nie oznacza, że możesz poświęcić mu 100% czasu.

Akceptacja to podstawa

Każdego dnia dawaj dziecku do zrozumienia, że cenisz je za to, kim jest. Niech wie, że kochasz je bezwarunkowo, a nie dlatego, że jest piękne, zdolne czy miłe. Podkreślaj mocne strony dziecka, ale w kontekście sytuacji, a nie mówiąc ogólnie: jesteś najwspanialszy, najlepszy na świecie, najmądrzejszy. Czyli jeśli dziecko na przykład coś narysuje, zwróć uwagę na te cechy rysunku, które faktycznie Ci się podobają: kolorystykę, kreatywność, dokładność itp. i podkreśl powody, dla których to ważne.

Ucz adekwatnych zachowań

Kiedy dziecko wie, że to, co czuje w danej chwili jest zazdrością, znacznie łatwiej stawić jej czoła. Jednak sama świadomość zazdrości nie wystarczy. Radzenie sobie z emocjami wymaga treningu i szerszej wiedzy, którą można czerpać z różnych źródeł. Dobrym pomysłem są książeczki, zajęcia dla rodziców i dzieci, a nawet bajki. Warto czasem wykorzystać rozwiązania podane na tacy, a jeśli one nie przynoszą skutku, udać się po pomoc profesjonalną.