

בדרך ליחסי אחים טובים בבגרות

כשמדברים על יחסי הורים בילדות אני ממליצה להורים לקבל את העובדה שמידה מסוימת של קנאה ותחרות תמיד תהיה בין אחים, ושהיא קיימת במקביל לאהבה ולקירבה שנוצרת בין האחים. המלצתי להורים לא להתערב במריבות אחים, אחרת הם יהיו לעולם השופט והקהל למריבות והילדים לא ילמדו להסתדר בעצמם. המלצתי לתת לילדים לבטא את רגשותיהם הקשורים לאחים, קנאה, שנאה, תחרות. ללמד אותם להרגיש, אבל לא להתנהג את הרגש בצורה הרסנית של מכות או עלבונות. כמו בכל נושא רגשי, ללמוד לווסת רגשות, לדבר עליהם, לחפש פתרונות לקשיים- זו משימה חשובה והכרחית. הרחבה בנושא יש בספרים שלי, ובמאמרים נוספים בנושא.

הפעם הייתי רוצה לדבר על יחסי אחים בילדות כמסד שבונה את איכות הקשר שיהיה בין האחים בגיל הבוגר.

הורים רוצים שאחים יסתדרו ביומיום, כי זה מקל על החיים בבית. נוח ונעים יותר כשכולם מסתדרים. יש גם תקווה, שכשאחים מסתדרים בילדות הם גם יסתדרו ככה בעתיד כשהיו מבוגרים.

נשאלת השאלה- מה תפקיד ההורים בילדות האחים, שיכול להשפיע לחיוב על יחסי האחים בגיל הבוגר?

לדעתי להורים תפקיד חשוב בעיצוב יחסי האחים בעתיד. יש אומנם גורמים שהורים לא יכולים לשלוט בהם- יש אחים שמתאימים אחד לשני באופי, יש ביניהם כימיה וחברות טבעית, ויש אחים שלא. בחיים הבוגרים יש גורמים רבים שיכולים להשפיע על היחסים- בני הזוג המצטרפים לקשר, ויכולים לתרום או להרוס את יחסי האחים, קונפליקטים סביב כסף, הבדלים בסגנון חיים ועוד. לא על הכל הורים יכולים להשפיע.

בו בזמן, הורים יכולים לעצב בגיל הילדות בסיס איתן ליחסים, שיגדיל את הסיכוי ליחסים חיוביים בין האחים גם בגיל הבוגר. שנות הילדות מאפשרות להורים מרחב, להשפעה אקטיבית, וכמו בכל תחום חינוך אחר- אנו מקווים שהזרעים שנשתלים בילדות, יפרחו והיו משמעותיים בהשפעתם גם בבגרות.

-תפקיד ההורים בילדות כמקדמי היחסים בין האחים בהווה ובדרך לעתיד בגיל הבוגר-

*להיות מעורבים, אבל לא מתערבים מידי-

יש בתים שההורים שולטים כל כך ביחסי האחים, שלא מתפתחים יחסים נפרדים ביניהם. יש בתים שההורים מחניקים כל מתח וכעס בין האחים דרך משמעת קשוחה, והאחים מצייטים, עד הגיל שכבר לא מצייטים, ונשארים עם מערכת יחסים הרוסה וכואבת.

ההורים לא אמורים להתערב בכל אינטראקציה, בודאי שלא להיות שופטים וקובעים מי צודק ומי לא. זה הופך את המריבות למכוונות לקהל- ההורים, ולא מאפשר לילדים ללמוד להסתדר ביחד.

ההורים גם לא אמורים להיות 'נעדרים' ולתת לילדים להסתדר לבד לגמרי, כי ילדים צריכים תיווך ועזרה. ובודאי שההורים צריכים להתערב כשיש פגיעה פיזית או השפלה ועלבון רגשי משמעותי. כשפוגעים במקום לא הוגן- קוראים לילד 'שמן', או 'טיפש'.

הילדים צריכים לדעת שהם חיים את היחסים ביניהם 'בתת היחידה המשפחתית של האחים', וההורים מתערבים כשצריך, אבל לא כל הזמן. כך הילדים מרגישים מוגנים ושומרים, אבל מפתחים עצמאות ובטחון ביחסים ביניהם.

המלצה: הורים צריכים להגיד לילדים במילים ברורות את הכללים לגבי ההתערבות שלהם. להסביר מתי הם מתערבים ומתי לא. הכללים חשובים כמו כל כללי משמעת, וכללי משחק שמבהירים את המצב, ועוזרים לילדים להתנהג בהתאם.

***ללמד את האחים מיומנויות להסתדר ביניהם, עם השווים להם**

לדעתי ההורים הם לא רק 'משקיטי שקט', מתערבים במריבות, ופותרים בעיות שנוצרות באותו רגע. הם יכולים לעשות הרבה מעבר לכך. הם יכולים ללמד את האחים דרך היחסים ביניהם מיומנויות חשובות לחיים של יחסים חברתיים- הבית הוא 'מעבדה וסימולציה' ללמוד יחסים בינאישיים בדרך שלא קיימת במקומות אחרים. גם היחסים עם ההורים כדמויות סמכות, אינם דומים ליחסים בין האחים, שמדמים את היחסים עם 'השווים', החברים, הקולגות בעתיד.

למשל, במריבות מומלץ ללמד את הילדים את הרעיון של WIN-WIN SITUATION כלומר, ששווה להם להסתדר כי כולם מרוויחים, ולא שווה לריב כי כולם מפסידים. למשל, אם רבים על שלט הטלוויזיה, לא להכנס לפרטים מי אשם, אלא הילדים יודעים מראש, שאם לא מסתדרים ורבים, כולם מפסידים את הטלוויזיה. אז יש להם סיבה להשתדל ולהתאמץ להסתדר.

דרך אינטראקציות ביומיום ההורים מלמדים את הילדים איך להתחלק, איך להתחרות, איך לקנא בהגינות, איך לריב בהגינות, איך לדבר על דברים שמציקים. מלמדים ילדים, שמותר להתווכח, אבל אסור להרביץ, מותר לכעוס ולצעוק אבל אסור להעליב. צריך ללמוד לבטא את מה שאתה מרגיש ורוצה, במקום לצרוח ולהשתולל. מיומנות חשובה לחיים.

היחסים עם האחים מלמדים- איך להסתדר גם עם מישהו שאתה לא ממש אוהב, או לפחות לא אוהב כל הזמן. יש אחים שמתאימים באופי, ויש שפחות, ובכל זאת הם צריכים להסתדר ביומיום בבית. דרך יחסים האחים לומדים גם איך לבנות יחסים עם רגשות מורכבים- איך להרגיש לאותו אדם/אח גם אהבה, גם שנאה ודחיה לעיתים. זה בסיס להסתדר אחר כך ביחסים עם חברים, בני זוג, בקבוצה, בעבודה. שיעור חשוב מאוד, שהתרגול שלו בבית עם אחים, יכול להיות משמעותי.

המלצה: כשיש מריבה, או קורה משהו בין האחים, ההורים יכולים להגיד במילים 'מה קורה', ולעזור לאחים ללמוד משהו חדש מהסיטואציה. למשל, האח בן השנתיים מציק לאחותו בת הארבע כל פעם שמשעמם לו. הוא עובר לידה ומרביץ לה. היא בוכה ורצה לאמא שמתערבת ומפרידה ביניהם. מה אפשר ללמד את הילדה בת הארבע, שהיא תרוויח להתפתחות שלה- אולי ללמד אותה במקום לבכות, להגיד לו שיפסיק. אולי שתקום ותלך למקום אחר. אולי שתחזיר לו, כל משפחה עם הדעות שלה. אבל הרעיון שאפשר ללמוד משהו מהסיטואציה הוא זה שחשוב. ובן השנתיים? אפשר לעזור לו ללמוד איך להגיד במילים שמשעמם לו, לבקש לשחק עם אחותו במקום להרביץ...יש פוטנציאל למידה והתפתחות ביחסי האחים, ולשם צריכים ההורים למקד את תשומת ליבם.

בפועל, ההורים אמורים לשאול את בת הארבע מה היא יכולה לעשות כשאחיה מציק, לעזור לה לחשוב על עוד דרכים. הם אמורים להגיד לבן השנתיים לא להרביץ, אלא לבקש לשחק...זהו תרגול דרך היומיום. מאוד יעיל!

*** ללמד את האחים ערכים בסיסיים הקשורים למשפחה וליחסי אחים**

למשל, כמה חשוב קשר בין אחים, שאחים אמורים לעזור אחד לשני, שאחים אמורים לתמוך אחד בשני. מסר שגם אם לא חברים עם האחים, יש רמה של קשר ומחויבות שהיא מתבקשת

שלא משפילים ופוגעים באח, שאם יש מחלוקת מנסים לדבר, לא מוותרים, כי יחסי אחים הם חשובים.

אלו המסרים שאמורים להיות ציוד לדרך לאחים גם לחיים הבוגרים, שבהם היחסים הרבה יותר מורכבים, ועלולים להשתבש מסיבות רבות.

הפנמת הערך המשפחתי מתבצעת כמו בכל תהליך הפנמת ערכים (הרחבה על כך בספריי) דרך דיבור ועשייה. חשוב שההורים ייצרו פעילויות שמקרבות בין האחים, שיבנו הרגלים משפחתיים קבועים- ארוחות משפחתיות, נפש משפחתי. שייצרו אווירה שנעימה לאחים להיות ביחד, מה שיעודד אותם לרצות אחד בחברת האחר. מומלץ שההורים יבדקו מה יחסי האחים שלהם, וידגימו לילדים את הערך של קירבת אחים גם על עצמם. הדגמה שווה כידוע אלף מילים.

ככל שערכי הקירבה בין אחים חזקים יותר כך גדל הסיכוי שיהיה ביניהם קשר טוב גם בבגרות.

לסיכום, ביחסי אחים בילדות הורים אמורים להגיב בשני רבדים:

האחד, משמעותי- לעשות סדר, ולדאוג שאין נזק, ואף אח לא נפגע. זה הרובד המיידי, של ההווה והשני- לדבר על המקרה, וללמד דרכו משהו, מיומנות נוספת החשובה להתפתחות של האחים. נוכחות ההורים, המסרים שלהם, התיווך שהם עושים, ההכוונה- זהו החינוך המומלץ ביחסי אחים, וזה הבסיס ליחסי אחים בעתיד.

בהצלחה. ממני, חלי ברק- שטיין

פסיכולוגית חינוכית מומחית. יעוץ להורים, יעוץ זוגי ומשפחתי.

מחברת הספרים: 'בגובה העיניים', 'תקשיבו לי רגע', 'כשהילדים יוצאים מהבית'

helibarak1@gmail.com