

Testvérféltékenység – Rtl Reggeli

Nagyon nehéz dolog osztani valaki szeretetében.

Megelőzés (de nem a kialakulást, hanem az elhúzódást)!

Már a terhességnek is hatása van: anya nem emeli fel, mert pocakos, nem viszi el az úszásra, mert nem bírja a párát, vagy a fáradtság miatt hiányzik az óvodai nyílt napról. Tehát már akkor „gondot” okoz a kicsi, mikor még nincs is. Ezeket a helyzeteket meg kell előzni. Már az intrauterin korban közel hozni a kicsit. Akár az ultrahangképen, akár azzal, hogy saját mondókája lehet, amit csak ő mond a kicsinek, vagy a névválasztásba is bevonhatjuk.

A testvérféltékenység mindig is létezett, az első feljegyzett ilyen eset, a bibliai Káin féltékenységről szól, aki annyira rivalizált testvérevel Ábelrel, hogy végül megölte őt. De ott volt még Jákob és Ézsau és József.

Az óvodáskorú gyermekek körében igen gyakori az új gyermek születése következtében fellépő testvér-rivalizáció. Az erre a stresszre adott reakciók különösen akkor erősek, ha a testvérek között három évnél kisebb a korkülönbség. Field és Rite (1984) kutatásai alátámasztották, hogy az első gyermekek játékaiban a testvér megszületése után ellenséges, agresszív és szorongásos motívumok jelennek meg.

A testvérféltékenység nagyon érthető és jogos érzelem, nincs azzal semmi baj, hogyha a nagyobbik gyermeked érez ilyet a kicsivel szemben - vagyis a szülő nem csinált semmit rosszul, nem kell más nevelési elveket alkalmazni. A kicsi semmilyen hátrányt nem szenved emiatt - a kisebb gyerekek általában úgy nőnek fel, hogy sokkal kevesebb idő jut kizárólag rájuk. Ám ezért kárpótolja őket a testvérük léte, hiszen ők eggyel több embert kapnak az életükbe, aki érzelmi biztonságot nyújt nekik. Hogyha úgy foglalkozik az anya a picivel, hogy közben a nagyobbal is együtt van, akkor természetesé válik és masszívabb szocializációs alapot nyújt.

Nem rögtön, általában csak 2-3 hónap múlva jelentkezik a testvérféltékenység. Alkalmazkodni mindenkinek kell, a szülők is egy új helyzetben vannak, egyel több lett a család létszáma, ez mindenkiben feszültséget kelt. Nem csak negatív, hanem pozitív dolgok miatt (eustressz) is lehetünk feszültek (esküvő, diploma átvétele...).

Első szülött a helyét őrzi, a másodszülött lázad.

Mindegyik gyereket az életkora szerint kell kezelni, a nagyobb gyerekeknek legyen több joga, de ugyanakkor több felelőssége is.

A gyerekek természetétől is függ, milyenné alakul a testvérkapcsolat, de sok múlik a szülők hozzáállásán, nevelési elvein is.

Mit lehet tenni?

- külön tevékenység, csak ketten – érzelmi biztonság nő. Mindkét gyermekkel
- szóban tudja kifejezni indulatait, ahelyett, hogy bántaná (mondja: nem szereti, de mit érez, haragot, féltelmet...?)
- külön terület, ahova a kicsinek nincs bejárása (polc, vagy egy játszószőnyeg, lehetnek saját dolgai, amit nem akar megosztani)
- ne kelljen lemondania saját dolgairól: pld kiságy, takaró, cumisüveg...
- lehet gyakran ölbe venni, simogatni vagy éppen régi fényképeket nézegetni, hogy milyen volt kicsinek. Milyen aranyos volt, de azért mennyire jó, hogy már nagyobb, hiszen több dolgot tudnak együtt csinálni.

Jó, ha a szülő külön-külön is foglalkozik a gyerekekkel. Vagyis biztosítja őket arról, hogy mindkettőjüket szereti egymástól függetlenül is.

Általában úgy igyekeznek megoldani az anyukák a testvérféltékenység kérdését, hogy próbálnak minél több időt szakítani arra, hogy csak a nagyobb gyerekek legyenek, legyenek külön tevékenységeik csak ketten. Megnöveli az ő érzelmi biztonságát.

Fontos, hogy segítsünk a nagyobbaknak szóban kifejezni az indulatait, érzelmeit. Mondja el, fogalmazza meg a hajhúzás vagy csipkedés helyett. "Most haragszol a hugira, mert...", "Mérges vagy rá, látom. Néha haragszom, de neki még sokat kell tanulni, amit mi már régen tudunk, hiszen ő kicsi". Ezzel megtanítjuk, hogy szavakkal is levezetheti indulatait. Azzal is sokat segít ez a módszer, hogy csökkenti a benne lévő feszültséget, ha érzi, hogy az anya megérti őt. Megmutatjuk neki, hogy egy rossz érzésről is lehet beszélni, van, hogy ilyet érzünk. Engedjük, hogy úgy érezzen, ahogy érez. Ha azt az üzenetet közvetítjük, hogy joga van ahhoz, hogy rossz érzései legyenek, dühös legyen, utáljon, irigy legyen, s ha így érez, ezt bátran mondja ki, és mi ezt megértjük. Próbáljuk visszatükrözni, hogy mi az, amit akkor érez. "Mérges vagy a testvéredre" - mondhatjuk.

Sokat segít még, hogyha van neki egy külön területe, ami csak az övé - egy sarok, egy polc, egy szekrény - ide a hugi nem nyúlhat, ez a nagyobbik felségterülete - ez is feszültségcsökkentő hatású.

Ne legyen kényszer számára, hogy szeresse a testvérét (főleg a dackorszakban, minél jobban akarjuk, annál inkább ellen fog állni). Lehet egy esti beszélgetésnél elmondani, hogy azt reméli az anya, egy nap majd nagyon-nagyon meg fogja szeretni a testvérét, és kölcsönösen szeretik majd egymást. Az, hogy nem szereti a hógát, valójában csak amiatt hangzik el, mert még kevés érzelemkifejező szót ismer - ez azt jelentheti, hogy mérges, frusztrált, szomorú, féltékeny, dühös, helyzettől függően. A megértéstől létjogosultsága tűnik el a testvérféltékenységnek.

Nem szerencsés ha a kistestvér miatt valamiről le kell mondania a nagyobbaknak, át kell adnia kiságyát, a szobáját, a takaróját – tartsuk tiszteletben az akarátát. Ez inkább a haragot növeli benne, mint a nagyvonalúságot a testvére irányában. Ellenben nagyon jó lehet, ha a kicsi érkezésekor a mózeskosárban van egy apró ajándék a nagynak, amit a kicsi hozott neki. Vagy amikor babalátogatóban jönnek a családhoz, akkor nem csak azért hozunk a nagynak is, anyának is, őt apának is ajándékot, mert illik, hanem azért, mert akkor mindenkit ünneplünk, az egész családot, a teljességet.

Probléma lehet, ha valamelyik gyerek nem találja a helyét a családban, akadályozva van személyisége kibontakoztatásában. Általában nehezebb dolguk van az egynemű testvéreknek, (több a rivalizációs felület), a nagyon eltérő külső-, illetve belső adottságokkal rendelkezőknek (szinte lehetetlen megtalálni a közös hangot).

Hogy mit jelentenek a gyerekek számára az emberi kapcsolatok, és kezelni tudják-e a konfliktushelyzeteket, nagyrészt a családi mintától függ. A szülők saját (testvér) kapcsolataik milyenségével, viselkedésükkel mélyebben hatnak a gyerekekre. A gyerek otthon tanulja meg, hogyan jöjjön ki másokkal, különböző szociális helyzeteket gyakorol. Ha azt látja, hogy fontos a nyílt kommunikáció, az együttműködés, a másik tisztelete, ezt a mintát fogja használni.

Előforduló megnyilvánulások, melyek kerülhetők:

- lesz kivel játszani
- te vagy az okosabb, nagyobb
- a jó testvérek nem veszeksenek
- anya elfoglalt, és a nagyszülők vagy az apa foglalkozik nagyobb időben a gyerekekkel (az nagyon jó, ha van segítség, de az anyát ebben az értelemben senki nem pótolhatja)
- összehasonlítások (ő nyugodt volt, ő már járt, ő teljesen más, áldott jó gyerek...)

Van, aki azt mondja nagyobb gyermekének, olyan jó lesz neked, hogy kistestvéred lesz, mert majd lesz kivel játszani. Ez persze igaz, és valóban jó lesz neki, de amikor megszületik, akkor bizony nem tud még játszani, csak sír és teljesen lefoglalja a mamát.

„Te vagy a nagyobb... te vagy az okosabb!” - jó, akkor en akarok okos és nagy lenni – butaságokat csinál, újra bepisil, szopja az úját, vagy az elfeledett dackorszak visszatér. Olykor nem nyilvánvaló a testvérfélté-

kenység, hanem pld. álomban jelentkezik vagy valamilyen pszichoszomatikus tünetben (bőrkiütés – elfojtott agresszió, sebezhetőség).

A fiúk között egy időszakban napirenden lehetnek a verekedések, a lányok pedig szívesen áruzkodnak. Nem kell minden vitába beleavatkozni, és igazságot szolgáltatni. Ne érveljünk azzal, hogy a jó testvérek nem veszeksenek, hisz ez nem igaz. (Mellesleg a „testvérharcokban megedzett” gyerek a kortárs csoportban általában nagyobb problémák nélkül képviselni tudja a saját érdekeit.)

Gyakran az a jel, hogy a nagyobbak akkor kell valami, ha az anya szoptat. S mondjuk más jel nincs is. Aztán pár hónap után a gyerek dacosabb lesz, éjszaka is felébred.

A leggyakoribb, hogy az anya elfoglaltsága miatt, az apa, avagy a nagyszülők próbálják elszórakoztatni az idősebbet. Sőt sokszor elhangzik a „te már nagy vagy, meg kell értened”, mondat. Ebből csak az következik, hogy nem érdemes nagynak lenni, hiszen csak hátrányok származnak belőle, elveszíti a gyermek mamája aggodó figyelmét, kevesebb törődést kap, állandóan rászólnak, stb. Fontos, hogy megérje „nagynak lenni”.

Lehet támadási felület, hogy a két gyereket összehasonlítsák. Pld. a nagy ekkor már járt. A kicsi azt érzi, hogy lemaradt, ezért „tekerni” fog a több figyelemért.

A testvérek szolidaritását akadályozhatja a szülők közötti ellentét, főképp, ha egyik vagy másik szülő koalíciót köt valamelyik gyermekkel. A jól működő családokban a generációs határok egyértelműen kirajzolódnak, de a korosztályok egymással közvetlenül, kétoldalúan, hiteles módon érintkeznek.

A gyermekek nevelése során szükség van a korlátokra, mégpedig a jól körülhatárolt, szilárd tilalmakra. Ezekről nem sérül a gyermek személyisége, nem akadályozzuk a kibontakozását, inkább biztonságos mozgásteret biztosítunk a számára.

A nagyobb testvér előtt, amikor megszületik a kisebb, két út áll: vagy a szüleivel azonosít, ami azt jelenti, hogy úgy kezd el viselkedni a kicsivel, mint a szülei, tehát gondoskodóan fordul felé - vagy a kistestvérével, amikor a nagyobb is a kicsire jellemző viselkedési formákat produkálja. Újra cumisüvegből akar inni, azt várja, hogy öltöztessék, esetleg átmenetileg bepisil.

Forrás: nlcafe/babazzunk; ismeretlen