TESTVÉRHARCOK KAMASZKORBAN

- TUDÁSTÁR ÉS MEGOLDÁSI MÓDOK SZÜLŐKNEK -

A testvérek közötti kisebb-nagyobb viták teljesen természetesek, főként, ha kamaszokról van szó. Ez az egyik módja, hogy a társas kapcsolódásokról tanuljanak. Amikor a gyerekek maguk tudják megoldani a konfliktusaikat, olyankor az élethez szükséges képességeket sajátítják el. Érdemes elkerülni a közvetlen közbelépést, de közben mégis útmutatást nyújtani számukra, ha szükséges. A közbelépés akkor indokolt, ha a testvérek fizikailag vagy verbálisan erőszakosak egymással.

MIT ÉRDEMES TUDNI?

TERMÉSZETES

„Az az én ruhám! Tűnj el a szobámból!" –
Ezeket és hasonlókat már biztosan hallott minden olyan szülő, aki több kamasz gyerekkel él együtt. Teljesen természetes, hogy a tinédzser testvérek ugyanolyan heves vitákat alakítanak ki, mint a kisgyerekek, csak már más dolgok miatt vesznek össze. Valószínűleg más, érettebb nyelvezetet, módszert is használnak.

HASZNOS

Bár szülőként sokszor bosszantó és stresszes tud lenni egy ilyen szituáció, a gyerekek számára kimondottan hasznos. Ugyanis, míg a szülőkkel kommunikálva az autoritást tanulják meg, addig a testvérek egymás közti interakcióik a kortárs kapcsolódásban segítik őket. Ráadásul a helyesen kezelt testvérharcok igencsak fontos képességekre taníthatják a gyerekeket, mint például, hogyan

- **oldjanak meg problémákat és vitás helyzeteket**
- **legyenek empatikusak másokkal**
- **birkózzanak meg több különböző véleménnyel**
- **tárgyaljanak és jussanak kompromisszumra.**

ELMÚLIK

A testvérek közötti vitákat hallgatni sokszor dühítő és stresszes lehet, de ne feledjük, hogy ez az időszak elmúlik. Ma még talán vitatkoznak, de máskor igazán jó támaszt és védelmet tudnak nyújtani egymásnak.
Ezek a perpatvarok ráadásul megtanítják a gyerekeknek, hogy a jövőben hogyan legyenek jó barátok, társak, kollégák.

MEGOLDÁSOK

Habár teljesen megszüntetni nem lehet – és nem is kell – ezeket a harcokat, íme néhány tipp, amivel könnyebben kezelhetőek lehetnek.

NE LÉPJ KÖZBE, HA NEM MUSZÁJ

Bármennyire csábító is, hogy közbelépjünk, gyorsabban, higgadtabban – és nem mellesleg csendesebben - véget vessünk a szituációnak, nem feltétlenül teszünk vele jót. Inkább abban segítsük őket, hogy megtanulják meghallgatni a másikat, és aztán kompromisszumra jussanak, akár a lépésről lépésre történő problémamegoldási módszeren vezetve őket végig.

IRÁNYÍTÁS

Ha szükségük van segítségre a vita elrendezésében, érdemes őket irányítgatni. Például segítünk kitalálni, mi is a probléma (hiszen ez ugye sokszor nem egyértelmű), mindenkitől megkérdezzük, mit szeretne, és arra biztatjuk őket, hogy egy közös megoldást próbáljanak kitalálni. Nem érdemes belemenni abba, hogy ki kezdte. A vita mindenki felelőssége (ráadásul ember legyen a talpán, aki kideríti, hogy valójában ki kezdte).

NE VÁLASSZ OLDALT

Ha valakinek az oldalára állunk, a másik gyermek könnyen érezheti igazságtalannak a helyzetet, vagy akár azt, hogy kivételezünk. Jobb megoldás, ha mindkettőjük álláspontját megismerjük, és közös gondolkodásra sarkalljuk őket. Ilyenkor egyszerűbb és átláthatóbb, ha le is írják a gondolataikat.

MOTIVÁLD A MEGOLDÁSRA

Néhány egyszerű korlátozással motiválni lehet őket, hogy maguk oldják meg a problémáikat. Például, ha a játékkonzolon vitatkoznak, ne engedjük őket játszani, amíg ki nem találnak egy kompromisszumos megoldást. Előfordulhat az is, hogy egy kis szünetre van szükségük, hogy megnyugodjanak, mielőtt nekiállnak a közös gondolkodásnak.

ELLENŐRIZZÜK A KOMPROMISSZUMOT

Ha figyelemmel kísérjük, hogyan oldódnak meg ezek a viták, segíthet, hogy biztosan tudjuk, egyik gyerek sem dominálja túl a másikat. Győződjünk meg róla, hogy mindig létrejön egy kompromisszumos megoldás, ezzel is következetességre tanítva őket.

AVATKOZZUNK BE

Az erőszakos - verbális vagy fizikai – összetűzések komoly, hosszútávú károkat okozhatnak a testvérek közötti kapcsolatban és hatással lehetnek a mentális egészségükre. Ilyenkor muszáj beavatkozni.

HOGYAN CSÖKKENTHETJÜK A HARCOK SZÁMÁT?

Egy kis „alapozással” csökkenteni tudjuk a testvérek közötti viszályok mennyiségét – vagy bizonyos esetekben akár el is kerülhetjük őket.

EGYFORMA BÁNÁSMÓD

- **Minden testvér egyforma mértékben kapja meg, amit szeretne. Pl. ugyanannyi idő Xbox-szal. A kamaszok különösen érzékenyek a kivételezésre.**
- **Igyekezzünk elkerülni az összehasonlítást, fókuszáljunk minden gyermek saját erősségeire. Kerüljük az olyan mondatokat, mint „A nővéreddel sosem volt ilyen gond.”. Ezek a mondatok könnyen vezethetnek rossz érzésekhez a testvérek között.**
- **Jusson figyelem mindegyikőjükre. Próbáljunk meg egyenként is minőségi időt tölteni velük.**
- **Ne címkézzük a gyerekeket. Például ne hivatkozzunk úgy egyikükre, mint a „nehéz” vagy „problémás” gyerek, mert ez konfliktusokhoz vezethet vagy viselkedési nehézségeket válthat ki az adott gyermekből.**

POZITÍV CSALÁDI KAPCSOLATOK

- **Adjuk meg a gyerekeknek a saját személyes terüket. Ez lehet egy szoba ,ennek egy része, de ez lehet néhány olyan holmi, amin nem kell osztoznia, vagy épp barátokkal töltött idő, amikor a testvérek nincsenek jelen.**
- **Alakítsunk kis közös szokásokat, programokat – sportok, bevásárlás, közös filmnézés. Akár a gyerekeknek is adhatunk közös feladatokat, kihívásokat, például főzzenek vacsorát a családnak.**
- **Maradjunk kapcsolatban velük. Győződjünk meg róla, hogy a gyerekek tisztában vannak azzal, hogy bármiről beszélhetnek velünk, maradjunk nyitottak a beszélgetésekre.**
- **Legyenek egyértelmű szabályok. Például, a fizikai erőszak sosincs rendben. Akár azt is szabályhoz köthetjük, hogy hogyan beszéljenek egymással a családtagok (pl. nincs csúnya beszéd, tartózkodjunk a kiabálástól, stb.).**

POZITÍV KOMMUNIKÁCIÓ

- **Akkor szóljunk bele a vitákba és segítsünk, ha úgy látjuk, nem tudnak a veszekedés végére érni, vagy kezdik átlépni a határokat.**
- **Adjuk meg az esélyt, hogy a gyerekek elmondhassák a véleményüket. Talán néha családi „gyűlésekre” is szükség lehet, ahol megbeszélhetjük a problémákat és közösen megoldásokat kereshetünk.**
- **Nem utolsó sorban példamutatással is taníthatjuk őket. Ha vitába keveredünk, figyeljünk oda, hogy olyan módon kezeljük a helyzetet, ahogyan a gyerekeinket is látni szeretnénk egy hasonló szituációban.**

NÉHÁNY ÉRDEKESSÉG

Végül néhány érdekes tény a testvérek közötti konfliktusokról.

A testvérek közötti veszekedések többnyire a korai kamaszkorban érik el a csúcspontot, konkrétabban, amikor a legkisebb testvér eléri ezt a kort.

Ha egy fiatalabb testvér úgy tekint az idősebbre, mint egy autoritás személyre (mint a szüleire), akkor a viták száma megnövekedhet, ahogyan a kistestvér mind a szüleivel, mind a testvérével szemben szeretné kivívni a saját függetlenségét. Ha a gyerekek között kisebb a korkülönbség (1-2 év) hajlamosak többet veszekedni, amint a legkisebb eléri a korai kamaszkort.

A testvérekkel való vitatkozás az egyik módja annak, hogy a gyerekek különálló személyiségként kezdjenek el tekinteni magukra. Ez a fejlődésük része az önállóság és függetlenség felé. Az, hogy hogyan oldják meg a konfliktusaikat, alakítja ki a későbbi kapcsolatukat egymással.

A kamaszok a közös érdeklődések mentén választanak maguknak barátokat, de a testvéreiket nem tudják megválasztani. Akár érezhetik úgy is, hogy nincs bennük semmi közös.

Leggyakrabban az egyenlőség, igazságosság, a személyes tér, a saját tulajdon és a barátok kérdése okozza a konfliktusokat kamaszkorú testvérek között.

Ha úgy tűnik, nem tudjuk megoldani a helyzetet családon belül, vagy gyakran elszabadulnak az indulatok, ne habozzunk segítséget kérni egy szakembertől.

KÉSZÍTETTE: NAGY ESZTER TANÁCSADÓ SZAKPSZICHOLÓGUS
FORRÁS: HTTPS://RAISINGCHILDREN.NET.AU/PRE-TEENS/BEHAVIOUR/SIBLING-FIGHTS/SIBLING-FIGHTING
FBCLID=IWAR0AEMCSJMEF0QFUPK3ROLBVYL-WSFEUMOMYXAWQPQGTPX-73DPX6ABPNVO
HA KÉRDÉSED VAN, VAGY SEGÍTSÉGET KÉRNÉL: HERMANISKOLAPSZICHOLOGUS@GMAIL.COM