



Elkezdődött kedden a Zsebszótár második évada, és [a hagyományoknak megfelelően](#) első vendége

Dimén-Varga Tünde

gyermekpszichológus volt, aki a testvérféltékenységről osztott meg velünk izgalmas információkat.

Egy új családtag érkezése fenekestül felforgatja a család életét, és megviseli a felnőttek párkapcsolatát is, nemhogy a nagyobb gyereket. Aki esetenként még maga is kicsi. A Családokat Összehozó Szervezet, a Zsebcafé és az uh.ro által szervezett *Utálom a tesómat, nem tehetek róla*

című beszélgetésből kiderült, hogy

több nagy hibát is ejthetünk a testvérek nevelése során



Kisteső a pocakban

A gyerekeknek, még az egészen kicsiknek is el kell mondani, hogy mi történik: hogy babát várunk, és ennek mennyire örülünk.

A gyerek a korának és az érdeklődésének megfelelően részt vehet a kistestvér érkezésére való felkészülésben.

Segíthet babakellékeket vásárolni, előkészíteni a kicsinek a kuckóját. Arra azonban vigyázzunk, hogy ne érezze, a kistestvér megfosztja őt valamitől. Például a kiságyát nem jó ötlet átadni, mert azt úgy értelmezheti, kitűrták a fészkeből. Egy nagyobb gyerek már jobban megérti ezeket a dolgokat, még örülhet is, hogy ő kap egy felnőttesebb ágyat, vagy egyéb fontos tárgyat, de egy kicsi veszteségként élheti meg.



Né várd el, hogy szeresse a testvérét

Miután megszületik a kisebb gyerek, viseljük el a nagyobb csemeténk bármiféle érzelmeit. Általában amíg pozitív érzelmeket nyilvánít ki a gyerekünk, nincs problémánk vele. A gondok azután jönnek, hogy kifejezi a nemtetszését – nevetett a szakember.



Segítség, újra bepislil a gyerekem!

A testvérféltékenységnak nincsenek tipikus tünetei, viszont minden tünet lehet testvérféltékenységből fakadó, akár a fizikai betegségek tüneteinek megjelenése is. Az egyik legjellemzőbb változás a regresszió, vagyis a gyerek **időlegesen „visszafejlődik”** akár szobatisztaságban, akár beszédben, akár egyedül alvásban, étkezésben stb. Engedjük ezt meg neki.

Az a jó, ha legalább a családban kifejezhetjük a negatív érzelmeket, a szeretet ne legyen elvárás. Az remélhetőleg fokozatosan úgyis kialakul – hangsúlyozta a pszichológus.

Nem lehet egyformán szeretni

A második hiba, – emelték ki a beszélgetés során –, hogy azt hisszük, ugyanúgy meg tudunk adni a kicsinek mindent, mint korábban a nagynak. Ez bűntudatot okozhat az anyákban, de nem reális elvárás magukkal szemben.

El kell fogadnunk, hogy a kicsik már más családi konstellációba születnek és nekik már nem juthat ugyanannyi szülői figyelem, mint az elsőszülöttnak, de **őket kárpótolhatja az, hogy tapasztaltabb szülei vannak**, és van már nagyobb testvérük, akitől figyelmet kaphatnak.



A harmadik hiba, hogy mindent mindig együtt végezzen az egész család. **Mindenkinek szüksége van saját időre**

, illetve külön anyával és apával eltölthető időre. Igen, apával is! A sokat dolgozó, családjával kevés időt töltő apuka nem egyedi jelenség. Nekik azt üzeni a pszichológus, hogy prioritizálni kell. A gyerekünk most kicsi, most igényel sok időt. Pár év múlva nagyobb lesz, és akkor élhetünk teljes gőzzel a hivatásunknak.

Az egyéni időt **nem lehet a két testvér között egyenlően felosztani** úgy, hogy veled is biciklizek egy órát meg a húgoddal is. Az életkori sajátosságok, igények, a személyiségek eltérőek. Van, akinek sok minőségi időre, figyelemre van szüksége, és van, akinek kevesebbre. Figyelembe kell venni a gyerek igényeit: minél kisebb a gyerek, jellemzően annál több időt igényel, de ez nem törvényszerű. És vannak, akik beszélgetni szeretnének, meg vannak, akik barkácsolni.

Ebbe a minden gyereket egyformán szeretek hibába nem csak a szülők, a pedagógusok is hajlamosak beleesni. Holott **egyformán szeretni nem lehetséges, korrektségre törekedni igen** – mondta a gyerekpszichológus.

Szülő vagy, nem bíró

A negyedik hiba, hogy igazságot teszünk a vitákban, **megvédjük a kicsit, csak mert ő a kicsi, és túl nagy felelősséget bízunk a nagyra**

, csak mert ő a nagy. Arra vigyázzunk, hogy ne legyen az egyik mindig vesztes, a másik mindig nyertes, főleg, ha egyikük helyzeti előnnyel rendelkezik. Igazságot tenni pedig azért sem lehet, mert nem ismerjük a konfliktus összes részletét. A gyerekek a saját szubjektív igazságukat fogják előadni, és az előzményeket sem biztos, hogy tudjuk.



Az ellenséges szituációk nagyon hasznosak, bár a szülőknek nem szimpatikusak. **A konfliktusok segítenek a szociális képességek kialakulásában**, még az örökké vesztes gyereket is megedzik.

Azonban legyünk ésszel. Ha az érzelmi és fizikai viszonyok nem kiegyenlítettek, akkor közbe kell avatkoznunk, és meghúznunk a határt. Nem elfogadható mindenfajta viselkedésmód.

Ez családonként változhat. „Nálunk az a szabály, hogy elmondhatják az egymással kapcsolatos negatív érzelmeiket is a gyerekek, de nem üthetik és nem pocskondiázhadják egymást. Az egyedül szeretnék lenni, most egy kicsit elegendem van belőled mondat rendben van, de a csúnya szavak egymásra biggyesztése nem” – hozta fel a példát a pszichológus.

Ha elborít a testvérharc, szét is választhatjuk őket. Külön légtérbe kerülve hamarosan vágyni fognak egymás társaságára.

A nagyobb gyerekre érdeklődésének és életkorának megfelelő feladatokat lehet rábízni, lényeges azonban, hogy ne szülőssítsük. A felelősség a miénk. Segíthet a kicsinek, vagy nekünk, de nem azért, mert „te vagy a nagyobb, és ő még kicsi”, hanem azért, mert nálunk a családban az a szokás, hogy segítünk egymásnak szükség esetén.

Az érzések nem állandóak

A kamasznak lehet időnként ciki a kistestvér sétáltatása, az óvodáskorút bosszanthajta egy vár lerombolása, a játécai „lenyúlása”. Mondjuk el neki, hogy megértjük az érzéseit, és próbáljunk a nagyobbaknak saját teret biztosítani, ahol a kisebbektől függetlenül nyugodtan játszhatnak.



Nemek szerint nem lehet általánosítani a testvérek közti viszonyt illetően. Egy kislány is lehet erőszakos, és egy kisfiú is csendesebb, kimértebb – mondta a szakember. Talán inkább ott ütközik ki a különbség jobban, ahol csak az egyik, vagy csak a másik nemű gyerekek vannak. A fiúk talán direkter módon agresszívek, a lányok fifikásabban, de ugyanolyan keményen „fúrják” egymást.

Nem lehet olyan szempontból sem általánosítani, hogy Székelyföldön csak a lányokkal kivételeznek, vagy csak a fiúkkal. Igazából ez a kedvezményezett testvér jelenség **a szülői ideálokkal függ össze**

, azaz, hogy milyen gyerekekre vágytak, és ehhez képest milyen született. Ez az ideál vonatkozhat a nemre, a külső- és belső tulajdonságokra egyaránt. Bájosabb, bátrabb, vagányabb gyereket szerettem volna – ezek az érzések ott motoszkálnak sok szülőben, csak erősen tabusítva van, nem szokás kimondani.

Lehet, hogy utálja, vagy dühös rá, de az érzések nem állandóak. Szülőként a nehéz pillanatok elviselésében segíthet felidézni: semmi sem állandó, az ellenséges érzés is elmúlik.

Kinek jobb: az egykének vagy a testvéreknek?

Dimén-Varga Tünde elmondta: rengeteg vizsgálat elemzi azt, hogy milyen hatása van a testvéreknek a személyiségfejlődésre. Kinek jobb az élete? Annak, akire az összes szülői figyelem ráirányul, vagy annak, akinek osztoznia kell ezen a testvéreivel?



Mindkét nőnek egyetemesen sokat kell tennie, hogy a gyerekei ne legyenek a szülők kezében, hanem a saját életükben legyenek. Kinek legyen több az esze?

A testvérek közti felnövés hátrány lehet akkor, ha a szülők az egyik gyereket a másik rovására favorizálják. Ez helyzeti előnnyel járhat a kedvezményezettnek, de hosszú távon senkinek sem jó.

Olyan traumát okozhat mindenkiben, amely később jellembeli és személyiségzavarokhoz vezethet. Még a kedvenckének is **nehéz mindig „bezzeg” gyerekeknek lenni**, mert teljesíteni kell, folyton elvárásoknak kell megfelelni ezért a kitüntetett szerepért. Felnőtként pedig azzal szembesülhet, hogy bezsebelte a sok pozitív visszajelzést, de nem a saját életét éli, hanem azt, amit a szülei számára kitaláltak.

