



چطور جلوی احساس حسادت خواهر و برادرها را به یکدیگر بگیریم؟

رفتارهای خواهر و برادرها زمینه بسیار مستعدی برای رشد حسادت است.

رفتارهای خواهر و برادرها زمینه بسیار مستعدی برای رشد حسادت است.

به گزارش سلامت نیوز، خراسان نوشت: حضور خواهر یا برادر در خانواده به معنای فرصتی کمتر برای دیگر فرزندان است؛ این وضعیت مدام این پیام را به کودک می دهد که ارزش خود را اندازه گیری کند. وظیفه ما به عنوان پدر و مادر این است که به فرزندان کمک کنیم احساس خوبی درباره خودش داشته باشد، از موفقیت هایش احساس رضایت کند و در عین حال این شهامت را داشته باشد که از داشته ها و موفقیت های خواهر و برادرش هم خوشحال شود. اما چطور می شود جلوی پرورش احساس حسادت خواهر و برادرها را به یکدیگر گرفت؟

جمله های حسادت زای والدین

به طور مثال حضور یک عضو جدید در خانواده، به معنای وجود رقیبی برای تمام امکانات و امتیازهای مادی و معنوی گذشته است؛ بنابراین به فرزندان حق بدهید درباره جایگاهش احساس خطر کند و این احساس خطر را با حسادت نشان دهد. از طرف دیگر با بزرگ تر شدن بچه ها، فرزند کوچک تر هم به جایگاه خواهر یا برادر بزرگ ترش، حسادت و پدر و مادر را به بی انصافی و تبعیض متهم می کند. بعضی رفتارها و واکنش های والدین هم به چنین احساساتی دامن می زند. در ادامه جمله هایی را که نباید در ارتباط با فرزندان تان بگویید، می خوانید:

نصیحت کردن: «نبايد ناراحت باشی، چون وقتی بچه بودی همین کارها رو برای تو هم انجام دادیم»؛ یا «تو دیگه بزرگ شدی و نبايد حسود باشی».

فرزند را مسئول تولد عضو جدید دانستن: «خودت می گفتی داداش کوچولو می خوام، حالا که به دنیا اومده چرا اذیت می کنی؟»

مشروط کردن امتیازات به سن و سال یا جنسیت: «اون خواهر بزرگ ترته و حق داره»؛ یا «... چون اون پسره».

مقایسه کردن: «اتاق خواهرت همیشه تمیز و مرتبه اما تو چی؟»؛ یا «برادرت بدون نیاز به یادآوری همیشه تکالیفش رو انجام میده».

همه مشکلات را گردن فرزند نرسیده انداختن:

«نمی تونیم بریم پارک، بچه خوابیده»؛ یا «بعد از این که پوشک برادرت رو عوض کردم، به حرفت گوش میدم».

رفتارهای درست برای مدیریت حسادت فرزندان

غیر از نیابدها در ارتباط با فرزندان، رفتارهایی هم وجود دارد که حس حسادت بچه ها را تعدیل می کند و به آن ها اجازه می دهد بدون رقیب و دشمن دانستن یکدیگر، با هم رابطه خوبی داشته باشند. در ادامه کارهایی را که باید در ارتباط با فرزندان تان انجام دهید، می خوانید:

تصدیق حس حسادت فرزندان:

او وقتی بداند احساسش را درک می کنید، مجبور نیست نظرش را به شما یا خودش ثابت کند. برای مثال به جای سرزنش کردن فرزندان به او بگویید: «قول میدم دلت می خواست می تونستی دوچرخه ای مثل دوچرخه خواهرت داشته باشی. فکر می کنی وقتی دوازده ساله شدی چه نوع دوچرخه ای خواهی داشت؟»

کمک برای مدیریت نیازهایش:

به فرزندتان کمک کنید بر نیازهایش متمرکز شود نه آن چه خواهر و برادرش دارند. اگر می گوید: «چرا او باید یک ساندویچ کامل بخورد و من فقط نصف ساندویچ داشته باشم؟» می توانید پاسخ بدهید: «هنوز گرسنه ای؟ باز هم ساندویچ می خوری؟». فرزندتان شاید فوراً به این نتیجه برسد که ساندویچ بیشتری نمی خواهد.

کمک برای دیدن نقاط قوت شان:

به فرزندتان کمک کنید نقاط قوت خود را ببیند و تحسین کند. درباره کارهایی که به خوبی انجام می دهد، نظر بدهید و تشویقش کنید. او را ترغیب کنید مهارت هایش را گسترش دهد. اگر فرزندتان همیشه خود را در سایه برادر یا خواهر بزرگ ترش حس می کند، او را به زمینه های متفاوتی هدایت کنید. به طور مثال اگر برادر بزرگ تر مهارت زیادی در فوتبال دارد، پسر کوچک تان را البته به شرط علاقه در کلاس ورزشی دیگری ثبت نام کنید تا بتواند بدون مقایسه خود با دیگری، توانایی هایش را رشد بدهد.

توجه به همه فرزندان:

طبیعی است که گاهی یک فرزند به دلایل مختلفی، وقت و انرژی بسیاری را به خودش اختصاص بدهد اما باید حواس تان باشد فرزند دیگران همچنان به توجه و محبت نیاز دارد؛ او دلش می خواهد با هم بازی کنید، به حرف هایش گوش کنید، در آغوشش بکشید و.... بنابراین بین خودتان و همسران توافق کنید تا هرکدام به نوبت و مستقل برای فرزند دیگران وقت بگذارید.

آموزش کمک کردن خواهر و برادرها به یکدیگر:

به خواهر و برادر بزرگ تر بیاموزید چطور به فرزند کوچک تر کمک کنند؛ مسئولیت دادن به بچه ها حس بدشان را از بین می برد اما حواس تان باشد این مسئولیت شبیه تحمیل وظیفه و اجباری نشود. لالایی خواندن برای نوزاد تازه وارد یا دیکته گفتن به برادر کوچک تر، بعضی از کارهایی است که خواهر و برادرها می توانند برای هم انجام بدهند.

منابع: «کودک خط خطی؛ راهنمای عملی والدین و مربیان»؛ نوشته «حسین سلیمان پور مقدم» و «راهنمای کامل تربیت کودک»؛ نوشته «الیزابت پنتلی» و ترجمه «اکرم قیطاسی» .