

## **יחסי אחים- איך מתמודדים עם הקנאה והתחרות בין אחים?!**

יש בתים בהם אחים מסתדרים אחד עם השני, מפרגנים, משחקים ביחד ומסתדרים היטב. זו משאלתו של כל הורה. אחים שמסתדרים גורמים להורים להרגיש שהצליחו בחינוך, וגם הבית מתנהל רגוע יותר. לעומת זאת יש בתים בהם אחים מנהלים ביניהם מאבק מר, וכולם סובלים. אחים יכולים לריב על כל דבר- על תשומת לב ההורים, על הטלויזיה, על המחשב, על 'הוא לקח לי', על 'הוא עשה לי', על 'האוויר שנושמים'. אחים יכולים לפגוע אחד בשני, להעליב, ללכת מכות, ולנסות להרוס אקטיבית את חייו של האח/אחות. ההורים מנסים לפשר, לשפוט מי צודק. כל אחד מפעיל על ההורים לחצים אדירים, ומניפולציות רגשיות להטות את ההורים לטובתו. טוען שמעדיפים את האחר, ושזה לא פייר עבורו. וההורים? מותשים, כאובים, ובמצוקה. כי אחים שלא מסתדרים הם ביטוי לכשלון הורי, שלא לדבר על כמות האנרגיה הבלתי נסבלת שעל ההורים להשקיע כדי לשמור על מידה מסוימת של שלום בית. ברוב הבתים, מאבקי האחים הם במידה מתונה, לא יחסים אידיאליים ולא מסויטים. כמו יחסים בין רוב בני האדם, לפעמים טובים ולפעמים מסוכסכים. ההורים, בכל סוגי הבתים אמורים למצוא את הדרך להתמודד עם יחסי האחים, לטובתם, לטובת הילדים, ולטובת המשפחה כולה.

## **המלצה ראשונה להורים: קבלו את העובדה שמידה מסוימת של קנאה ותחרות תמיד תהיה בין אחים ואחיות.**

אל תחשבו שיש משהו שתוכלו לעשות כדי שילדיכם יסתדרו ביניהם תמיד. חישוב על בן בכור שנולד לו אח קטן, והוא מאבד את 'כס המלכות' שלו כנסיך המשפחה. או אח שנולד שני, ונאבק על מקומו מול אח גדול שתמיד מנצח אותו. או אחים בכל מיקום במשפחה שמנסים להיות אהובים ומוערכים יותר על ידי ההורים. האם אפשר שלא תהיה תחרות וקנאה? האם יש מקום בו בני אדם לא מתחרים ומקנאים? האם זה לא קורה גם במקומות עבודה, או במערכות יחסים בכל רמותיהן?!

לכן כשהורים אומרים לאחים שמתלוננים על קיפוח והעדפה: "אין מה לקנא, אנחנו אוהבים את כולם אותו דבר" חשוב שיבינו שמילים אלו לא מספיקות כי המציאות הרבה יותר מסובכת מזה.

לגברים הייתי ממליצה לדמיין מצב שאשתך היתה מביאה הביתה גבר צעיר חדש ואומרת שעכשיו תחיו בשלישיה, "אבל היא אוהבת את כולכם אותו דבר, ואין לה העדפה לאף אחד". לנשים הייתי ממליצה לדמיין מצב דומה שהבעל מביא אישה צעירה, שכולם מתלהבים ממנה, ואת אמורה לקבל אותה בידידות ולהאמין שבעלך אוהבת את כולכן, אותו דבר.

אולי ההשוואה נראית הזויה לחלק מכם, כי כולנו חונכנו לנישואים מונוגמיים, אבל היו תקופות בהסטוריה, כולל בתנ"ך שלנו בהן גברים חלקו מספר נשים, שהיו אמורות להסתדר ביניהן 'כמו אחיות'. משימה קשה, ואולי לא אפשרית למבוגרים

ובודאי לא לילדים. ילדים תלויים בהורים לקיומם. לא רק פיזית אלא מבחינה רגשית. הילדים זקוקים לאהבה ולהערכה של ההורים, ונאבקים על כך עם האחים. אם האחים טובים ממך, בולטים ממך, להורים נוח איתם יותר משאתך- אתה סובל ונאבק עוד יותר.

**המלצה שניה: הפרידו בין היחסים שהיו לכם עם האחים שלכם בילדות, לאלו של ילדיכם.** נסו לבדוק מה הרגשות שאתם מביאים ליחסי האחים של ילדיכם מיחסי הילדות שלכם עם אחיכם. שימו לב אם אתם לא 'מעבירים' קשיים שלכם לילדים שלכם, ומגיבים לכן בקיצוניות. למשל: אם הייתי האחות האמצעית, ותמיד הרגשתי מקופחת אז אולי אני תקיפה מידי בתגובותי לבתי הבכורה וכל הזמן מפצה את בני האמצעי שחס וחלילה לא ירגיש מוזנח. אני מתערבת במריבות לטובתו, וכועסת כשאומרים לי שאני מעדיפה אותו. חשוב שכל הורה יחשוב על ילדותו, מה כאב לו שם, מה היה חשוב לו שם ביחסים עם האחים, ולא ימשיך אוטומטית באותה התנהגות, או בהיפוך הקיצוני שלה. למשל, אם הייתי האח הגדול ותמיד ציפו ממני לוותר ולהתחשב, אולי אני דורש אותו דבר מבני הבכור, ולא מבין שלפעמים אחיו הקטנים מציקים לו וגם לו יש זכות לכעוס ולהתפרץ. אולי אם לא אנסה לחנך אותו בדיוק כמו שחינכו אותי אוכל להגיב יותר ענינית למריבות בין האחים.

**המלצה שלישית: תנו לילדים לגיטימציה מלאה להרגיש, הכל, ביחס לאחיהם.** כפי שפרטתי במאמרים קודמים, ובכל ספריי בנושאי דיאלוג עם ילדים: כל רגש שניתן לבטא אותו במילים עדיף על רגש ללא מילים שמתבטא בהתנהגות בעייתית. מצאו את הזמן והמקום שהילד יוכל לדבר איתכם על רגשותיו כלפי אחיו, כולל שידבר על הקנאה, השנאה, העלבון. הכל. נסו להקשיב לו בלי להרגיש אשמים או אחראים לתחושותיו. נסו לא לחנך ולהסביר לילד "שזה לא בסדר להרגיש כך, זה אח/אחות שלך ואתה אמור לאהוב אותו!". רק תקשיבו, וזה ירגיע את הרגשות.

**המלצה שלישית: אל תתערבו במריבות האחים, אבל שימו גבולות לנזקים** ברוב מריבות האחים, ההורים הם הקהל. הילדים רבים ורצים להורים להתלונן: הוא אמר לי, הוא עשה לי, תגידי לו, ולמה ככה ולא ככה?! דורשים מההורים להיות שופטים בקרב ביניהם. מומלץ להורים לא להתערב ברוב מריבות האחים. שיסתדרו, שילמדו לריב ולהתפייס, שילמדו להתחלק, שילמדו להתמודד עם הקנאה והתחרות לבדם. זה שיעור טוב לחיים, וחשוב שלא הכל יעבור דרך ההורים. הגבול צריך להיות אם יש מכות, השפלות ופגיעה ממשית באח או אחות. במקרה כזה ההורים צריכים להתערב דרך משמעת האומרת ברור מה מותר ומה אסור. עדיף לתת תגובה לשני האחים יחד, למשל ללכת לחדר להרגע, וכמה שפחות לתת עונש לאחד על חשבון האחר. בצורה כזו תהיה לשני האחים מוטיבציה לשפר

את היחסים ביניהם כדי לא לקבל עונש, והם יהיו פחות עסוקים בלריב מי צודק ומי ייענש.

**ולסיום, חשוב להיות סבלניים.** ילדים רבים ומשלימים, יחסים משתנים עם השנים (חישובו על היחסים שלכם עם אחיכם). היו עירניים וטפלו בבעיות, עם מינימום חרדה וכעס, ומקסימום שיקול דעת. לא קל, אבל אפשרי.

בינתיים - שיהיה בהצלחה, ובהנאה...  
ממני, **חלי ברק שטיין**

פסיכולוגית חינוכית מומחית. יועצת להורים, משפחות וזוגות.  
מחברת הספרים: 'בגובה העיניים', 'תקשיבו לי רגע', 'כשהילדים יוצאים מהבית'

[www.helibarak.com](http://www.helibarak.com)  
[helibarak1@gmail.com](mailto:helibarak1@gmail.com)