

שואלים ההורים:

למה אחים ואחיות רבים כל הזמן?
למה יש כזאת קנאה ביניהם, אנחנו אוהבים את כולם אותו
דבר...

עונה בשם הילדים עינב בת השמונה עשרה:

לא נעים לי לריב אתכם על ההתחלה, אבל אני ממש לא מסכימה
איתכם, שאתם אוהבים את כל הילדים שלכם אותו דבר. נו, באמת! ברור,
שזה לא נכון. אם הייתם מכוונות מתוכנתות אז אולי, אבל אתם בני אדם עם
רגשות, ולכן אתם לא יכולים 'לאהוב אותו דבר' שום דבר. אולי במובן הכללי
והתאורטי אתם אוהבים את כל הילדים שלכם אותו דבר. אולי מבחינה מעשית
אתם חייבים לתת לכל הילדים שלכם אותו דבר. אבל אתם לא יכולים להרגיש
'אותו דבר'. אין דבר כזה כי אתם לא יכולים לשלוט ברגשות שלכם, שיהיו 'אותו
דבר' על כלום. הרגשות לא עובדים בהגיון או איך שאתם רוצים. הם מגיבים חופשי,
איך שבא להם, ומרגישים אחרת לכל ילד שלכם. הלא תמיד יש אחד מהילדים,
שנוח איתו יותר, ומי שפחות. עם אחד הילדים יש כימיה טובה, ועם האחר אין.
יש ילד, שמוציא ממך באופן טבעי את הטוב, ויש מי, שאת הרע. באופן טבעי כל
אחד מכם ההורים מעדיף את הילד, שמתאים וטוב לו, ומעדיף פחות את מי
שמציק ורע. אז תודו, שאתם לא אוהבים כל הזמן אותו דבר את כול הילדים
שלכם. זה אנושי, ולא אומר עליכם שום דבר רע.

אני יכולה לנחם אתכם, שגם אני לא אוהבת שווה את שני ההורים
שלי. כידוע יש לי גם אמא וגם אבא, אתם שניכם. באופן תאורטי אני אוהב את
שניכם אותו דבר. אני חייבת להיות הבת של שניכם. אבל אני יודעת ברור, שאני לא
מרגיש רגשות שווים בדיוק לשניכם. מי מכם, שעוזר לי יותר, מרגיע אותי יותר,
נותן לי להרגיש טובה ומוצלחת במחיצתו, אותו אני רוצה יותר. יש תקופות, שאני
מעדיפה את אמא, ויש תקופות שאת אבא. אפשר לדיוק, שיש מצבים, שאני
מעדיפה את אמא (כשהיא מדברת איתי...). ויש מצבים שאבא הרבה יותר עדיף
(כשיוצאים לטיולים ועושים כף). זאת עובדה, שאין לי רגש שווה לאבא ולאמא
שלי. כולנו יודעים את זה, גם אתם.

תודו, שאתם נלחצים מידי פעם, ורוצים לדעת את מי אני אוהבת
יותר, ומי מכם הורה טוב יותר בשבילי. אתם מתחרים על האהבה שלי,
ולפעמים אפילו מקנאים כשאני מעדיפה אחד מכם על השני. כן, אפילו, שאתם
מבוגרים וחכמים אתם לא בטוחים במעמדכם אצלי. אחרת למה אתם שואלים

לפעמים, כאילו בצחוק, "את מי את אוהבת יותר, את אמא או אבא?". אתם רוצים שאענה "את שניכם אותו דבר", אבל אתם גם יודעים, שזה לא מדויק. לפעמים אני עונה: "אותו דבר" כדי להפטר מהשאלה. לפעמים אני כועסת, ואומר: "אני אוהבת את אמא, ושונאת את אבא". אתם משתדלים לא להתרגש 'כי אני רק ילדה', ולא מתייחסים לדברים שלי ברצינות. לפעמים אני מדייקת ואומרת: "עם אבא יותר כיף לטייל ועם אמא יותר כיף לדבר". אתם נרגעים כי אתם מבינים, שעם כל אחד מכם נעים לי אחרת, וזו לא תחרות. אני צריכה כל אחד מכם בטוב המיוחד שהוא נותן לי. אתם גם מרגיעים את עצמכם ואומרים: "ילדה צריכה גם את אמא וגם את אבא". ככה מקומכם מובטח.

עכשיו אולי אתם מבינים קצת יותר למה אני משווה את האהבה שלכם אלי, ולאחים שלי. מאז, שאני קטנה קטנה הרגשתי, שאתם לא מתייחסים אותו דבר אלי ולאחים שלי. הרגשתי, שכל אחד מאתנו מקבל מכם יחס אחר. כל אחד קיבל מכם צליל קול אחר (נעים או צורם), מילים אחרות (תומכות או ביקורתיות), תנועות אחרות בגוף (רכות וחמות או קשות ודוחות), והבעות אחרות בפנים (חיוך או כעס). לא תמיד הבנתי למה ההבדל. אולי זה כי אחד מאתנו קטן יותר, וצריך אתכם, והשני גדול וצריך פחות. אולי כי אחד מאתנו מחייך ונחמד יותר, ונותן לכם להרגיש הורים נהדרים, והשני חמוץ וצריך להתאמץ עליו. אולי כי אחד מאתנו עושה לכם חיים קלים, והשני עושה בעיות. לא תמיד הבנתי את ההגיון, אבל הרגשתי את ההבדלים חזק וחד משמע. מאז, שהייתי תינוקת, אני יודעת שההורים שלי לא מרגישים אותו דבר אלי ולאחים שלי. זאת עובדת חיים חד משמעית מבחינתי כילדה. אז למה אני נכנסת ללחץ נוראי, ומתחילה לקנא, להתחרות, ולריב עם האחים שלי? למה אם אני רק חושדת, אפילו בקצה התחושה, שאתם מתייחסים אלי פחות מאשר לאחים שלי, אני נכנסת לבהלה איומה?

זה ברור, הלא מאז שאני קטנה אני תלויה בכם כדי להמשיך לחיות. אתם כל כך חשובים, שהפחד לאבד אתכם הוא איום ונורא מבחינתי. אתם מאכילים אותי, אתם מחבקים אותי, אתם מחייכים ומשמחים אותי, אתם נותנים לי להרגיש כמה אני נהדרת. בלעדיכם אני לא קיימת, ובלעדיכם אני לא מרגישה שווה. לכן אני מאוד עסוקה בלהבטיח, שיהיה לי מספיק מכם. לכן כל כך חשוב לי לקבל מכם דברים טובים, ולא דברים רעים כמו ביקורת או דחיה, חס וחלילה. לכן אני כל כך רגישה לתגובות שלכם כלפי, לכן אני דואגת וחרדה, שלא תחסרו לי, ושלא תחשבו עלי דברים רעים.

מבחינתי, הייתי רוצה אתכם רק לעצמי. הייתי רוצה בלעדיות עליכם. כמה שיותר מכם, יותר טוב מבחינתי כילדה. האחים שלי הם סכנה אמיתית בשבילי. גם הם זקוקים לכם כמוני, גם הם נלחמים עליכם כמוני. הם מתחרים איתי על הדבר הכי חשוב בחיים שלי, ההורים שלי. הם למשל מתחרים איתי על הזמן הפנוי של ההורים, זמן, שהוא כידוע מצומצם למדי. אם האחים שלי לוקחים את הזמן של ההורים אז לי נשאר פחות. זו מתמטיקה פשוטה ומכאיבה. חוץ מזה, האחים שלי מתחרים איתי על ההערכה של ההורים. תמיד משווים בינינו, ואם אני יוצאת 'פחות' מהם זה פוגע בי מאוד. אם הם יותר יפים, חמים, מוצלחים, וחמודים ממני, אני ממש בסכנה. לכן הקיום שלהם הוא איום מתמיד עלי.

אתם מבינים עכשיו, שזה לא סביר לצפות ממני, להשאר שלווה והגיונית במאבק הכי קשה על קיומי? אתם מבינים שבקרב עם האחים על ההורים אי אפשר להיות עדינים ומנומסים כי זה קרב לחיים ולמוות? איך אני אמורה לא לדאוג כילדה קטן, שהעדפת האח עלי לא תוביל לבחירה בו, ולסילוק שלי? איך אני אמורה לא להלחץ מזה שאולי ההעדפה הזו של האח עלי, תגרום לכך שיידחו אותי? איך אני אמורה להשאר שלווה מול האפשרות, שההשוואות לאחי המוצלח ממני יגרמו לכך, שלא אקבל מכם הורי את מה שאני הכי זקוקה לקיומי, את התחושה שאני הכי שווה ומוצלחת בעיני ההורים שלי?

אני חושבת, שאתם לא מבינים כמה זה קשה להיות אחת בין אחים, שתלויים כולם באותם הורים, ומפחדים לאבד. אתם כל כך בקלות מזלזלים בקשיים, ואומרים את המשפטים המרגיעים לכאורה של: "אנחנו אוהבים את כולם אותו דבר" או "יש לכולם מספיק". אתם כל כך בקלות שופטים את הקנאה והתחרות שלנו הילדים. אתם נותנים לנו להרגיש, שזה לא בסדר, ושאנחנו מגזימים ברגשות ובעצויות שאנחנו עושים. אפשר להגיד, שאתם ממש מתנשאים עלינו, וחושבים 'שלכם זה לא יקרה'. אתם לא תגיעו לקנאה ותחרות טפשיים כמונו. תנו לי לערער קצת את תחושת הבטחון השיפוטי שלכם.

לדעתי, בתנאים המתאימים גם אתם תהפכו יצורים קנאים, שמתחרים כל מה, שחשוב לכם במריבות זבות דם. למשל! תסתכלו בתשובה של חברים שלי על נושא הגירושים. תראו שם איך אתם מתחרים באכזריות על האהבה שלנו. איך כדי לנצח, ושינעדיף אתכם, ולא את ההורה השני השנוא עליכם, אתם מוכנים להרוס את הכל בדרך, כולל אותנו. למשל! תיזכרו איך כשנולדתי, אבא קינא בתשומת לב האין סופית, שאמא נתנה לי 'על חשבוננו'. תיזכרו איך אמא מקנאית לפעמים בעבודה של אבא, שלוקחת לה אותנו כל כך הרבה? אני זוכרת הרבה צעקות ובכי סביב הקנאות האלה. למשל! תחשבו על מצב דמיוני (למזלכם) שבו אמא תביא הביתה גבר נוסף, צעיר וחמוד כתוספת לאבא. אמא תגיד לאבא, שהגבר 'לא בא במקומו', שהיא אוהבת את שניהם אותו דבר, ושמעשיו היא תחלק את תשומת ליבה ואהבתה בין שניהם. אמא אפילו תגדיל ותאמר 'שהיא לעולם לא תשווה ביניהם'. כשאבא, אמא והגבר החדש ילכו לבקר חברים, כולם יתפעלו מהצעיר החתיך, ויתעלמו מאבא כי אותו כבר מכירים. אותו דבר יכול לקרות כמובן לאמא, אם אבא יביא אשה צעירה ויפה, כתוספת ולא במקום אמא.

אתם יכולים לדמיין כמה תקנאו, תזעמו, תיבהלו, תריבו, תשוו, תתחרו, ותנסו להרוס את היריב החדש? אתם מבינים, שזה יהיה סיוט בשבילכם כי הגבר או האשה החדשים יאיימו על מקומכם, וערכם אצל מי שאתם אוהבים? אתם יכולים להבין, שלא תהיו בכלל הגיוניים, בוגרים, ומקבלים כמו שאתם מצפים ממני להיות? ברור לכם, שהייתם קטנוניים, אכזריים, נקמניים וילדותיים, בדיוק כמוני כדי להרוס את מה שעורר את זעמכם וקנאתכם? הלואי, הלואי, הלואי שמתוך ההבנה הזו של עצמכם במצבי תוכלו להבין גם קצת אותי.

אני מדגישה, שאני מבקשת מכם הבנה, אני לא מבקשת רחמים עלי.

שחס וחלילה לא תסיקו מדברי את המסקנה המוטעית, שעדיף לי בלי אחים. שלא תטעו לחשוב, שבגלל כל הקשיים אני לא רוצה אחים. ממש לא. למרות כל הקושי והכאב, אותו פרטתי עד עכשיו, אני שמחה, שיש לי אחים. אני לא מסכנה, אני אוהבת את האחים שלי, ולא הייתי מוכנה לוותר עליהם.

יש כל כך הרבה יתרונות לאחים שלי.

האחים שלי מעניינים, וכיף לשחק איתם כשמשמעם. האחים שלי עוזרים לי לפעמים כשאתם לא בסביבה. אני יכולה לספר להם דברים, ולהתייעץ איתם בנושאים, שלא נעים לערב אתכם. האחים שלי שותפים איתי במלחמות מולכם ההורים, ולפעמים אני אפילו מרוויחה מהנצחונות שלהם. למשל, לי הרשו לישון מאוחר כי אחותי הגדולה כבר התישה אתכם לפני, ואצלי אתם מוותרים בקלות. זה כיף, שאני לא לבד, ילדה אחת מול המבוגרים, אני חלק מחבורת ילדים חזקה.

החיים ליד האחים שלי גם מלמדים אותי דברים. מכל המאבקים שלי איתם אני לומדת איך להסתדר עם ילדים אחרים, חזקים או חלשים ממני, אהובים או שנואים עלי. מהקרבות עם האחים שלי אני לומדת, שאפשר לריב ולכעוס על מי שאוהבים, ואפשר אחר כך גם להשלים. מהחיים ליד האחים שלי אני לומד איך אפשר להתחלק עם אחרים בדברים יקרים לך, ההורים או חפצים שאתה אוהב. אחר כך, כשאני צריכה להסתדר עם החברים שלי, לוותר או להתעקש, להלחם ולהשאר בחיים אני כבר יודעת לעשות את זה טוב יותר כי התאמנתי בבית. אז בבקשה, אל תרחמו עלי. רחמים- מחלישים, אחים- מחזקים.

באותה הזדמנות, שאתם מפסיקים לרחם עלי אתם מוכנים גם להפסיק להרגיש אשמים? לפעמים אתם כל כך מרגישים אשמים בגלל, שיש לי עוד אחים. בגלל זה אתם רדופים מזה, שאין לכם זמן לכולנו, ושאוכלי אתם מקפחים מישהו מאיתנו. אתם מרגישים הורים גרועים בגלל, שיש לכם העדפות, ואתם לא ממש מרגישים שווה לכולנו. את מרגישים הורים רעים, כשאנחנו רבים. אתם חושבים בטעות, שהכל קשור לחינוך שלכם. אתם מרגישים מותקפים בגלל ההאשמות, וחוסר שביעות הרצון שלנו הילדים. אתם שונאים להרגיש אשמים וגרועים אז אתם פועלים במרץ להיפטר מההרגשה הגרועה.

יש לכם כל מיני דרכים 'לשפץ' את הרגשת האשמה שלכם.

* אתם מנסים לפצות אותי בפינוקים, שאסבול פחות. אתם שוכחים, שפינוק עושה לי רק נזקים, ולא מועיל בכלום. יש לי תשובה שלמה בנושא הפינוק, תסתכלו שם.

***חוץ מזה, מרוב אשמה אתם מזייפים בתגובות שלכם אלי, ומגבירים עוד יותר את הלחץ שלי.** למשל, כשאני שואלת אתכם: "אתם אוהבים אותי הכי?" אתם מנסים להעלים את הבעיה, ומנחמים: "אנחנו אוהבים אותך ואת אחיך אותו דבר". כשאני מתלוננת ואומרת: "אתם אוהבים אותי פחות" אתם מסבירים לי, שהרגש שלי טועה ואומרים: "אנחנו נותנים לכולם שווה, את לא מקופחת". כשאני מתקיפה ישיר, ואומרת: "אני שונאת את אחות שלי" אתם תוקפים חזרה ואומרים: "אנחנו לא מרשים לך לדבר ככה על אחותך! אסור לך לשנוא אותה, את צריכה לאהוב אותה".

* מרוב אשמה אתם לא מוכנים בכלל להקשיב לרגשות שלי, ולעזור לי בבעיות, שמציקות לי. אתם ישר מתגוננים כאילו עשיתם איזה פשע, שאסור לגלות. אוי ואבוי, העזתם לרצות לאהוב כמה ילדים, והעזתם להיות בני אדם, שמעדיפים חלק מהילדים יותר? באותו כיוון אתם מתיחסים אלי כאילו הייתי פושעת הדור. ברוב חוצפתי העזתי לשנוא את האחים שלי, העזתי להתלונן, ולהרגיש מקופחת. אוי ואבוי לי. אני כל כך גרועה, שברור, שאבא ואמא שלי נגעלים ממני, ודוחים אותי.

אני מקווה, שברור לכם, שהתגובות שלכם לא עוזרות, ואפילו מקלקלות. הלא הרגשות המקוריים של קנאה, עלבון ושנאה שלי לאחים שלי לא נעלמים כי אתם אומרים להם שייעלמו. הם ממשיכים להתקיים, ולהציק לי. מה שקורה בגלל התגובות שלכם, שבנוסף לרגשות המקוריים עכשיו אני גם מרגישה אשמה, רעה, ומאכזבת. איך בכלל העזתי להרגיש רגשות מגעילים כאלו, כשהורי מצפים ממני לאהוב כל הזמן את אחי. חוץ מזה, שמרוב זיופים וחוסר אמינות בתגובות שלכם אני משתכנעת בוודאות, שיש בעיה באהבה שלכם אלי. אחרת למה אתם כל כך נלחצים ומתקיפים? אם הכל היה בסדר הייתם עונים לי בפשטות, והכל היה נגמר. אם יש כל כך הרבה הבלגן אז אני צודקת בכל הדאגות שלי. בקיצור, אני תקועה.

די, נמאס! אני רוצה, שתעזרו לי להסתדר טוב יותר עם האחים שלי! באמת הגיע הזמן אחרי כל הדיבורים על הקשיים, ואחרי כל הביקורת שלי עליכם לדבר גם על דרכים לשיפור, דרכים לעזור לי ולכם. אני חושבת, שזה לא כל כך מסובך. תתעודדו!

קודם כל תוותרו על כל המשאלות הלא הגיוניות שלכם, לגבי יחסים בינינו האחים. תפסיקו לחלום, שיהיו בינינו האחים רק אהבה ותמיכה כל הזמן. גם אם נהיה אחים טובים תמיד יהיו בינינו קצת קנאה, תחרות ומריבות. הסברתי לכם כבר למה. אז תפסיקו להגיד כל הזמן 'אתה צריך לאהוב את אחיך', או 'אצלנו לא שונאים או מקנאים' או 'אצלנו יש יחסים טובים בין כולם'. זה רק מלחיץ ומזייף את כולם. אם לא תצפו לאידיליה של יחסים בינינו האחים, אז פחות תתאכזבו ותכעסו עלינו ועל עצמכם. תסתפקו בזה, שיהיו בינינו יחסים נורמאליים כמו בין בני אדם- קצת אהבה, קצת מריבות, קצת חברות וקצת יריבות.

תפסיקו לחלום, שיש איזשהו מטה קסמים, שאם תמצאו אותו תוכלו להעלים מיד את כל המתחים והמריבות והקשיים בינינו האחים. תפסיקו לצפות מעצמכם לפתרונות מושלמים, ואז פחות תתאכזבו ותכעסו על עצמכם, ועלינו הילדים. תבינו, שלא כל מתח ובעיה אפשר לפתור מיד, יש בעיות שיימשכו שנים, והן יתארגנו עם עצמן לאט לאט. מה, אמא גמרה לקנא באחותה, אבא גמר לריב עם אחיו? לא, אבל הם לפחות לא מוציאים אחד לשני את העיניים כמו פעם כשהיו ילדים. היום אפשר לדבר על הדברים, והכל פחות לחוץ. תפרגנו לנו הילדים קצת זמן וסבלנות. אל תתערבו בכל ריב בינינו כאילו אסון הולך לקרות, ואל תפרשו כל בעיה כאילו סוף העולם הגיע. אנחנו נריב ונשלים עוד אלף פעמים, וזה בסדר. לא נמות מזה, אולי אפילו נתחזק. אם הציפיות שלכם יהיו הגיוניות,

מעצמכם ומאיתנו, אז גם הפתרונות יהיו יותר רגועים והגיוניים, ואפשר יהיה להעזר בהם.

תגיבו לבעיות בינינו האחים כמו, שאתם מגיבים בכל תחום אחר של החינוך שלנו. אתם צריכים להבין אותנו, לשמור עלינו שלא ניפגע מהבעיות, ולכוון אותנו לפתרונות שיעזרו לנו עכשיו, ויחזקו אותנו לעתיד. נשמע פשוט, לא? יללה, בואו נראה איך עושים את זה בקטע שלי ושל האחים שלי.

נתחיל בזה, שתראו לי, שאתם מבינים אותי, ושאתם אוהבים אותי בכל מקרה. לדוגמא, אני אומרת, שאני שונאת את אחות שלי. אל תיבהלו אלא תקשיבו לי 'גובה העיניים'. תבררו איתי למה אני שונאת אותה, מה אני שונאת אצלה, ומה אני רוצה לעשות לה בגלל השנאה שלי. אם אוכל לספר לכם את כל מה 'שיושב לי על הלבי' זה ירגיע אותי. אני ארגיש, שאתם מתחלקים איתי במחשבות הכי נוראיות שלי, ואני לא לבד. זה יעזור לי להרגיש יותר חזקה.

אם תקשיבו לי בלי לכעוס אני אדע, שהרגשות שלי חשובים לכם. אדע, שאתם מנסים להבין אותי. למשל, שאני לא שונאת את אחותי כל הזמן, רק חלק. אתם יכולים להגיד לי בצורה נעימה: "לפעמים את שונאת את אחותך, ולפעמים די כיף לך איתה". אתם יכולים גם לא להגיד לי כלום, אבל אם תבינו אני ארגיש את זה דרך התגובות הרגועות שלכם, וזה יעשה לי טוב. אני אדע, שאתם חושבים, שאני בסדר למרות השנאה שלי, ואני לא הופכת בעיניכם למפלצת, שצריך לשנוא אותה.

נמשיך בזה, שאתם יכולים לעזור לי להוציא את הרגשות הקשים שלי בדרכים פחות הרסניות משתכננתי. אחרי, שתקשיבו ותבינו אותי בלי כעס יש סיכוי, שאסכים להקשיב לעצות שלכם. אולי אפילו אעזר בכך. למשל, אחרי שסיפרתי לכם על השנאה שלי לאחותי יעזור לי מאוד לשמוע אתכם אומרים לי: "את יכולה לבוא ולספר לנו על מה שאת מרגישה על אחותך, אבל אסור לך להרביץ לה או להעליב אותה, ולקרא לה שמנה". חוץ משיחה אתכם אתם יכולים להציע לי עוד רעיונות. למשל, תגידו לי: "את לא יכולה להרביץ לאחותך אבל את יכולה לצייר או לכתוב את השנאה שלך. את יכול להרביץ לכרית או לבוקסר כדי להשתחרר". אלו תגובות נהדרות כי הן גם מכבדות את הרגשות שלי, וגם מכוונות אותי מה לעשות איתם בלי להרוס.

זה מאוד חשוב שתלמדו אותי מה מותר ומה אסור לעשות בין אחים. תתנו לי כיוון, שמותר להרגיש הכל אבל אסור להתנהג עם הרגשות בצורה שפוגעת. מותר לדבר על הרגשות עם אבא ואמא, מותר לצייר ולכתוב או להרביץ לכרית, אבל אסור להרביץ ולהגיד 'שמנה' לאחותי. זה ברור, זה אפשרי לביצוע, וזה מרגיע. לא בטוח, שתמיד אצליח אבל לפחות אוכל לנסות. זה כל כך חשוב, שתשמרו עלי ועל האחים שלי, שנריב ונילחם בתוך גבולות לא מסוכנים בשבילינו. תשמרו עלינו, שלא נהרוס אחד את השני במהלך המריבות. למשל, מכות מסוכנות- אסור. השפלות, שפוגעות בצורה מוגזמת- אסור. התנהגות כלשהי של אח, שגורמת לאח השני דכאון או מצוקה מתמשכת- אסור. תשימו לנו גבולות, ואל תתנו לרגשות השליליים שלנו 'להשתולל חופשי'. אנחנו לא בגו'נגל, ואתם צריכים לשמור ולהגן, שהפגיעות בינינו לא תהיינה איומות.

מעבר למצבים קיצוניים של סכנה, אל תתערבו בכל מתח ומריבה בינינו. אל תנקטו צד, אל תשפטו ותגידו מי צודק ומי לא. אל תקפצו להגן על מי מאיתנו, שנראה לכם באותו רגע קורבן מסכן של אחיו האכזריים. למה? כי אתם לא מכירים את כל התרגילים וההצגות, שאנחנו הילדים יודעים להפעיל כדי למשוך אתכם להגיב, לכן אתם נופלים בפח. למשל, אחי הקטן צורח לעזרה כי הרבצתי לו. אתם באים ונוזפים בי 'שאתנהג כמו גדולה'. אתם לא יודעים, שבמשך דקות ארוכות קודם הוא הפריע לי ללמוד, ושיגע אותי כדי שאתפרץ, כדי שתכעסו עלי, ותאהבו אותנו יותר. אני מכירה את כל התרגילים כי עשיתי את רובם לאחי הגדול. חוץ מזה, שגם לי יש תרגילים משלי איך להשחיר את אחי הקטן בעיניכם. זה בסדר, כולנו האחים יודעים איך להשתמש בכם כדי לנצח בקרבות הכוח והחשיבות בבית. אנחנו מיומנים ומתורגלים בלהשיג תשומת לב דרך המריבות, אז אל תיפלו בפח, אל תתערבו!

באותו כיוון אני ממליצה לכם בחום, שתהיו ההורים האוהבים שלנו, ולא השופטים שלנו. אם אתם מתערבים במריבות שלנו, וקובעים מי צודק ומי לא, אתם רק מגדילים את הבעיה. אם אתם מתפתים להיות שופטים, אז תמיד יהיה מי, שתצדיקו ומי שלא. תמיד יהיה מי מהאחים, שירגיש צודק ואהוב ומי שירגיש מקופח ושנוא בגלל התגובה שלכם. אם אתם שופטים, ומדרגים אותנו הילדים לטובים ורעים אתם מצדיקים את הפחד הכי נורא שלנו הילדים. הלא מקור הקנאה והמריבות בינינו הוא הפחד והכעס על כך, שאתם משווים בינינו, ואוהבים מישוהו מאתנו פחות. השיפוט שלכם מגביר את הפחד. של כולנו. הלא המריבות הן אין סופיות אז תמיד יהיה מישוהו מאיתנו הילדים שייפגע בתורו מהשיפוט שלכם. למה בכלל אתם צריכים לשפוט, ולתת ציונים? למה אתם צריכים לשפוט דלק על מדורה מסוכנת גם כך, ולהדליק אותה עוד יותר?

במקום לשפוט תהיו הוגנים. אל תשוו, ואל תעשו בינינו אפליה מעליבה. תקשיבו לשנינו גם אם נדמה לכם, שאחד מאיתנו צודק והאחר לא. והכי חשוב, תכוונו אותנו לפתרונות של פשרה וחיים ביחד במקום לשקוע בקנאה בעוינות. תגידו: "אנחנו סומכים עליכם שתסתדרו" או שתציעו: "אתם רוצים את עזרתי לחשוב איך פותרים את הבעיה?". תהיו נוכחים בשביל להגן אבל אל תשתלטו מידי על היחסים בינינו. אנחנו נסתדר איכשהו בינינו כמו, שילדים בדרך כלל מוצאים להם את הדרך. תאמינו בנו כי אחרת תישארו מאחור מותשים ומאוכזבים כי אף אחד מאיתנו האחים לא יעריך את המאמצים שלכם. להפך, רוב הסיכויים, שכולנו נכעס עליכם, כל אחד בגלל העוול שלו.

בבקשה, תהיו סבלניים, אלי ולעצמכם. תלמדו אותי, שאי אפשר להעלים ביום אחד את הקנאה והתחרות, בטח לא באמצעות מילים והגיון. תראו לי, שצריך סבלנות וכוח להתמודד איתם, ושלכם יש מספיק מהם. תתחילו בזה, שתהיו סבלניים בעצמכם, כשאתלונן למשל בפעם השבע מאות על כך שמקפחים אותי. תתנו לי לדבר כמה שאני צריכה, ותתענינו בקיפוח שלי גם אם הרגשות שלי נראים לכם טפשיים ומעצבנים. אל מרחו אותי במשפטי "את לא מקופחת, תפסיקי להיות נודניקית". ככה רק תוכיחו לי, שאני באמת מקופחת, אני מקופחת ביכולת של הורי להבין את הקושי שלי.

תתאמצו ותתנו לי עוד ועוד חיזוקים על זה, שאתם מאוד אוהבים אותי. גם אם אני אומרת בפעם האלף: "אתם רק כועסים עלי, אתם לא אוהבים אותי", תגייסו את כל האהבה שלכם, ותגידו בצורה משכנעת: "אנחנו כועסים עכשיו אבל כל כך אוהבים אותך". תתנו לי שוב ושוב את אהבתכם גם אם זה מעייף ומעצבן. תתנו כי אני צריכה, ואתם רוצים לתת. כמה זמן שזה ייקח, בסוף אולי אצא מהתחושה של הקיפוח, כי התגובות שלכם ייחזקו את הבטחון העצמי שלי, ויתנו לי להרגיש טוב עם עצמי (יש לי תשובה שלמה על הבטחון העצמי, תסתכלו שם).

באופן כללי תדברו ברור ואמין. אל תתחמקו, ואל תערפלו את הדברים. אם אני שואלת את מי אתם אוהבים יותר, תגידו ישיר: "אנחנו אוהבים כל אחד מהילדים שלנו הכי בעולם" או "אנחנו אוהבים אותך המון המון, אתה הכי חשוב לנו בעולם". ככה, בלי להשוות בין האהבה אלי לבין האהבה לאחי. בלי להתחייב על שוויון בין האחים בשום תחום. עדיף לומר לי ישיר כמה אוהבים אותי באופן יחיד ומיוחד. אפשר להרגיע אותי, שתמיד תמיד תאהבו אותי. אפשר לחזור ולומר לי כמה אני חשובה, מיוחדת ואהובה עד אין סוף. כמה אני מקסימה, אני בתור אני, ובלי קשר לאחרים. חיבוק, מבט חם בעיניים, ונימת קול טובה, יעזרו גם הם. זה נכון, זה אמין, ולכן זה עובר ישר ובלי זיופים מהלב והפה שלכם לאמצע הלב שלי.

ומה קורה אם אני באמת מאכזבת ומעצבנת אתכם יותר מהאחים שלי? אל תגידו לי את זה ישיר בדרך המעליבה, שלפעמים נפלטת לכם. אל תשפכו עלי משפטים מגעילים כמו: "למה את לא יכולה להיות כמו אחותך" או "נמאס כבר ממך". זה רק ילחיץ אותי עוד יותר, ויעשה אותי קשה עוד יותר. עדיף, שתלכו ותתמודדו עם הרגשות השליליים שלכם כלפי. תבררו אותם, תעזרו בחברים או באיש מקצוע העיקר, שתחזרו לאהוב אותי, ואני אוכל לחזור להאמין לכם. אל תשכחו, שזה באינטרס שלי להאמין לכם כי אני כל כך אוהבת וצריכה אתכם. יש לי תשובה שלמה על דאגות ורגשות אשם של הורים, בבקשה תסתכלו שם.

אין ספק, שיש לכם תפקיד קשה כהורים. אני שותפה לקיטורים שלכם על הצרות, שאנחנו האחים עושים לכם. אני שותפה למשאלה שלכם, שלא היינו רבים לעולם. אבל עם כל ההבנה שלי אליכם, אני חייבת לסיים את התשובה שלי כדי לפתור דחוף בעיה שיש לי עם אח שלי. מה שקרה זה, שכשהחלטתי לענות על השאלה שלכם, אז האח החצוף שלי נדחף, וגם רצה לענות. העפתי אותו במכות, כי רציתי אני להיות הילדה החכמה והחמודה, שעוזרת להורים שלה בבעיות שלהם. רציתי שתתלהבו ממני, ולא רציתי, שאח שלי יתחלק איתי במחמאות. אבל עכשיו הוא כבר צורח ליד הדלת, ואומר שגם הוא רוצה. אז אני מסיימת מהר לפני שתיכף אתם תבואו, תכעסו עלי, וכל התוכניות שלי יתקלקלו.

רק שני משפטים לסיים. למדתי בשיעורי תורה, שאחים תמיד רבו, ועשו דברים רעים אחד לשני. קיין רצח את הבל, ויצחק ויעקב רבו על הברכה של אבא שלהם, ורימו אחד את השני בלי בושה. אתם רואים כמה אני תלמידה טובה? אז תתעודדו, שאצלינו בבית הכל עוד יחסית בסדר. אנחנו אומנם מתכסכים בין האחים, אבל גם מאוד אוהבים. חוץ מזה, שאני אוהבת אתכם הכי הכי בעולם... גם אתם אותי?...

*שאלות גילאיות:

*גיל שנה- כבר מקנא?

אמא של אוהד בן 11 חודשים שואלת: אוהד ילד מפותח ונבון. הוא כבר קצת הולך, ומאוד פעיל בחקר הסביבה. למרות זאת, יש משהו, שמטריד אותי. כל פעם, שאני מתעסקת עם אחותו הגדולה ענת (בת שש) הוא צורח, ואני חייבת לגשת אליו. כל פעם שאני משוחחת או נמצאית עם בעלי הוא ניגש, ומרביץ לאבא כדי שיזוז. יכול להיות, שכבר בגיל הזה הוא מקנא?

התשובה של אוהד כפי שתראו ותשמעו בעצמכם:
*אנה יושב בקט על הטיח, ומהק בצניין בצצוצ צצוצ.
אנא יושבת על הספה לידו כשהוא נכנסת אחותו ענת,
ומראה לאנא ציור ציורה. אנה מפסיק את מהקו, מוסיף
ידיו לאנא, ומתחיל לקרא לה "מה... מה...". אחרי מספר
שניות הוא מפסיק את קריאתו, ומתחיל לבכות. אנא
עוזבת את ענת, ומרימה את אנה לזרועותיה כדי להרצו.
היא מוסיפה אותו בספה ליד ענת, אנה מסתופה לענת,
וצורח.*

התשובה 'בשם אוהד'

בשפה של מבוגרים אוהד היה עונה-

אני מקנא? לא יודע. כשאמא משחקת עם ענת או כשהיא מחבקת את אבא, אני מרגיש משהו חזק מדגדג בתוכי. אני לא יודע מה בדיוק אני מרגיש. בגיל שלי אני לא יודע לתת שמות לדברים. בקושי התחלתי לדעת שמות של דברים בחדר שלי. אני כבר יודע להגיד 'אורי', ואני כבר יודע את השם של אמא שלי 'מה'. אבל שמות של דברים, שאני מרגיש בלב, זה עוד לא. אולי אם אני אספר לכם מה אני מרגיש, אתם תדעו לתת לזה שמות נכונות. אולי גם תוכלו לעזור לי להרגיש את זה פחות, כי זה ממש לא נעים.

כשאני רואה את אמא משחקת עם ענת, אני רוצה את אמא לעצמי. אני מרגיש בלב תחושה סוערת כזאת כמו של סופה שחורה וחזקה. אני לא רוצה, שאמא תהיה עם ענת! אני רוצה, שאמא תהיה שלי, ורק איתי. ככה מרגישה קנאה? אז כנראה, שאני מקנא. אני מקנא עם כל החושים שלי. אני מקנא בכל מי, שיש לו משהו, שאני רוצה. במקרה הזה, אין ספק, שאני רוצה את אמא שלי, ולא מוכן שתהיה של ענת!

כשאני רואה את אבא מחבק את אמא אני רוצה את החיבוק לעצמי. זה מין רגש סוער, של תשוקה ענקית לחיבוק של אמא. אני רוצה, אני חומד, אני חייב

את החיבוק שלה סביבי עכשיו. אני לא רוצה לחכות, אני לא מסוגל לחכות, כי הרצון החזק שלי כבר לא בשליטה שלי. הוא גדול ממני, ורוצה כולו את החיבוק. בגלל זה אני צורח וצורח, עד שאמא באה, ונותנת לי את החיבוק, שכל כך רציתי. זה נקרא שאני מקנא?

כן, אני מקנא אבל בדרך מיוחדת של תינוקות. אני מקנא כשמשהו חסר לי, ואני חייב אותו לעצמי באותו רגע. יש לי קנאה חמדנית של רצון ענק, ובלתי נשלט לקבל את מה שאני רוצה, גם אם הוא של מישהו אחר. אני לא מקנא אם למישהו אחר יש יותר ממני, כי אני עוד לא יודע להשוות את עצמי לאחרים. למען האמת אחרים לא כל כך מעניינים אותי. אני עסוק בעצמי, ובמה שיש ואין לי, וזהו. מתוך עצמי באה הקנאה שלי.

אני מקווה, שלא תצחקו עלי אבל פעם קינאתי בציצי של אמא. אתם לא מאמינים? בשבילכם הציצי הוא סתם עוד חלק בגוף אבל בשבילי הציצי הוא עולם ומלואו, שנותן לי המון דברים טובים. הוא נותן לי חלב, ומפסיק לי את הכאב של הרעב. אני אוהב את הציצי. אבל לפעמים אני מרגיש כלפי הציצי את הסופה השחורה והקשה של הקנאה. זה קורה כשהציצי לא נותן לי את החלב, שאני צריך באותו רגע. מקנאה אני נושך את הציצי ומנסה להכאיב לו ולהרוס אותו. למזלי, הציצי לא נשבר, והסערה של הקנאה נרגעת, לבינתיים, עד ההתקפה הבאה. אני יכול לנוח, ולהתנחם בחלב חם וטעים מהציצי, שאני כל כך אוהב.

אתם חייבים להבין, שהסערות השחורות של הקנאה והחמדנות באות לי בלי שליטה. הן באות פתאום, חזקות מטלטלות ומפחידות. אני ממש לא שולט בהן. יותר נכון לומר, שהקנאה שולטת בי, ומחליטה עלי. לכן בבקשה, אל תכעסו עלי אם אני מקנא וחומד את אמא, או את החיבוק שלה. אל תאשימו אותי אם אני מקנא בענת או בצעצוע מושך שיש למישהו אחר, ולי אין. תבינו, שאני חייב באותו רגע שיהיה לי את מה שאני רוצה, אחרת אני מרגיש נורא. אם אתם כועסים אני נבהל, ומרגיש עוד יותר נורא. זה בטוח לא עוזר לי להרגע.

מה כן תעשו? תחבקו אותי באהבה. ככה תרגיעו אצלי את המתח והכאב, שמציף אותי בגלל כל הסערות של הקנאה והחמדנות. ככה אדע, שלא הרסתי אתכם עם כל הקנאה והכעס שלי. ככה ארגיש, שהעולם ממשיך אותו דבר, והכל בסדר. הסערה עברה, אפשר לנשום, ולהמשיך הלאה.

אם אפשר, תנו לי את מה שאני רוצה, כדי שיפסיק לכאוב לי. אם אי אפשר לתת לי את מה שאני רוצה, למשל את אמא כל הזמן, אז לאט לאט תלמדו אותי שצריך להתאפק. כשאני צורח כשאמא עם ענת, אל תרוצו אלי מיד, כי אני לומד שהצרחות תמיד משיגות לי את מה, שאני רוצה. למה שאפסיק? עדיף, שתתנו לי לחכות קצת. תגידו לי במילים: "אמא עם ענת עכשיו, עוד רגע אני באה". אולי לא אבין את המילים אבל הקול של אמא קצת ירגיע, ואצליח לחכות קצת. לאט לאט אלמד להתאפק, ואלמד להשתלט על הקנאה שלי כדי שלא תהרוס את כל מי שסביבי, וגם כדי שלא תפחיד אותי כל כך.

רגע, מה קורה פה?! אני מדבר ומדבר, וענת בינתיים לקחה לי את הכדור שאני אוהב. היי, אני רוצה את הכדור! אני חייב את הכדור! אני אהרוס את ענת! אני צריך את הכדור! כדור, בוא אלי, אני צריך אותך! כדור שלי, כדור שלי....

גיל שנה עד ארבע- ילד אמצעי בעייתי

הוריו של נתי בן השלוש וחצי שואלים: נתי ילד אמצעי, אחיו הגדול בן שש (ארז), ואחותו התינוקת בת שנה (עופרי). עד לא מזמן הילדים הסתדרו טוב ביניהם אבל בשבועות האחרונים ההתנהגות של נתי הפכה בלתי נסבלת. הוא רב ומציק לכל העולם סביבו. את אחותו הוא שונא, ובכל הזדמנות הוא מציק לה. נוגע בה בכוח, מנשק או כמעט חונק. עם אחיו הגדול הוא רב כל הזמן. הוא נוגע לו במשחקים, מקלקל והורס דברים שהאח בונה. הוא אומר בגלוי, שהוא שונא את ארז, והרבה פעמים הם הולכים מכות רצחניות. אחיו ממש סובל ממנו. ניסינו להפסיק את ההתנהגות שלו. עשינו הכל: הסברנו, צעקנו, הענשנו, ניסינו להרחיק. כלום לא עוזר, והוא ממשיך. מה לעשות?

התשובה של נתי כפי שתראו ותשמעו בעצמכם:

*צופרי פויה. צופרי טפה. אני ענא את צופרי. ארז ארזי!
אני ענא את ארז. ארז רצ. אני ארזי!*

התשובה 'בשם נתי'

בשפה של מבוגרים נתי היה עונה-

הייתם מאוד פעילים ורועשים כדי להפסיק את הבעיות איתי. צעקתם, הסברתם, הענשתם. אני יודע כי הייתי שם. אני גם יודע, שכל זה לא עזר. שנינו יודעים כי היינו יחד שם. אתם יודעים למה כלום לא עזר? אני יודע. כלום לא עזר כי את הדבר, שהכי חשוב שתעשו, לא עשיתם.

אתם פשוט לא הבנתם מה עובר עלי באמת. לא הצלחתם להכנס לרגשות שלי, ומשם לעזור לי. נכון, שאמרתם שוב ושוב, שאני 'ילד אמצעי', שאני 'סנדוויץ'. אפילו הסברתם לעצמכם, ולכל מי שרצה לשמוע 'ילדים אמצעיים הם תמיד בעייתיים'. הייתי שם, שמעתי. סתם אמרתם את המשפטים האלו כדי למצוא לכם הסבר מהיר לבעיה, כדי שיהיה לכם סדר בבלגן. תכלס, מה יוצא לכם ולי מלהגיד 'טוב, אתם יודעים, הוא ילד אמצעי? האמת, כלום. ועל זה אני כועס עליכם. אני רק בן שלוש וחצי. אני יודע להרגיש, אני לא יודע עוד לטפל ברגשות שלי. בשביל זה אני צריך אתכם. ואם אתם משום מה לא מסוגלים לעזור לי עם הרגשות שלי, אז אני ממש בבעיה. וזה מציק לי, ולכן אני כועס. אולי אנסה להסביר לכם המילים שלכם מה עובר עלי, ואז תבינו ותעזרו לי? שווה לנסות...

תראו, איך שנולדתי היה מלפני כבר האח שלי ארז. עד גיל שנה בערך לא ממש הבנתי מה ההבדל ביני לבין ארז. שנינו היינו בבית, וחוף מקרבות קטנים על אמא, הוא לא כל כך הפריע לי. אבל כשנהייתי בן שנה ושנתיים התחלתי ללכת ולזוז. פתאום שמתי לב, שכל מה שאני מנסה לעשות, ארז עושה יותר מהר וטוב

ממני. איזה עצבים! אני לא אוהב להפסיד. אני חייב לנצח. להרגיש חזק. אז אתם מבינים כמה רע לי, שאני בקושי זו לכיוון הכדור, שאני כל כך רוצה, והופס! ארז מגיע ולוקח לי אותו. אתם מבינים איך התחלתי לקנא ולשנוא אותו? רציתי, שגם ארז יסבול, ולא יהיה תמיד חזק יותר ממני, אז התחלתי אפילו להרביץ ולהרוס לו דברים. שיסבול!

אחר כך גדלתי, והתחזקתי, והתרגלתי לא רע לארז, אח שלי. לפעמים אפילו היה לי כיף איתו, כששיחקו יחד בחיילים, והוא הצחיק ודגדג אותי. ראיתי, שאפילו שארז חזק אז גם ממני אתם מתפעלים, וגם אני חמוד ומקסים בעיניכם. אמרתם לי כמה אני חמוד, ומתוק והבנתי, שגם אותי אתם אוהבים. נהיה לי שמח בלב. אפילו התחלתי להנות להיות הקטן בבית. אותי פינקו, ותמיד נתנו לי דברים לפני ארז כדי שלא אבכה. ראיתי, שאפשר להסתדר עם ארז ואיתכם לא רע. התרגלתי, ונרגעתי. יופי. היתה תקופה של שקט.

ואז יום אחד הבטן של אמא התחילה לגדול ולגדול. אמא אמרה, שעוד מעט תבוא לנו עוד ילדה למשפחה, תינוקת בת. אמא אמרה, שכולנו נאהב את התינוקת, כי היא תהיה חמודה ומתוקה וקטנה. לרגע, נלחצתי נורא. 'חמוד מתוק וקטן' זה הייתי אני. מה, התינוקת החדשה הולכת לקחת לי את התפקיד שלי? נלחצתי נורא. רונן יהיה הגדול, התינוקת תהיה 'המתוקה הקטנה', ומה יישאר בשבילי? מה אני אהיה? אוי ואבוי. למזלי, המחשבה הלחוצה עברה לה מהר. כל עוד התינוקת היתה בבטן, התעלמתי מהבעיה והמשכתי בענייני. זה אחד היתרונות של הגיל שלי, אני מרגיש דברים שקורים עכשיו ממש, ולא דואג על מה שיקרה אחר כך.

אבל אז התינוקת נולדה. עופרי המתוקה. בהתחלה היא עוד היתה כמו בובה, לא זזה, ורק בכתה ואכלה את אמא. לא כל כך אהבתי את הזמן, שהיא לוקחת מאמא שלי. לא אהבתי את החיבוקים שלה ושל אמא. אבל אמא מצאה גם זמן בשבילי, והיו לה המון המון חיבוקים בשבילי, אז הסתדרתי. איכשהו.

לצערי, יום אחד עופרי התחילה לזחול וללכת, ואז ממש התעצבנתי. כולם התעסקו סביבה, התפעלו ממנה, התרגשו ממנה. בטח, היא חדשה, וממני לא מתרגשים כי אני כבר ישן, ורגילים אלי. התחלתי להרגיש, שאני הולך לאיבוד, ואז נבהלתי. מי יאהב אותי?! אז התחלתי להגיד, שאני שונא את עופרי, ושונא את ארז. ככה באמת הרגשתי. אז אמא ואבא שלי התחילו לכעוס עלי. לא הבנתי למה. מה כבר עשיתי? אמרתי מה שאני מרגיש, וכולם אומרים שאני לא בסדר. אמא ניסתה להסביר לי כמה עופרי מקסימה, וכמה ארז נחמד. במקום להרגע, אז עוד יותר קינאתי וכעסתי כי עליהם אומרים דברים טובים ועלי לא. אז התחלתי להרביץ לארז. אז נהיה כל פעם יותר גרוע.

עכשיו כבר לא טוב לי גם עם עופרי הקטנה מלמטה, וגם עם ארז הגדול מלמעלה. אני מרגיש, שאני נלחם בכולם, כדי לא ללכת לאיבוד. אני נלחם בכל כוחי כי אני לבד, כי אף אחד לא מבין אותי, ואף אחד לא עוזר לי. אני יודע, שאם הייתי ילד 'יותר רגוע' כמו שאתם תמיד אומרים לי, אז אולי לא הייתי כל כך נבהל וכועס. אבל מה לעשות, שזה מה שאני? אני ילד סוער עם הרבה רגשות. אתם חושבים, שאני לא רוצה לסבול פחות בבית? אני פשוט לא יודע איך.

יש לי כמה רעיונות על דברים, שאתם יכולים לעשות, כדי שיהיה לי יותר קל:

* אני חושב, שאם תחבקו ותאהבו אותי יותר, זה יעשה לי ממש טוב בלב.

* אני חושב, שאם תגידו לי במילים שלכם שאתם מבינים כמה לא קל להיות בין אח גדול לקטן, אז ארגיש פחות לבד בבלגן שלי. אם תתנו לי לדבר את מה שאני מרגיש בלי לכעוס אני אדע שוב שאני ילד טוב, וזה ירגיע אותי.

*אני חושב, שאם תגידו לי הרבה דברים טובים ומיוחדים עלי, אני ארגיש טוב עם עצמי, ופחות אקנא באחים שלי. אמא לפעמים אומרת לי, שארז ועופרי הם הפרוסות של הסנדוויץ, ואני השוקולד, שנותן את הטעם המתוק. אני אוהב, שאמא אומרת את זה. זה עושה לי חם בלב, שאמא אוהבת אותי במיוחד, ולא הלכתי לה לאיבוד בין הילדים האחרים שלה. אני גם אוהב, שאומרים לי כמה אני חכם, וחמוד. וכשמתלהבים מהציורים שלי.

* אני גם מאוד אהנה אם אמא ואבא יעשו דברים רק איתי, לבד. אני כל כך אוהב לקבל את אבא ואמא לפעמים רק לעצמי, בלי ארז לפני ועופרי מאחור. ככה אני יכול להרגע ולא להלחם כל הזמן. כשהלב שלי מתמלא באהבה ושמחה עם אבא ואמא קל לי יותר לחזור הביתה, ולהתחלק בהם עם האחים שלי.

*אני חושב, שאם פחות תתרגשו מכל צעקה או ריב שלי אז יהיה לי קל יותר להיות גם ילד נחמד, ולא רק ילד רע וכועס. הלא אני לא כל היום רק רב עם האחים שלי, אבל משום מה רק לזה אתם שמים לב. אולי אם תשימו לב גם לשעות, שבהם אני נחמד עם האחים פחות תילחצו ופחות תלחיצו אותי. למשל, הרבה פעמים אני מלטף את עופרי באהבה אבל יוצא לי חזק מידי, והיא בוכה, ואמא כועסת. אני לא התכוונתי לרע, אבל כועסים עלי. מהכעס אני לא אלמד איך לטף את עופרי כמו שצריך. צריך להסביר לי, וללמד אותי בסבלנות איך להסתדר עם אחות קטנה. לא היו לי 100 אחיות קטנות קודם, אז מאיפה שאדע?

חשוב לי להדגיש, שלא כל הכעסים שלי קשורים לאחים שלי. אפילו, שהסברתי לכם בפירוט כמה קשה להיות ילד סנדוויץ, אז לא כל מה שמכעיס אותי קשור לאחים שלי. לפעמים אני כועס כי הרגוזו אותי בגן, ולפעמים אני כועס כי אני עייף. לפעמים אני כועס גם כי יש לי אופי קצת כעסני כזה, שדברים מרגיזים אותי במהירות. הכעס, שמסתובב לי בבטן יוצא גם על האחים שלי כי הם נמצאים קרוב אלי. אבל לא תמיד הכעס קשור אליהם. אז תפסיקו לקשר כל דבר לאחים שלי. בסוף גם אני אחשוב, שכל הצרות שלי זה בגללם. תמיד אאשים אותם ואתכם, ואהיה דפוק מקצועי. אז בבקשה, אם אני כועס ורב בבית תטפלו בזה כמו כל בעיה אחרת איתי. תסתכלו מה כתבו חברים שלי בשאלות על הרגשות הכועסים של ילדים, ועל משמעת. חלק ממה שהם אומרים צריך גם לעשות איתי.

תסלחו לי, אבל אני חייב לרוץ לשחק עם אמא. היא פנויה לרגע כי עופרי ישנה, וארז בחוג. איך אני אוהב להיות עם אמא לבד. אתמול נהייתי קצת חולה כדי

להישאר לבד עם אמא. אני מוכן לעשות הכל כדי להיות איתה לבד... הלואי והייתי הילד היחיד של אבא ואמא... רק אני לבדי... אההה....

* גיל ארבע עד שבע:

בת בכורה, שונאת את אחיה הקטן

הוריה של שירי בת השש מתייעצים: שירי ילדינו הבכורה. משנולדה כולם העריצו אותה, גם בגלל יופיה וחוכמתה, וגם בגלל שהיתה הנכדה הראשונה במשפחה. אחיה אמיר נולד שלוש שנים אחריה. שירי מעולם לא קיבלה את אמיר בצורה יפה, ותמיד היא אמרה, שהיא שונאת אותו וישנזרוק אותו באוטו זבל'. המצב הולך ומחמיר ככל שאמיר גדל. היום הוא בן שלוש, ושירי עדיין מציקה לו ללא הפסק. היא נוגעת בו בצורה מכאיבה עד שיבכה, היא אומרת שהוא מכוער, ובעיקר היא לא נותנת לאף אחד להיות איתו רגע בשקט. כל פעם שמישהו משחק איתו היא מופיעה בוכה, ויצריכה עזרה דחוף'. בדרך כלל אנחנו כועסים עליה, ואומרים לה, שאסור לפגוע באמיר כי הוא קטן. אנחנו גם קצת מרחמים עליה, כי היא באמת סובלת מאחיה הקטן, שגזל את תשומת הלב ממנה. אנחנו מנסים לפצות אותה, שלא תסבול. מה אפשר לעשות כדי לשפר את ההתנהגות שלה?

התשובה של שירי כפי שתראו ותשמעו בעצמכם:

אני לא אוהבת את אחי. אחי סתם תינוק. הוא בוכה כל הזמן, וחולץ מלה שהוא מכוער. הוא נואץ לי ב38 צוים, וכל הזמן מפריע לי! אני לא מבינה למה היה צריך אותו, לא היה מספיק אותי? אני חושבת, שאחי טיפס.

התשובה 'בשם שירי'

בשפה של מבוגרים שירי היתה עונה-

לפני שתכניסו את ההתנהגות שלי למוסד של תיקונים, אני מציעה, שנעצור רגע, וננסה להבין מה קורה פה. מה קורה לי, מה קורה לכם, מה קורה לכולנו יחד במשפחה מאז שאמיר הגיע. אולי אם נבין אז נדע מה צריך לעשות, או לפחות לאיזה כיוון כדאי ללכת.

מבחינתי, היה לי ממש כיף עד שאמיר הגיע למשפחה. הייתי על גג העולם. מאז, שאני זוכרת את עצמי הרגשתי כמו מלכה. כולם אמרו לי תמיד כמה אני יפה, חכמה ומקסימה. סבא וסבתא היו מביטים בי במבטים של הערצה כאילו לא ראו אף פעם ילדה מדהימה כמוני. אמא ואבא התרגשו מכל דבר חדש שעשיתי, כאילו אני הילדה היחידה בעולם שזוהלת, הולכת או אומרת 'אמא'. הרגשתי כל כך מיוחדת. הייתי בטוחה, שאין ילדה יותר מוצלחת וחשובה ממני בעולם. הרגשתי שיש לי הכי הרבה כוח בעולם. הרגשתי, שאני יכולה להשיג כל מה שאני רוצה בעולם. חשבתי, שהמשפחה שלי היא כל העולם, ואני המלכה של כולם. וואו, זאת

היתה הרגשה הכי טובה, שיכולה להיות לילדה. ולי היתה אותה. בגיל שלוש הייתי חזקה, ועשיתי כבר המון דברים לבד ובהצלחה. הרגשתי, שהחיים ממש טובים אלי. הייתי כל כך רגועה ומרוצה בממלכה שלי, בבית שלי. ואז פתאום נפלה לי לתוך החיים פצצה, אמיר.

על ההתחלה לא סבלתי את אמיר. על ההתחלה הרגשתי בחושים שלי, שהוא מסוכן בשבילי. אמיר היה קטן בהתחלה אבל הנזקים שהוא עשה לי היו גדולים. אמיר לקח לי את ההורים. אבא ואמא כל הזמן התעסקו איתו, במקום מה שהיה עד עכשיו, שהתעסקו רק איתי. פתאום סבא וסבתא התפעלו ממנו במקום מה שהיה עד עכשיו, שהתפעלו רק ממני. פתאום כל מה שהוא עשה היה מקסים, וכל חיוך שלו היה השמש של העולם. מיד הבנתי, שנולד לי מתחרה נורא, ממש אצלי בתוך הבית. הרגשתי, שאני מאבדת את כס המלכות. עוד מלך הגיע הביתה, אמיר. ומה יהיה איתי?

הייתי מבוהלת, כעסתי והתבלבלתי. הרגשתי, שהכל משתנה לי מול העיניים, ולא לטובה. לא ידעתי מה קורה, אפילו לא היו לי מילים מסודרות להבין או לספר לאמא ואבא על הרגשות שלי. לא ידעתי מה לעשות. ניסיתי להראות כמה אני כועסת, אז דחפתי את אמיר, ואפילו נתתי לו מכה. בכיתי, הייתי עצבנית. ניסיתי בכל כוחותי להראות למבוגרים סביבי, שאני בבעיה. אבל משום מה לא הצלחתי. אבא ואמא אמרו לי כל הזמן כמה יואב חמוד, וכמה כיף לי, שיש לי אח חדש ונחמד לשחק איתו. סבא וסבתא שאלו אותי אם אני גם שמחה, שיש לי אח חמוד. ואני? הרגשתי, שמכריחים אותי לשמוח ולאהוב את אמיר, כשאני ממש לא רוצה. התפוצצתי בפנים כי אמיר לא היה בכלל חמוד בעיני, ובכלל לא שמחתי שיש לי אח חדש.

ניסיתי להגיד במילים, שאני שונאת את אמיר. אפילו אמרתי לאבא ואמא, שיזרקו את אמיר לזבל כמו את פח האשפה. זה נראה לי הגיוני. אנחנו שמים בפח את מה שאנחנו לא אוהבים, אז למה לא לשים שם את אמיר? אני לא אהבתי אותו, ומאוד רציתי שייעלם כמו האשפה. אבל כשאבא ואמא שמעו אותי הם נורא נבהלו, וכעסו עלי. הם אמרו לי, שאסור לי להרגיש ככה כי אמיר הוא אח שלי. אז הרגשתי עוד יותר רע. חשבתי, שאבא ואמא כבר לא רוצים אותי כי אני ילדה כל כך רעה אם אני שונאת את אמיר. נבהלתי הכי בעולם, לא רק שאוהבים את אמיר יותר ממני, אלא שממש שונאים אותי כי אני רעה. ניסיתי להרגיע את עצמי בכל הדרכים שידעתי- חיבקתי את אבא ואמא, שיחקתי במשחקים שלי, וניסיתי לא לחשוב על אמיר. קצת הצלחתי, במיוחד כשאמיר ישן בשקט, ואמא ואבא שיחקו איתי לבד כמו פעם. אבל כל פעם שאמיר התעורר הכעס והקנאה והפחד התעוררו גם הם, ועשו לי שוב רע.

הבלגן גדל כשהייתי בת ארבע, ואמיר בן שנה. הוא התחיל ללכת, ואחר כך לדבר, וכולם עוד יותר התפעלו ממנו. אני נהייתי הילדה של הבעיות. אומנם אמרו לי מידי פעם שאני יפה וחכמה, אבל רוב הזמן כעסו עלי כי הצקתי לאמיר. נזפו בי: "את כבר גדולה, תתנהגי כמו גדולה". אף אחד לא הבין, שאולי אני קצת גדולה אבל בפנים אני עוד קטנה, וקשה לי.

אף אחד לא הבין גם, כשבערך בגיל חמש התגברו לי משום מה הכעס והקנאה בלב. לא הבנתי מה קורה, אבל פתאום התחלתי לקנא ולכעוס לא רק על אמיר אלא להפתעתי גם על אמא. לא האמנתי בעצמי, שזה קורה לי. פתאום התחלתי להרגיש, שאמא מתחרה איתי על האהבה של אבא שלי. פתאום שמתי לב, שאבא אוהב לא רק אותי אלא גם את אמא. נהיה לי מאוד קשה בלב, וקינאתי לאבא, רצייתי אותו רק לעצמי. הסתבכתי ברגשות עם אמא כי גם אהבתי אותה כל כך, וגם כעסתי עליה בגלל כל החיבוקים עם אבא. מצאתי עצמי במצב, שמכל פינה יש לי קנאה ותחרות עם מישהו, ובשום מקום אני לא מנצחת. אמיר מנצח אותי באהבה של ההורים, ואמא מנצחת אותי באהבה של אבא. לא פלא, שאני כועסת על כולם.

כמה שהסתבכתי בתוכי, גם אתם ההורים הסתבכתם בעצמכם, ולא עזרתם לי. שמעתי אתכם אומרים כמה פעמים, שאתם מרחמים עלי, שנולד לי אח, ואני מסכנה. כעסתי כי אני לא מסכנה, אני חזקה וטובה. שמעתי, שאתם מרגישים אשמים, שהבאתם לי אח, ולא רצייתי שתרגישו רע בגללי. ראיתי בעיניים שלכם את האכזבה ממני, שאני לא מסתדרת עם אמיר, והרגשתי רע שלא הצלחתי להיות כמו שאתם מצפים ממני. מעל הכל נבהלתי, אם אתם לא יודעים להסתדר איתי ועם אמיר ביחד, איך אני אצליח? בקיצור, זה שאתם לא הייתם שלמים עם ההצטרפות של אמיר למשפחה, בלבד אותי עוד יותר. יום אחד ריחמתם, ויתרתם ופינקתם 'כדי שלא אסבול', ויום אחר כעסתם עלי וצעקתם 'שאתנהג כמו שצריך'. מה הייתי אמורה להבין?

לצערי, עד שלא תעשו סדר בראש שלכם בעניין של אמיר ושלי, גם לי אין סיכוי. בגללכם אני כועסת ומקנאה, ומעדיפה, שאמיר לא יהיה במשפחה שלי. בגללכם אני כל כך מבולבלת. זה נשמע כאילו אני מאשימה אתכם? יכול להיות. אבל אל תכעסו. אני מאשימה כי אני לא יודעת מה לעשות, ואני תולה את כל תקוותי בכם. אתם הגדולים, אתם החכמים, תעזרו לי במקום להתבלבל! אני מוכנה לעזור לכם, ולגלות מה אני רוצה מכם בכל הקטע עם אמיר.

אולי תופתעו, אבל אני לא באמת רוצה, שתסלקו את אמיר מהבית. אם תסלקו אותו, אז אולי תסלקו פעם גם אותי אם אמיר יבקש מכם. אני רוצה לדעת, שמהבית שלנו לא מסלקים אף אחד, כי הבית שלנו הוא מקום בטוח וקבוע. חוץ מזה, שאם תסלקו את אמיר כי אני ביקשתי, אז זה אומר, שאני יותר חזקה מכם, וזה מבהיל. אני רוצה להיות חזקה, אבל שאתם תהיו חזקים יותר.

אני לא רוצה, שתיבהלו כשאני אומרת מילים רעות על אמיר. לפעמים אני אומרת את המילים הרעות כי אני רואה, שהן מזעזעות אתכם. שמתי לב, שמיד אחרי המילים האיומות אני מקבלת את כל תשומת הלב שלכם, ואת זה אני אוהבת. אז למה שלא אמשיד? אם לא תתרגשו כל כך, כנראה אתעייף מלהגיד אותן, כי אין לי שום רווח מהן.

לפעמים אני צריכה, שתקשיבו למילים הרעות שלי כי הן אומרות כמה קשה ורע לי. כשבאמת כואב לי, תקשיבו לי, ותנסו להיות איתי. זה מספיק מבהיל להרגיש שנאה וכעס כל כך חזקים, אז לפחות שלא אהיה לבד עם זה. אל

תיבהלו מהמילים הקשות. מילים לא הורגות, ואם מקשיבים להן הן גם נרגעות. אם אצליח להגיד במילים מה אני מרגישה לאמיר אז לא אצטרך להרביץ לו. אז תתנו לי להרגיש, שמותר לי לכעוס ולקנא לפעמים. שבכל מקרה אני עדיין נשארת ילדה טובה ואהובה בעיניכם. אם תקשיבו ותבינו, הגל של הכעס יעבור, ואוכל להמשיך לשאר הרגשות שיש לי כלפי אמיר. לא תאמינו אבל יש לי גם גם אהבה ושמחה כלפיו, לפעמים.

חוץ מזה, תלמדו אותי בצורה ברורה איך להתנהג עם אמיר. אל תכעסו עלי סתם, ואל תגידו לי מילים כלליות כמו 'תהיי נחמדה', זה לא עוזר. עדיף, שתגידו לי בשקט, ובעקביות מה מותר ומה אסור לי לעשות. למשל, תגידו, שמותר לי להגיד שאני כועסת, אבל אסור לי להרביץ. מותר לי להגיד לאמא שיואב מכוער, אבל אסור לי להעליב את יואב. תלמדו אותי פעם, פעמיים, שלוש, ובסוף אלמד. אני ילדה חכמה כידוע. גם תלמדו אותי בסבלנות לא להשתלט ולהפריע כשיואב משחק אתכם. אני צורחת ודורשת? תגידו לי בשקט לחכות, ואל תרוצו אלי. תלמדו אותי פעם, פעמיים, שלוש, ובסוף אלמד. אני ילדה חכמה כידוע.

ומעל לכל, תרגעו!!! קנאה ותחרות תמיד יהיו ביני לבין אמיר. זה לא באשמתכם, ואין מה, שאתם יכולים לעשות כדי להעלים את זה בבת אחת. אז תפסיקו ללחוץ ולהלחץ אתכם ואותי. קחו אוויר ותחכו. אולי פעם אמיר ואני עוד נהיה חברים טובים. אולי פעם. גם היום לפעמים אני חושבת, שהוא חמוד. כמובן, שאני יותר חמודה וחכמה ויפה ממנו, אבל... גם הוא קצת. אל תגלו לאף אחד!!! אני עדיין צריכה לשנוא את אמיר עוד כמה שנים...

* גיל יסודי: מרגישה מקופחת

אמא של נעמה בת השמונה מספרת: יש לנו שתי בנות, נעמה בת שמונה, ואחותה הגדולה אירית בת העשר. בכוונה רצינו ילדים בגיל קרוב כדי שיהיו חברים טובים, ויהנו בכיף אחד מהשני. כשנולדו לנו שתי בנות, לא היו שמחים מאיתנו. בפועל היחסים בין השתיים קטסטרופה. אירית דוקא בסדר, אבל נעמה רבה עם אחותה על כל דבר. היא משווה את עצמה כל הזמן לאירית, ותמיד 'היא המקופחת'. תמיד לה יש פחות, תמיד בה מתחשבים פחות, ותמיד ממנה דורשים יותר. לפעמים זה זה פשוט מגוחך, נעמה יכולה להתווכח איתי, ששמתי לאירית יותר אורז בצלחת, או שאני יותר אוהבת את אירית כי אירית יפה ממנה. אני מנסה להסביר לה בהגיון, שאני אוהבת את שתיהן אותו דבר, ואני באמת מקפידה לתת לשתיהן 'שווה בשווה'. אבל כלום לא עוזר, נעמה תקועה בהרגשה שהיא מקופחת. היא כועסת ומקנאה, ומקלקלת את כל האווירה בבית. מה עושים?

התשובה של נעמה כפי שתראו ותשמעו בעצמכם:

*למה תמיד מאשימים אותי? למה תמיד אני לא בסדר
ואירית בסדר? אט אירית רבה איתי, אפילו יותר ממני! אט
אירית מתלוננת, אפילו יותר ממני! אפילו אני לא
כואצ'סט. היא תמיד בסדר. זה בטח בגלל שהיא יפה כל כך,
ואני לא. אותי תמיד מקפחים, אמרתי לכם!*

התשובה 'בשם נעמה'

בשפה של מבוגרים נעמה היתה עונה :

אתם אומרים שאני סתם מתלוננת, שאתם לא מקפחים אותי. אתם אומרים, שאתם נותנים שווה בשווה לשתינו, ושלאף אחת מאיתנו לא חסר כלום. זה מדהים אותי, איך אתם כל כך בטוחים בעצמכם. איך אתם כל כך יודעים בסימני קריאה, שאתם צודקים ואני טועה. אתם אפילו לא מוכנים לבדוק אולי אתם קצת טועים, אולי יש טיפ טיפה אמת גם בדברים שלי ולא רק בשלכם.

לדעתי, אתם מפחדים לראות, שאולי אתם לא מתנהגים מאה אחוז בסדר איתנו האחיות. אתם מפחדים שתצטרכו לפגוש פנים אל פנים את רגשות הקיפוח שלי, שאולי בכל זאת קשורים להתנהגות שלכם. אני מבקשת, שלא תיבהלו. אני הלא אוהבת אתכם כל כך. אני אפילו יודעת עמוק בתוכי, שאתם אוהבים אותי מאוד, ורוצים את הכי טוב בשבילי. אני מרגישה בתוך הלב, שאני חשובה לכם לא פחות מאירית. אבל עדיין, יש כמה דברים שמפריעים לי. ואני כל כך רוצה, שפעם תשבו ותקשיבו לי בשקט עד הסוף. בלי להתקיף, בלי להתגונן, ובלי להתחמק. מה שיש לי להגיד חשוב מאוד, אז בבקשה! אני מתחילה!

אני מרגישה, שאתם, משווים אותי לאחותי, ואני תמיד יוצאת המופסדת. אירית מקבלת מכם יחס יותר טוב ממני. אני מרגישה את זה. האמת היא, שגם אני בתור אמא הייתי אוהבת את אירית יותר ממני. היא יותר יפה, יותר נחמדה, יותר חכמה. למה שתאהבו ילדה מעצבנת ומגעילה כמוני, שכל הזמן יש לה תלונות? אני גם מרגישה, שאירית יותר דומה לדברים היפים שלכם, ואני למכוערים. אירית יפה ורזה כמו אמא, ואני עצבנית וקוטרת כמו אמא. אירית חברותית ומחייכת כמו אבא, ואני נעלבת במהירות כמו אבא. אתם רואים? אירית קיבלה מכם את כל התכונות היפות שלכם, ואני את הרעות. עכשיו ברור לכם, שהבעיה היא לא הארוז בצלחת או המתנות שאירית תמיד מקבלת יותר. הקיפוח שלי מתחיל בזה, שקיבלתי מכם בירושה את הרע, והיא את הטוב. אז אותה אוהבים וקל לה, ועלי מתעצבנים, וקשה לי.

אתם יכולים להבין כמה אני חולמת, שיום אחד הכל יתחלף. יום אחד אקום בבקר ויקרה הנס, ואני אהיה אירית המוצלחת, ואירית תהיה נעמה הקוטרת. אני כל כך מקנא באירית ורוצה להיות היא, שלפעמים זה מטריף אותי מרוב ותסכול. אני מסתכלת עליה שעות, ורק רוצה להיות היא. כי אירית היא 'המוצלחת', ולי אין סיכוי להיות אף פעם להיות מוצלחת כמוה. אירית תמיד נמצאת שם להראות לי שאני שווה פחות. זה כל כך מכאיב.

מרוב כאב אני כועסת. אני כועסת על אירית, שהיא תמיד יותר. אני כועסת עליכם כי אתם לא נותנים לי סיכוי. אתם סידרתם לכם את העניינים, ושמתם אותה ואותי בתפקידים קבועים- 'אירית הנחמדה' ונעמה המתלוננת'. אני לא יודעת מאיזה גיל זה התחיל, אבל אני יודעת שזה ככה מאז שאני זוכרת את עצמי. מגיל צעירה רגשתי, שאירית היא 'הטובה' אז לי נשאר התפקיד י של 'הרעה'. קפצתי על התפקיד, כי ממילא זה מה שהיה פנוי בשבילי. ממילא שמתם עלי תווית, ומאז אתם כל הזמן מסבירים ומוכיחים לי כמה אני באמת רעה. אתם אומרים: "למה

את תמיד מתלוננת?!", אתם קובעים: "אף פעם את לא מרוצה" ולפעמים אתם מטילים את הפצצה ושואלים: "למה את לא כמו אחותך?" אין לי סיכוי מולכם.

מה אני יכולה לענות לכם כדי שתבינו ותשנו את דעתכם עלי? הייתי רוצה לענות לכם, ולהגיד: אני מתלוננת כי דברים מציקים לי. אני לא מרוצה כי דברים מציקים לי. ואני לא כמו אחותי כי אני לא אחותי. כמה שאתם רוצים אותי יותר כמוה, אתם מכאיבים לי יותר. אתם מקפחים אותי כי יש לי פחות סיכוי מלאירית להיות טובה בעיניכם. אירית צריכה להיות היא עצמה בשביל שתהיו מרוצים ממנה. אני צריכה להיות היא כדי שתהיו מרוצים. איזה סיכוי הוגן יש לי? זה נראה לכם פייר?! אני מודה, שמרוב יאוש אני משתפת אתכם פעולה, ומשחקת את תפקיד המסכנה והמקופחת. אם ממילא זה מה, שחושבים עלי, אז לפחות שיצא לי מזה משהו. אני מרוויחה הרבה תשומת לב מהתלונות שלי. גם אם זה תשומת לב שלילית וכועסת, זה יותר טוב מכלום. כשרע לך אתה מסתפק במעט...

אתם יודעים מה היה מאוד עוזר לי? בפעם הבאה שאתלונן ואקטר, אל תכעסו. בפעם הבאה תקשיבו, ותנסו להבין בשקט מה מטריד אותי. אם תבינו אולי תוכלו לעזור. למשל, אם אני מקטרת, שאירית מקבלת יותר אורז אל תסבירו לי בהגיון, שלשתינו כמות אורז שווה. זה לא יעזור. יותר טוב, שתתייחסו למה שאני מרגישה, ותשאלו אותי אם אני רעבה, ורוצה עוד. אם אענה, שכן אז תתנו לי. בלי קשר לאחותי, תתרכזו בי וברצונות שלי. אם תנסו לתת לי את מה שחסר לי, ומציק לי, ארגיש יותר טוב. אני אומנם אומרת, שאני רוצה 'כמו אירית' אבל אני מתכוונת לזה שאני רוצה להיות 'מרוצה כמו אירית'. אם צריך לתת לי יותר אורז בשביל שאהיה מרוצה, אז תנו לי. תרדו מהרעיון, שאתם צריכים לתת לשתינו 'אותו דבר בדיוק' כדי שנהיה שוות. כל אחת מאתנו צריכה אחרת. לכן צריך לתת לכל אחת מאתנו מה, שהיא צריכה, ואז יהיה שוויון אמיתי.

עוד דוגמא איך תקשיבו ותבינו אותי. בפעם הבאה, שאבכה כמה אירית יותר יפה, תקשיבו לי. תבררו איתי מה אני מרגישה, ולמה אני חושבת שאירית כל כך יפה. אל תתווכחו איתי, שזה לא נכון כי כולנו יודעים, שאירית באמת יותר יפה ממני. עדיף שתתנו לי לפרוק מהלב את תחושות הכיעור שלי. אתם יכולים להיות איתי בכאב שלי גם אם אתם לא מסכימים איתי. אם תגידו לי: "זה לא נעים להרגיש, שאחותך יותר יפה..." זה יעשה לי יותר טוב, כי לפחות ארגיש, שאתם מבינים אותי.

אחרי שתקשיבו, ותבינו אותי, אתם יכולים להראות לי איפה אני יפה כל כך בעיניכם. דברו על היופי שלי בפני עצמו, ולא בהשוואה לאירית. תגידו לי משפטים כמו: "אני מאוד אוהבת את השער שלך, הוא כל כך רך ומבריק" או "יש לך עיניים כל כך יפות", שכיף להסתכל בהן". תנו לי מחמאות אמיתיות על היופי שלי בעיניכם, וכך לאט לאט אתחיל להאמין שיש לי יופי ייחודי משלי, בלי קשר ליופי של אחותי. זה לא תהליך קל, והרבה פעמים אנסה להפיל אתכם בפח ולהגיד: "כן בטח, אולי יש לי עיניים יפות, אבל אני לא יפה כמו אירית". אתם אל תפלו בפח, אל תשוו, אלא תמשיכו לשבח אותי, ולהתרכז בי. בסוף אלמד לחבב את עצמי, בלי קשר לאחותי היפה ממני.

ומעל לכל, אל תשאירו אותי לנצח בתפקיד 'המקטרת' הבעייתית'. כשאני מתלוננת, אני משחקת את 'התפקיד הישן והמוכר שלי'. אני כבר רגילה אליו אז זה נוח. אתם רגילים לכעוס, וגם לכם זה יותר נוח. אבל אם תתאמצו, תוכלו להפסיק להתייחס אלי כאילו כל מה שאני זה רק הקיטורים. תתייחסו גם לדברים אחרים שלי, לדברים היפים שבי. תתנו לי מחמאות על זה, שאני עוזרת בבית. תדברו איתי על דברים טובים שהיו לי בבית ספר. תעשו איתי דברים נחמדים ביחד. ככה אוכל להתחזק, ולהרגיש טובה ויפה בעיניכם. אז אולי גם אקנא פחות בארית. ככה אדע, שבאמת יש מקום לשתינו. שאין רק דרך אחת להיות מוצלחת בעיניכם 'בדרך של אריתי' אלא שאפשר גם להיות יפה ומוצלחת 'בדרך שלי, של נעמה'. זה בטוח יישפר את העניינים בינינו האחיות, וביני לבינכם.

ועכשיו, אני רוצה ללכת לראות טלויזיה. ארית לא בבית, וסוף סוף יש לי את הטלויזיה רק לעצמי. היא תמיד תופסת לי את השלט רחוק, ואני תמיד צריכה לוותר. למה לארית מרשים, ולי לא? אמא תקני לי טלויזיה משלי, בבקשה בבקשה!!!!

* גיל ההתבגרות:

השפלות ומכות, מתי להתערב?

הוריו של איתי בן השלוש עשרה מתלוננים: איתי, ואחיו עידן בן השמונה רבים כל היום על שטויות. הם יכולים להגיע למכות ולעלבונות מלריב על 'מי ייכנס אחרון לאמבטיה' או 'מי יחזיק את השלט של הטלויזיה'. איתי חזק יותר מעידן אז הוא מחטיף לו מכות רצח. אנחנו כועסים על איתי כי אנחנו מצפים ממנו, שבגילו לא יריב עם אחיו כמו תינוק אלא יתנהג בבגרות, כמו גדול. מה שעוד מטריד אותנו זה, שאיתי ממש משפיל את עידן, הוא יודע בדיוק איך להכאיב לו. עידן קצת שמנמן אז איתי קורא לו 'שמן מכוער'. לעידן יש לקויות למידה, וקצת קשה לו בבית ספר אז איתי קורא לו 'מפגר'. אנחנו מנסים לעצור אותו, אבל לא מצליחים. מתי להתערב? איך להפסיק את הקרבות ביניהם? למה בכלל הם רבים כל היום?

התשובה של איתי כפי שתראו ותשמעו בעצמכם:

זה לא פייר, אתם סתם מאשימים אותי. עידן סתם קרצ'ה מנהג, והוא תמיד מתחיל. שיצונו אותי בקט, ואז לא יהיו בעיות.

התשובה 'בשם איתי'

בשפה של מבוגרים איתי היה עונה-

שאלתם למה אנחנו רבים כל היום בגלל שטויות. התשובה מאוד פשוטה.

אני מציע, שתשאלו את עצמכם למה אתם רבים עם אנשים אחרים.

ניקח כדוגמא את המריבות ביניכם, הורים יקרים שלי. אתם אומנם רוב היום לא בבית אבל בשעות שכן, אתם לא רבים? אתם רבים מי יכין ארוחת ערב, ומי ילך לסופר. אתם משליכים אחד לשני משפטים כמו במשפט טניס מהיר. אמא מנחיתה לאבא: "למה אתה לא עוזר בכלום!! אבא מחזיר לאמא: "למה את עושה הסטריה מכל דבר?!" אמא משחילה לאבא: "למה אתה מוותר לילדים?! ואבא לא מוותר: "למה את קשוחה כל כך עם הילדים?!" אתם כועסים, צועקים, ואפילו מעליבים אחד את השני. נכון, שאתם לא מרביצים מכות בידיים, אבל אתם מרביצים לא רע בפה. אתם אולי חושבים, שהמריבות שלכם הן חשובות, ועל נושאים עקרוניים. מהזווית שלי כילד, המריבות שלכם נראות טפשיות ועל שטויות, בדיוק כמו המריבות שלנו הילדים. אנחנו אותו דבר.

מה גורם לכולנו לריב? יש סיבות שנכונות כנראה לכולם, גם לילדים וגם לגדולים. אני מקווה, שאחרי שאסביר לכם למה אני רב אז המריבות שלי ייראו לכם יותר הגיוניות, ולא כל כך טפשיות ומכעיסות. נתחיל: באופן כללי אני יכול להגיד, שאני רב עם מישהו כל פעם, שמרגיזים אותי. כמה פשוט. לצערי, יש הרבה דברים שמרגיזים אותי. אני מוכן לספר לכם.

כל פעם שאני מרגיש קצת חלש ולא שווה, זה מרגיז אותי, ואני רב כדי להרגיש יותר טוב עם עצמי. למשל, כשהאח הדביל שלי מתחנף לאמא, והיא אומרת לו כמה הוא מקסים. מרגיז אותי, שאח שלי ניצח אותי, והצליח לחלוב מאמא מחמאות, ואני לא. אפילו, שממש לא אכפת לי מהמחמאות של אמא, מרגיז אותי שהוא קיבל אותן, ושהוא מרגיש כל כך מבסוט מעצמו. אז בהזדמנות הראשונה אני דואג, שלא ירגיש כל כך טוב עם עצמו. אני מחטיף לו, או שאני פוגע בו איפה שכואב לו, ויורד עליו שהוא שמן ומפגר כי יש לו בעיות בבית ספר. שלא יינצל את זה, שבתקופה האחרונה אני בכסח עם אבא ואמא, וינסה להיות 'הילד הטוב והחמוד' שכולם אוהבים'. שידע את מקומו ואת ערכו, ולא יעצבן אותי. לריב בשביל להרגיש שווה יותר זה הגיוני, לא?

חוץ מזה, כל פעם שאני קצת מרגיש, שמישהו יותר חזק ממני, אני רב כדי להיות יותר חזק ממנו. למשל, אני רוצה לראות את ערוץ הספורט והאח התינוק שלי רוצה לראות את ערוץ הילדים הטיפשי. אני לוקח לו בכוח את השלט של הטלוויזיה כדי להראות לו מי פה מנהל את העניינים, אני! אני מכניס לו מכות כי אני יותר חזק ממנו במכות, אני מעליב אותו כי אני יותר חזק בפה. הוא מנסה להחזיר לי בהתבכיניויות לאמא, כי הוא יותר חזק בלעשות פנים של מסכן, ושירחמו עליו. כל אחד מאתנו מנסה להיות הכי חזק בדרכו, וכל פעם מישהו אחר מנצח. אם אני מרגיש, שאח שלי ניצח יותר מידי פעמים, אני מחטיף לו חזק יותר, כדי להחזיר את השליטה אלי, שלא תקרה לי פתאום קטסטרופה, והוא ינהל את הדברים במקומי. בגיל שלי במיוחד חשוב לי להיות חזק. מול המבוגרים זה לא תמיד מצליח לי, אבל מול עידן הקטן, תמיד! לכן אני נהנה לעשות שרירים עליו. לריב על הכוח ועל השליטה זה הגיוני, לא?

עוד סיבה. כל פעם שאני מרגיש, שמתייחסים אלי לא בצדק, או שעושים ממני פרייר אני רב כדי להוכיח, שטעו. אני עושה כל מה, שאני יכול כדי להחזיר את הצדק לטובתי. למשל, אח שלי לא צריך לעשות כלום בבית. הוא יודע רק להתלונן ולבכות כי הוא קטן. אני כל הזמן צריך לעזור, ולהתאפק כי אני

גדולי. זה נראה לי לא פייר, ואני מרגיש פרייר, שרק ממני דורשים דברים. אז אני רב איתו! אני מכריח גם אותו להוריד כלים מהשולחן בסוף הארוחה. אני משמיץ אותו לאמא ואבא, שיבינו כמה הוא תינוק מטופש, ושיתחילו להעביד גם אותו בבית. לפעמים אני גם מחטיף לו כשאני מתוסכל מזה, שהוא ממשיך להיות המפונק של כולם. לריב בשביל הצדק, זה הגיוני, לא?

סיבה רביעית - כל פעם שחושבים אחרת ממני, אני רב כי אני רוצה להיות הצודק. בגיל שלי אני מאוד אוהב להרגיש חכם ויודע, וחשוב לי ללכת בדרך שאני חושב, שהיא נכונה. לכן אני גם רב אתכם כשאתם מנסים להידחף לי למחשבות ולדעות כדי להכריח אותי להיות כמוכם. אני הודף ונלחם בכל דרך אפשרית כדי לשמור על העצמיות המיוחדת שלי. לכן אני גם רב עם אח שלי כל פעם שהוא מעז להגיד דעה אחרת ממני, מי הוא שיעזי להתווכח איתי?! אני תמיד צודק, וזהו. לריב כדי להרגיש חכם וצודק, זה הגיוני, לא?

דבר חמישי - אני רב כל פעם, שלא מכבדים את הפרטיות והעצמאות שלי. אני מתעצבן אם מנסים להכנס לי יותר מידי לחיים. בגיל שלי פרטיות ועצמאות זה נושא רגיש לכן החדר והחפצים שלי הם הממלכה שלי. אז אם האח השמן והמפגר שלי נכנס לי לחדר, נוגע לי בדברים, או מעיז לסחוב אותם, אני רב איתו בכל הכוח כדי להעמיד אותו במקום. שידע, אני פה החזק! אני פה הקובע! שלא יעזי אפילו להתקרב אלי!! לריב בשביל הפרטיות והעצמאות, זה הגיוני, לא?

דבר שישי, אם מישהו מנסה לגעת או לפגוע ברכוש שלי, אני רב כדי לשמור עליו. כשהייתי קטן רבתי על הצעצועים ולא רציתי להתחלק. היום אני לא נותן לגעת במחשב שלי, בעטים שלי ובכל הדברים שהם שלי. מה, בגלל שאני חי עם עוד אנשים בבית אין לי זכות לחפצים שלי, בלי שיגעו לי. הרכוש שלי הוא הכוח שלי, למה שאתן לאחרים לגעת בהם?! לריב בשביל רכוש זה הגיוני, לא?

חוץ מזה, לפעמים אני סתם עצבני, בלי שום סיבה הגיונית וברורה. הכי קל לי זה לפרוק את העצבים על האח הקטן והמעצבן שלי. לפעמים הרגיוזו אותי במקום אחר, למשל המורים בבית ספר. לא העזתי לריב שם כדי לא להסתבך. היה לי יותר פשוט לבוא הביתה ולהחטיף לאח הקטן והלא מסוכן שלי. לריב בשביל לפרוק עצבים זה הגיוני, לא?

אני חושב, שאם תבדקו למה אתם רבים, תגלו שהסיבות פחות או יותר דומות. אתם רבים כדי להיות צודקים ("אמרתי לך!") כדי לא להרגיש פריירים ("למה שוב אני?") כדי להיות אהובים ושווים יותר ("אסור לוותר לילדים רק כדי שיאהבו אותך") כדי להרגיש חזקים ("אני אמרתי, וזהו!") כדי להרגיש שליטה ("אני קובע פה...") וכדי לשמור על הפרטיות והעצמאות שלכם (מותר לי לעשות מה שאני רוצה!) וגם כדי לפרוק עצבים (הבוס עצבן בעבודה, ואנחנו חוטפים...)
כנראה, שכל בני האדם רבים מסיבות אנושיות נורמאליות. אז אתם מוכנים להיות קצת פחות שיפוטיים ומעליבים בתגובות שלכם על המריבות שלנו הילדים?

אני יודע, שמבצד נראה לכם, שהייתי יכול לוותר על המכות והעלבונות, ולפתור את הבעיות 'בדרך בוגרת'. לדעתכם יכולתי לדבר במילים, יכולתי

להתאפק, יכולתי להיות הגון ומנומס. נכון, יכולתי! אבל זה כל כך קשה להיות 'בוגר' כשהדם גועש לך בעורקים מרוב כעס ועלבון. זה כל כך קשה להתאפק, כשבא לך להתפרץ. לפעמים אני מנסה, ולא מצליח. אחר כך אני אפילו מתחרט שהשתוללתי, ולא נעים לי להרגיש כמה אני רע. לצערי, זה בורח לי. אתם מכירים את התחושה גם, נכון? גם אתם רבים וצורחים ומעליבים ואחר כך מתחרטים. חוץ מזה, שלפעמים אני מגיע הביתה כל כך עייף מהתאפקויות בבית ספר ועם החברים, שבבית אני קצת משתחרר.

בבית אני מרשה לעצמי להתנהג 'טבעי', ולא כל כך נחמד. 'בחוץ' אני לא יכול להרשות לעצמי לעשות שטויות, כי יעיפו אותי לכל הרוחות, ולא ירצו להיות חברים שלי. בבית אולי לא יאהבו את ההתנהגות שלי, אבל לא יסלקו אותי. חוץ מזה, שבסוף הכל מסתדר בבית. רבים, מתכסכים ובסוף משלימים. אז בבית אני רב, כי זה המקום הבטוח שלי. אפשר לריב בו בלי לפחד כל כך מהתוצאות. זה דווקא דבר טוב, כי איפשהו אני צריך ללמוד לריב. עדיף בבית עם המשפחה מאשר בחוץ עם זרים.

מה, שאני מבקש מכם זה שבמקום לריב איתי כל הזמן על המריבות שלי, תנסו להבין קצת את הקושי שלי. תיראו אותי מעבר לצעקות ולמכות, תראו ותתייחסו גם לכאב ולמצוקה שלי. תראו לי שאתם מבינים ומקבלים, שזה לא קל להסתדר עם אח קטן ומעצבן כמו שלי. מאוד יעזור לי לשמוע מידי פעם משפט מעודד ומבין של: "זה באמת מרגיז, שהוא גם רוצה את השלט של הטלויזיה" או "אתה ממש לא רוצה שהוא ייכנס לך לחדר". ככה אדע, שאני לא מפלצת בעיניכם, ואסכים להפסיק חלק מהדברים המוגזמים, שאני עושה. אם תגידו לי ברור, שאסור להגיד לו מפגר, ותסבירו לי למה, יש סיכוי סביר, שלא אלך אתכם ראש בראש. תנו לי ולרגשות שלי כבוד, אני אתן לדעות ולבקשות שלכם כבוד.

חוץ מזה, שתפסיקו לעשות מהמריבות משהו כל כך גרוע ונורא. אחים תמיד רבים, ובסוף מסתדרים. מרוב לחץ אתם שוכחים את הרגעים היפים של עידן ושלי, ויש הרבה כאלו. מרוב שאתם מדברים כל הזמן על המריבות שלנו, כולם משתכנעים, שהמצב כל כך גרוע, ומרגישים באמת גרוע. כל פעם שאתם מתערבים, הדברים נהיים יותר גרועים. אנחנו רבים בשבילכם, בשביל להרשים אתכם, בשביל שתגידו מי יותר צודק ואהוב. אנחנו כבר שוכחים לפעמים מה היתה הסיבה האמיתית לריב, כי אנחנו עסוקים בתגובות שלכם.

אז בבקשה, תתפסו מרחק מהמריבות שלנו. תשגו מרחוק שלא קורה ממש אסון. בשאר הזמן תנו לנו לנהל בשקט את היחסים בינינו, כולל לפתור את הבעיות שלנו. אנחנו נסתדר, אני בטוח. אני הלא חכם, וגם עידן לא רע לפעמים. כבר אמרתי לכם כמה חשוב לי בגיל שלי להרגיש עצמאי, ושסומכים עלי? אני בטוח, שאם תתנו לי לנהל את העניינים עם עידן הכל יהיה בסדר. אז סכמנו? אני אחראי על הטלויזיה, ועל המחשב, ועל החדר שלי, ועל עידן! הגזמתי? טוב, אני מוכן להתפשר, עידן יהיה באחריותכם, מי צריך אותו בכלל?!