

TESTVÉREK FÉLTÉKENYSÉG NÉLKÜL

A hozzáállásunknak és a szavainknak nagy az ereje. A gyermekek közötti versengés vagy felerősödik, vagy csökken a hatásunkra. Elfojthatjuk az ellenséges érzéseket, vagy pedig táplálhatjuk őket. Hatásunkra a helyzet tovább mérgesedhet, de együttműködésre is ösztönözhetjük a gyerekeket.

A testvéreinkhez fűződő viszonyunk jelentősen meghatározhatja későbbi életünket is. Nagyon intenzív pozitív vagy negatív érzéseket alakíthat ki bennünk, amelyek felnőtt korunkban is megmaradhatnak, sőt, a következő nemzedéknek is átadjuk őket. Ezek a korai élmények meghatározzák azt, ahogy ma gondolkodunk magunkról.

Nem arra kellene törekednünk, hogy a gyerekeink jó barátok legyenek. Igyekezzünk felvértezni őket a megfelelő hozzáállással és készségekkel, amelyekre minden érzelmi kapcsolatukban szükségük lesz. Hogyan figyeljenek oda egymásra, tartsák tiszteletben különbözőségeiket, eltérő vágyaikat, szokásaikat és így találjanak megoldást a problémáikra. Még ha olyan eltérő személyiségük is van, hogy barátságról köztük szó sem lehet.

A gyerek nem megfelelő reakciójára gyakran *tagadással, magyarázással, tanáccsal vagy megnyugtatóssal* válaszolunk. Pedig csak azt szeretné érezni, hogy valóban megértjük őt. Fontos, hogy kimondhassa, amit érez, amire vágyik a testvérével kapcsolatban.

FOGADJUK EL A TESTVÉR IRÁNT ÉRZETT NEGATÍV ÉRZÉSEKET. Segítsük szavakkal kifejezni:

Nem szereted, hogy túl sok időt töltök a picivel...
Az ilyen megjegyzések feldühítik az embert...
Úgy érzed, csak azért csinálja, hogy téged idegesítsen...

ADJUK MEG KÉPZELETBEN, AMIT A VALÓSÁGBAN NEM LEHET. Mondjuk ki, mire vágyik:

Nem akarod, hogy velünk legyen. Néha azt szeretnéd, ha elmenne innen...
Ez rosszul eshetett. Jólesne, ha melléd állna ilyen helyzetben...
Ez idegesítő lehet. Örölnél, ha szólna, mielőtt nekiáll dobolni...

TÁMOGASSUK AZ ELLENSÉGES ÉRZÉSEK SZIMBOLIKUS VAGY KREATÍV KIFEJEZÉSÉT:

Megmutathatod a babán, hogy mit érzel...
Mit szólnál, ha *lerajzolnád*, mit érzel...
Tudtára kéne adni a nővérednek, hogy milyen mérges vagy. Mégpedig *írásban*...

AJÁNLJUK FEL A DÜHKIFEJEZÉS BIZTONSÁGOS MÓDJÁT:

Hű, de mérges vagy...De akkor is elvárom, hogy csúnya szavak, verekedés nélkül vond kérdőre a testvéredet...

Ahelyett, hogy mindenféleképpen elmondod, mondd el neki, hogy érzel, mit vársz tőle...

A testvéreknek szükségük van arra, hogy az egymás iránti érzéseiket elfogadjuk:

Szavakkal, amelyek kifejezik az érzést: Nagyon mérgesnek látszol...

Vágyteljesítéssel: Szeretnéd, ha előbb elkérné a dolgaidat...

Szimbolikus vagy kreatív tevékenységgel: Mit szólnál hozzá, ha csinálnánk egy Magánterület feliratú táblát...

A gyerekek általában vegyes érzelmeket táplálnak a testvéreik iránt. Így lehet megfelelőbb, ha azt mondjuk: Néha nagyon szereted őt, máskor viszont nagyon mérgező tud tenni...

HA MINDENÁRON JÓ ÉRZÉSEKET VÁRUNK EL A TESTVÉREKTŐL EGYMÁS IRÁNT, AZ ROSSZ ÉRZÉSEKHEZ VEZET.

HA MEGENGEDJÜK, HOGY ROSSZAT IS ÉREZZENEK EGYMÁS IRÁNT, AZ JÓ ÉRZÉSEKHEZ VEZET.

A gyerekek közötti versengést táplálja az ÖSSZEHASONLÍTÁS is. Bármit akarunk mondani, megtehetjük egyszerű *leírással*. Írjuk le, ami tetszik, vagy ami nem. Fejtsük ki, mit kellene csinálni. A lényeg, hogy kizárólag a gyerek viselkedésével foglalkozzunk.

KERÜLJÜK A DICSÉRŐ ÖSSZEHASONLÍTÁST. Írjuk le szavakkal, amit látunk vagy érzünk:

Látom, összeszedted az építőkockákat, autókat, sőt, még a kirakós darabjait is...

Már fél órája kitartóan tanulod a szavakat...

Tetszik, hogy a blúzod színe összhangban van a szoknyádéval...

KERÜLJÜK A NEGATÍV ÖSSZEHASONLÍTÁST. Írjuk le a problémát:

Folyik a tej az ingedre...

Már tíz perce vár rád a gitártanár...

Nem esik jól, hogy amikor segíteni próbálok, kritizálnak...

Ahelyett, hogy a testvérehez hasonlítanánk a gyerekünket, írjuk le szavakkal, amit

látunk: Egy vadonatúj kabátot látok a földön heverni...

Látom, felakasztottad a kabátodat...

érezünk: Nem örülök ennek...

Hálás vagyok érte. Szeretem, amikor az előszobában ilyen rend van...

elvárunk: Ennek a kabátnak a szekrényben a helye...

NEM KELL EGYFORMÁN KEZELNÜNK A GYEREKEINKET. EGYÉNRE SZABOTTAN KELL KEZELNÜNK ŐKET.

AHELYETT, HOGY MINDENBŐL UGYANANNYIT ADNÁNK, A GYEREKEK EGYEDI SZÜKSÉGLETEIT FIGYELEMBE VÉVE ADJUNK:

Éhes maradtál? Kérsz még egy felet, vagy egy egészet is megbírsz enni?
Pár szem szőlőt kérsz vagy egy egész fürtöt?

AHELYETT, HOGY EGYENLŐ SZERETETÜNKET BIZONYGATNÁNK, MUTASSUK MEG, HOGY ÖNMAGUKÉRT SZERETJÜK ŐKET:

Nincs még egy ember, akinek ugyanazok a gondolatai, érzései lennének, mint neked. Anyyira örülsz, hogy te vagy az én kislányom...
Az egész világon nincs senki, aki olyan, mint te. Senki sem veheti el a helyedet.
Mindannyian különösen fontosak vagytok nekem, mivel mindannyian mások vagytok. mit tennék, ha valami történne veled? Hogy tudnám elviselni, hogy elvesztek valakit, akivel ennyire jó együtt lenni, ilyen jókat lehet vele beszélgetni? Sosem találnék hozzád hasonlót. Te egyszeri és megismételhetetlen vagy.

AHELYETT, HOGY UGYANANNYI IDŐT TÖLTENÉNK VELÜK, SZÁNJUNK RÁJUK ANNYI IDŐT, AMENNYIRE SZÜKSÉGÜK VAN:

Igazad van, sok időt töltöttem a nővéreddel. A születésnapja fontos dolog. Tudom, hogy nem könnyű dolog várni. Ha befejeztük szeretném, ha részletesen elmondanád, ami foglalkoztat. Eszti, tudom, hogy azt szeretnéd, hogy anya felvegyen. Most azonban Pityunak van szüksége arra, hogy fogjam a karomban, mert beteg.

Sokszor a születési sorrendjük szerint bánunk a gyerekeinkkel. SZEREPEKBE kényszerítjük őket, de ők saját magukat is és egymást is. A gyerekek szerepe hármass meg határozottságú. Hatással van rá a szülő, a többi testvér és a gyerek saját maga. Az egyik gyerek szerepe meghatározza a másikat. Én voltam a rendetlen, ő a pedáns (nagy – kicsi, művész – tudós, jó – rossz). Sok gyereket megfosztanak a lehetőségektől, mert a testvérüknek jobb a képességei valamiben. A zene, tánc, sport mindenki számára elérhető, nem a tehetségesebb privilégiuma.

AZ AGRESSZORRÁK
MUTASSUK MEG, HOGY TUD CIVILIZÁLTAN VISELKEDNI:

El tudod azt érnei fizikai erőszak nélkül is...

ÁLLÍTSUK BE ÚJ SZÍNBEN A TESTVÉREI ELŐTT:

Ő is tudja, hogyan kell kedvesen viselkedni és barátságosan kérni valamit...

VEZESSÜK RÁ, HOGY Ő IS KÉPES A KEDVESSÉGRE:

De kedves is tudsz lenni. És elvárom, hogy most azonnal kezdj is el úgy viselkedni...

AZ ÁLDOZATTNAK

MUTASSUK MEG, HOGYAN ÁLLJON KI AZ ÉRDEKEIÉRT:

Mondd meg: Ez az én új játékomból és én döntöttem el, mikor és kinek akarom odaadni...

TÜNTESSÜK FEL JÓ FÉNYBEN A TESTVÉREI ELŐTT:

Sokkal okosabb annál, minthogy kicsaljátok tőle a fagyiját...

SEGÍTSÜNK NEKI FELISMERNI A BENNE LÉVŐ ERŐT:

Lefogadom, hogy te is tudnál ijesztő arcot vágni, ha akarnál...

HA JANI MEGTÁMADJA A TESTVÉRÉT, SIESSÜNK A MEGTÁMADOTT SEGÍTSÉGÉRE, DE MI NE TÁMADJUK JANIT (AZ ÁLDOZATTAL FOGLALKOZZUNK):

Ez fájhatott. Mutasd csak, jó piros lett. Gyere teszünk rá jeget. Janinak meg kell tanulnia, hogyan fejezze ki az érzéseit szavakkal, és nem harapással...

NE TEKINTSÜNK PROBLÉMÁS GYEREKNEK AZT A GYEREKET, AKINEK VALAMILYEN HÁTRÁNYA, FOGYATÉKOSSÁGA VAN.

Fogadjuk el a frusztrációját: Nem könnyű dolog ez. Néha nagyon bosszantó és elkésérítő tud lenni...

Értékeljük a teljesítményét, még akkor is, ha az nem tökéletes: Ezúttal sokkal közelebb jutottál...

Segítségünk neki a megoldásban való koncentrálásban: Nem könnyű feladat. Mit tennél egy ilyen helyzetben...

TESTVÉREK FÉLTÉKENYSÉG NÉLKÜL (FOLYTATÁS)

HOGYAN REAGÁLJUNK HATÉKONYAN A GYEREKEK VESZEKEDÉSÉRE?

1. Vegyük tudomásul a gyerekek egymás iránti haragját és öntsük szavakba. Ez segít megnyugtatni őket:

Te jó ég, nagyon mérgesek vagytok egymásra!

2. Minden gyereket kellő tisztelettel hallgassunk végig:

Te találtad ki az állatkertépítést és egyedül szeretted volna megcsinálni. Te viszont szerettél volna beszállni a játékba, amikor megláttad, mit csinál a bátyád...

3. Mutassuk ki, hogy nem könnyű egy ilyen helyzetet megoldani:

Nem könnyű helyzet. Adott két gyerek, akik ugyanazokkal a játékokkal akarnak játszani.

4. Mutassuk ki, hogy megbízunk a képességeikben és hisszük, hogy mindenki számára elfogadható megoldást tudnak találni:

Bízom bennetek. Ha összedugjátok a fejeteket, biztos találtok olyan megoldást, ami mindkettőtöknek megfelel.

5. Menjünk ki a szobából:

(ez fontos, mert valamelyik gyerek esetleg újra produkálni kezdi magát!)

Amíg kitaláljátok, addig én ott leszek a nappaliban és újságot olvasok.

Esetleg (ha szükséges) javasolhatunk pár dolgot, mielőtt kimegyünk.

Lehetővé kell tennünk a gyerekeinknek, hogy maguk oldják meg a nézeteltéréseiket.

HA AZ EGYIK GYEREK FIZIKAILAG VAGY SZAVAKKAL BÁNTALMAZZA A MÁSIKAT, AKKOR VISZONT KÖZBE KELL LÉPNÜNK:

1.ÍRJUK LE A HELYZETET:

Azt látom, hogy az egyik fiú egy teherautót készül eldobni. A másik pedig baseball-ütővel készül odacsapni. Mindketten nagyon mérgesek.

2.HÚZZUK MEG A HATÁRT:

Ez a helyzet nagyon veszélyes. Jobb lesz, ha lehiggadtok...

3.VÁLASSZUK SZÉT ŐKET:

Te bemész a te szobádba, te pedig a tiedbe! Egy-kettő!

A játékos verekedés mindig közös megegyezésen alapul. Ha valamelyik fél nem élvezi, abba kell hagyni a játékot. A sírás is egy végszó: *Úgy látom, valódi verekedés lett a játékból és fájdalmat okoztok egymásnak. Úgyhogy most mindenki menjen szépen a saját szobájába.* A gyerekek megértik, hogy szüleik annyira szeretik őket, hogy nem engedik, hogy bántsák egymást.

Vannak olyan nézeteltérések, a testvérek között, amelyek nem simulnak el maguktól és komoly stressz- és aggodalomforrássá válhatnak. Ha visszatérő problémával állunk szemben, amelyre nem sikerült a gyerekeknek egyedül megoldást találni, nem azért lépünk közbe, hogy helyettük megoldjuk vagy ítélkezzünk, hanem hogy átjárhatóvá tegyük az eldugult kommunikációs csatornákat.

HATÉKONY SEGÍTSÉG GYERMEKEINK KOMOLY PROBLÉMÁINAK MEGOLDÁSAKOR:

1. Hívjunk össze egy megbeszélést az érintett feleknek. Mondjuk el, mi a megbeszélés célja és fektessük le a szabályokat.
2. Írjuk le a gyerekek érzéseit, gondjait, majd olvassuk fel őket hangosan.
3. Adjunk időt a válaszra.
4. Mindenkit vonjunk be a megoldáskeresésbe. Írjunk le minden ötletet értékelés nélkül.
5. Válasszuk ki azokat az ötleteket, amelyeket mindenki el tud fogadni.
6. Térjünk vissza a témára egy későbbi alkalommal.

HOGYAN TÁMOGASSUK A SEGÍTSÉGET KÉRŐ GYEREKET ANÉLKÜL, HOGY VALAKINEK A PÁRTJÁRA ÁLLNÁNK?

1. FOGLALJUK ÖSSZE A PROBLÉMÁT MINDKÉT GYEREK SZEMPONTJÁBÓL.

Lássuk csak, Balázs, neked szükséged lenne a krétára, hogy befejezd a házi feladatod. Juci, te pedig szeretnél színeezni.

2. FOGALMAZZUK MEG A SZABÁLYT VAGY ÉRTÉKRENDET.

A házi feladat nagyon fontos.

3. ADJUNK LEHETŐSÉGET AZ ALKURA.

De, Balázs, ha úgy látod, hogy meg tudtok valahogy egyezni a húgoddal, az csak rajtad áll.

4. MENJÜNK KI.

Mindenki szeretné, hogy a gyerekei megtapasztalják, milyen öröm és jó érzés, ha önként lemondanak valamiről. Viszont, ha erőszakkal akarjuk erre rávenni őket, azzal csak még jobban ragaszkodni fognak a tulajdonukhoz. Ha kívülről erőltetjük ezt, azzal éppen a cselekedetben rejlő jó érzést ássuk alá.

Hogyan lehet ösztönözni az önzetlenséget anélkül, hogy erőltetnénk?

1. A GYEREKEKRE BÍZZUK AZ OSZTOZKODÁS IRÁNYÍTÁSÁT.

Szerintetek hogyan lehetne megosztani ezt a tubus habfürdőt?

2. FELHÍVJUK A FIGYELMET AZ ÖNZETLENSÉG ELŐNYEIRE.

Ha te odaadod a piros kréta felét, ő pedig a kék felét, mindketten tudtok majd lilát is színezeni.

3. HAGYUNK IDŐT A DOLGOK BELSŐ FELDOLGOZÁSÁRA.

Majd szólni fog, ha úgy érzi, készen áll az osztozkodásra.

4. ÉRTÉKELJÜK A SPONTÁN ÖNZETLENSÉGET.

Köszönöm, hogy adtál egy falatot a sütidből.

5. PÉLDAMUTATÁSSAL.

Most pedig én adok neked egy harapást.

BÜNTETNI VAGY NEM BÜNTETNI

A büntetés képes átmenetileg megállítani az agresszort, de hosszú távon csak tovább rontja a testvérek kapcsolatát. Az agresszornak okot adunk rá, hogy ellenséges érzései legyenek a testvérével szemben, hiszen neki köszönheti a büntetést. Az áldozat pedig még kevésbé lesz biztonságban ezek után. Ha gondolkodni küldjük a gyereket, ugyanezek a következtetések érvényesek: *Ha megütöm a testvérem oda kell ülnöm a gondolkodószékbe. Akkor elgondolkodom. Majd kijövök és megint megütöm.*

A PROBLÉMAMEGOLDÁS EGYES LÉPCSŐI:

1. Hallgassuk meg a gyereket.
2. Mondjuk el a véleményünket.
3. Vonjuk be a gyereket a megoldáskeresésbe.
4. Írjuk le az ötleteket értékelés nélkül.

TOVÁBBI MÓDSZEREK A TESTVÉREK KÖZÖTTI JÓ KAPCSOLAT KIALAKÍTÁSÁRA:

1. Biztosítsunk minden gyerek számára kettesben töltött időt többször is egy héten.

A szülőhöz fűződő viszony érzelmi töltete segíti a gyerekeket abban, hogy nagyobb szeretettel (toleranciával) forduljanak a testvéreik felé. Ha a gyerek egy időre kizárólag a magáénak tudhatja a szülőt, akkor a testvéreivel is nagylelkűbben fog viselkedni és önmagát is többre fogja értékelni. Jancsi nem kezdi el piszkálni a húgát, csak azért, hogy figyeljünk rá, ha tudja, hogy külön csak vele is fogunk tölteni időt.

2. Amikor az egyik gyerekünkkel kettesben töltjük az időt, ne beszéljünk a másiktól.

Ne mondjunk olyanokat, hogy: Ez a pulóver milyen jól állna Katinak, vegyük meg neki. A gyerek azt fogja érezni, hogy a testvére még akkor is elveszi tőle az anyukáját, amikor jelen sincs.

3. Ne vonjuk meg a szeretetet és a figyelmet a kedvencünktől abban a reményben, hogy így kárpótoljuk a kevésbé favorizált gyerekünket.

Ez a hirtelen viselkedésváltozás csak összezavarja mindkét gyereket. Az egyik nem fogja érteni, hogy miért nem szeretik már a másik meg érzi, hogy valami nem valóságos. Arra van

szükségük, hogy a szülők teljes egészében és a valóságnak megfelelően megbecsüljék őket azért, akik.

4. Ne skatulyázzuk be a gyerekeinket a családban betöltött szerepük szerint. Engedjük meg nekik, hogy a többiek előjogait és kötelességeit is megtapasztalhassák.

A szülőknek nem kellene elvárni a gyerekektől, hogy a születési sorrendjükből következő szerep szerint viselkedjenek.

5. Ne akarjunk minden áron közös programokat szervezni.

Hasznos lehet különféle szülő-gyerek kombinációban programot szervezni. Anya az egyik testvérrel ide megy, az apa a másikkal máshová (esetleg otthon maradnak). Mindenki elmegy a helyszínre, de ott szétválnak érdeklődésük vagy szükségleteik szerint és csak a végén találkoznak.

6. Fontos, hogy minden gyerek tudja, mit szeretnek vagy tartanak nagyra benne a testvérei.

A gyerekek gyakran azért viselkednek ellenségekként, mert fogalmuk sincs, hogy a többiek milyen szeretetet és csodálatot éreznek irántuk. Változást hozhat a kapcsolatukban, ha tisztába kerülnek a másik pozitív érzéseivel.

7. Ülünk le megbeszélni a problémákat.

Az autónknak szüksége van rendszeres ellenőrzésre, de a családuktól elvárjuk, hogy csak úgy működjön. A családi megbeszélések remek módszer a feszültség levezetésére, feladatok tisztázására, szükségleteink, problémáink feltárására, családtagok támogatására...

A testvérek közötti viszony örökké változik, alakul. A testvérek életük különböző szakaszaiban eltávolodnak vagy közelebb kerülnek egymáshoz. Képtelenség azt várnunk, hogy változatlan, szoros, szerető kapcsolat legyen a gyerekeink között. Azzal, ahogy viszonyulunk hozzájuk és ahogy megtanítjuk nekik, hogyan viselkedjenek egymással még a heves viták során is, örök életükre szóló ajándékot adhatunk nekik.

Feldolgozta: **Mgr. Miriam Johancsiková** a következő forrás alapján:

Faber, A., Mazlish, E.: Testvérek féltékenység nélkül, Budapest, 2014, ISBN 978-615-5336-16-4