



## حسادت های کودکان را چگونه مدیریت کنیم؟

حسادت در نهاد انسان ریشه دارد و پدر و مادر باید از دوران کودکی این صفت را در فرزندان خویش کنترل کنند. اگر شما در خانواده خویش بیش از یک کودک دارید...

حسادت در نهاد انسان ریشه دارد و پدر و مادر باید از دوران کودکی این صفت را در فرزندان خویش کنترل کنند. اگر شما در خانواده خویش بیش از یک کودک دارید، می‌دانید برقرار کردن ارتباط دوستانه میان آنها چقدر دشوار است؛ زیرا بچه‌ها یک لحظه با هم دوست هستند و بازی می‌کنند و لحظه‌ای بعد با هم دست به یقه می‌شوند و دعوا می‌کنند. در این صورت پدر و مادر آگاه می‌دانند چه زمانی و چگونه با پا در میانی، اختلاف‌ها و بگو و مگوهای میان بچه‌ها را حل و فصل و ارتباط دوستانه‌ای میان آنها برقرار کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله چهاردیواری؛ بنابراین فکر کنید چگونه می‌توانید این صفت زشت را در کودکان خویش کنترل و از بین ببرید؛ چرا که گفتار و رفتار نادرست پدر و مادر می‌تواند، حسادت میان خواهر و برادر را بیشتر کند و در صورت عکس‌العمل درست می‌تواند ریشه‌هایش را بخشکاند.

### دلایل حسادت میان خواهر و برادر

حسادت میان خواهر و برادر گاهی به دلیل جلب توجه و محبت پدر و مادر است، زیرا هر کودکی دوست دارد تنها محبوب پدر و مادر باشد و کسی جز او در دل آنها راه نداشته باشد. حسادت خواهر و برادر به این شکل است که یکدیگر را اذیت می‌کنند، کتک‌کاری می‌کنند، جنگ و دعوا راه می‌اندازند و با هم بگو و مگو می‌کنند، البته بعضی وقت‌ها هم، علت این گونه رفتارها پس از به دنیا آمدن کودک جدید در خانواده رخ می‌دهد.

بویژه زمانی که کودک ببیند پدر و مادرش بیش از حد به خواهر یا برادر کوچکش اظهار محبت می‌کنند، اما کودک باید کم‌کم این موضوع را بپذیرد که نمی‌تواند تنها محبوب پدر و مادرش باشد، زیرا خواهر و برادر او هم به محبت پدر و مادر احتیاج دارند. پدر و مادر هم می‌توانند با رفتار و گفتار عادلانه خویش، کودک را برای آمدن خواهر یا برادر جدیدش آماده کنند.

### عوامل اثرگذار بر کم‌شدن حسادت میان کودکان

حسادت میان خواهر و برادر کاملاً طبیعی است، اما عواملی مثل سن، جنس، ویژگی‌ها و خصوصیات فردی، بزرگ‌تر یا کوچک‌تر بودن خواهر و برادر نسبت به یکدیگر، خانواده پرجمعیت یا کم‌جمعیت و محیط خانواده، عواملی هستند که می‌توانند بر کم‌شدن حسادت میان بچه‌ها تاثیرگذار باشند. برای مثال:

در خانواده‌ای که فاصله سنی بین بچه‌ها کم است، ممکن است نسبت به خانواده‌ای که فاصله سنی فرزندان زیاد است، کودکان بیشتر با هم جنگ، دعوا یا حسادت کنند.

کودکانی که همجنس هستند، بیشتر با یکدیگر دوست هستند، با هم بازی می‌کنند، با همدیگر صحبت می‌کنند، خلاصه رابطه دوستانه‌ای با یکدیگر دارند و کمتر پیش می‌آید با یکدیگر دعوا، بگو و مگو یا حسادت کنند.

ممکن است بچه‌های وسط نسبت به خواهر و برادر بزرگ‌تر یا کوچک‌تر خود، کمتر مورد توجه پدر و مادر قرار بگیرند یا امکاناتی را که خواهر و برادر بزرگ‌تر یا کوچک‌تر دارند، آنها نداشته باشند؛ اما با وجود این بچه‌های وسط خیلی به خواهر و برادر خویش حسادت نمی‌کنند و بیشتر به همسالان خود می‌پیوندند.

بچه‌هایی که پدر و مادرشان از هم جدا شده‌اند، به دلیل ضربه روحی که به آنها وارد شده بیشتر احتیاج به محبت و توجه پدر یا

مادری که اکنون با او زندگی می‌کنند، دارند. بنابراین آنها ممکن است تلاش بیشتری برای جلب توجه پدر یا مادر کنند، بویژه اگر خواهر و برادر دیگری هم داشته باشند که با آنها زندگی می‌کنند، اما این تلاش برای جلب توجه پدر یا مادر خیلی از روی حسادت نیست.

هنگامی که بچه‌ها بزرگ‌تر می‌شوند، ممکن است حسادت آنها به صورت دیگری بروز کند مثلاً زمانی که بچه‌ها کوچک‌تر هستند حسادت بین آنها به صورت فیزیکی بروز می‌کند؛ یعنی جنگ، دعوا و کتک‌کاری، اما زمانی که بزرگ‌تر می‌شوند حسادت در آنها به صورت کلامی ظاهر می‌شود، یعنی بگو و مگو و جر و بحث. البته این بگو و مگوها بیشتر بین سنین هشت تا 12 سال رخ می‌دهد. زمانی هم که به سن جوانی می‌رسند بیشتر می‌خواهند مستقل باشند، هر چند آنها ممکن است به دلیل درس و کار و فعالیت‌های اجتماعی، زمان کمتری را در کنار اعضای خانواده بویژه خواهر و برادر کوچک‌تر خود باشند. با وجود این کمتر پیش می‌آید با خواهر و برادر کوچک‌تر خود دعوا جر و بحث کنند یا به آنها حسادت کنند.

راهکارهای ساده، اما مهم

همه خواهر و برادرها با هم دعوا، بگو و مگو و پشت سر هم بدگویی می‌کنند، همدیگر را مسخره می‌کنند، اذیت می‌کنند و... اما راه‌های ساده‌ای وجود دارد که می‌توان از حسادت میان آنها جلوگیری کرد.

### 1 - به نیازها و علایق کودک توجه کنید

هر کودک نسبت به سن و جنس خویش نیازها و احتیاج‌های خاصی دارد که پدر و مادر باید به نیازها و احتیاج‌های فرزندان خود توجه داشته باشند. اگر دیدید یکی از فرزندان‌تان رفتارش تغییر کرده و نسبت به خواهر و برادرش حسادت می‌کند، ممکن است دلیل این رفتارها به‌خاطر اعمال و رفتار نامناسب شما باشد. پدر و مادر باید نسبت به فرزندان‌شان رفتار عادلانه‌ای داشته باشند و نیز به علایق و نیازهای شخصی کودک توجه کنند.

متأسفانه برخی پدرها و مادرها به نیازها و حتی به علایق شخصی کودکان اهمیتی نمی‌دهند. اگر بخواهند هدیه‌ای برای بچه‌ها تهیه کنند همه را یک‌شکل و یک‌رنگ تهیه می‌کنند که مبادا بچه‌ها با هم دعوا یا حسادت کنند؛ بنابراین پدر و مادر آگاه سعی می‌کنند ابتدا نیازها و احتیاج‌ها و نیز علایق شخصی فرزندان خویش را بشناسند بعد با توجه به شناختی که پیدا کرده‌اند، هدیه مناسبی برای هر یک از فرزندان خویش بخرند یا این که همه بچه‌ها را در یک کلاس ورزشی یا هنری... ثبت‌نام می‌کنند بهتر است توجه کنند که هریک از بچه‌ها به چه کلاسی علاقه‌مند هستند. خلاصه به کودکان‌تان نشان دهید چقدر به نیازها و علایق شخصی هر یک از آنها اهمیت می‌دهید.

### 2 - هرگز کودکان را با یکدیگر مقایسه نکنید

مقایسه‌کردن کودکان با یکدیگر، تعریف و تمجیدکردن از آنها و به رخ کشیدن خوبی‌های هر یک بر دیگری از عوامل مهم حسادت است که پدر و مادر باید بشدت از آن دوری کنند؛ چرا که بچه‌ها به لحاظ روحی و روانی صدمه می‌بینند و اعتماد به نفس‌شان را از دست می‌دهند.

البته همه فرزندان یکسان نیستند، در میان آنها دختر و پسر با استعداد و بی‌استعداد، خوش اخلاق و بد اخلاق، زشت و زیبا... هست، ممکن است پدر و مادر قلباً یکی را بیشتر از دیگری دوست داشته باشد، اما نباید به گونه‌ای رفتار کنند که بچه‌ها متوجه علاقه و اظهار محبت شما به دیگری بشوند.

سعی کنید در رفتار، گفتار و اظهار محبت، کاملاً بین آنها مساوات را رعایت کنید.

اگر هم می‌خواهید یکی از فرزندان‌تان را به دلیل کار و مهارتش تشویق کنید، بهتر است یا جلوی بچه‌های دیگر نباشد یا با لحنی او را تشویق کنید که بچه‌های دیگر احساس نکنند، مهارت خواهر یا برادرش را به رخ آنها می‌کشید. همیشه سعی کنید به گونه‌ای رفتار کنید که بچه‌ها به یکدیگر حسادت نکنند.

### 3 - مراقب رفتار خود باشید

پدر و مادر با گفتار و رفتارشان می‌توانند حسادت میان خواهر و برادر را بیشتر کنند یا با رفتاری کاملاً درست ریشه‌های حسادت را از بین ببرند برای این که کودکان خیلی حساس هستند و همه رفتارها و گفتارهای شما را می‌بینند و نیز می‌دانند چه

رفتارهایی معقول است و چه رفتارهایی غیرمعقول؛ بنابراین اگر دیدید فرزندان بد رفتاری می‌کند و خواهر و برادرش را اذیت می‌کند، ببینید چگونه رفتار کرده‌اید که حسادت فرزندان تحریک شده است.

#### 4 - هرگز کودکان را دعوا نکنید

فرزندان‌تان را تشویق کنید تا درباره اختلاف‌نظرهایشان و این که بر سر چه مساله‌ای بگو و مگو دارند، با هم صحبت کنند و خودشان مشکل را بر طرف کنند. اگر هم بچه‌ها کوچک هستند با آنها همفکری کنید تا علت جنگ و دعواهایشان را متوجه بشوند. هر گاه یکی از بچه‌ها خواست از خواهر و برادرش بدگویی کند، اجازه ندهید.

این نکته خیلی مهم است که هرگز از کودکی طرفداری نکنید، چرا که باعث حسادت و کینه‌توزی میان کودکان می‌شود؛ اگر خواستید یکی از فرزندان‌تان را تنبیه کنید، توجه داشته باشید:

الف - در حضور کسی نباشد بویژه در حضور خواهر و برادرش؛ زیرا احساس حقارت می‌کند و خجالت می‌کشد.

ب - شما نباید کودک را دعوا کنید یا کتک بزنید یا با او بگو و مگو و جر و بحث کنید. بلکه باید با صبر و آرامش در گوشه‌ای به دور از همه با او صحبت کنید.

شوربختانه برخی والدین به فرزندان خویش لقب می‌دهند، مثلا می‌گویند: تنبل‌خانم و... و به طور پیوسته در حضور دیگران این لقب را تکرار می‌کنند. در این صورت خواهر، برادر و دیگران هم جرأت پیدا می‌کنند و او را تنبل‌خانم صدا می‌زنند. در این صورت حسادت و کینه‌توزی بین بچه‌ها به اوج می‌رسد یا این‌که فرزند خود را مدام جلوی دیگران سرزنش می‌کنند. سعی کنید به فرزندان‌تان احترام بگذارید و هرگز آنها را سرزنش نکنید، بلکه با آنها صحبت کنید و دلیل رفتارشان را جویا شوید.

#### 5 - مشکلات کودکان را برطرف کنید

اگر فرزندان‌تان نمی‌توانند جنگ، بگو و مگو و نیز اختلاف‌نظرهایشان را با یکدیگر حل کنند و بنا به عادت با هم دعوا و بگو و مگو می‌کنند، شما پدر و مادر آگاه و باتدبیر باید به آنها کمک کنید تا بتوانند با همفکری شما راه‌حل خوب برای برطرف کردن مشکل‌هایشان پیدا کنند. البته مراقب رفتار و گفتار‌تان باشید به طوری که بچه‌ها احساس نکنند بین او، خواهر و برادرش فرق گذاشته‌اید.

#### 6 - حرف‌های کودکان را بشنوید

جر و بحث و بگو و مگو بین هر خواهر و برادری پیش می‌آید و گاهی از دست یکدیگر ناراحت می‌شوند. شما پدر و مادر آگاه باید اجازه بدهید تا بچه‌ها درباره موضوعی که ناراحت‌شان کرده با شما صحبت کنند و ناراحتی خود را نشان بدهند که چه موضوعی باعث شده تا او از دست خواهر یا برادرش ناراحت شود. سعی کنید ناراحتی او را درک کنید و خوب به حرف‌هایش گوش بدهید.

همچنین از خاطرات دوران کودکی و دعوای و بگو و مگو‌هایی که با خواهر و برادر خود داشته‌اید، برایش تعریف کنید. این که بر سر چه مسائلی با آنها دعوا می‌کردید. به او بگویید دعوا و بگو و مگو بین هر خواهر و برادری پیش می‌آید و امری کاملاً طبیعی است هیچ مشکلی نیست که قابل حل نباشد؛ البته نحوه گفتار و رفتار شما با کودکان خیلی مهم و تاثیرگذار است.

#### 7 - کودکان را تشویق کنید

وقتی می‌بینید بچه‌ها با هم بازی می‌کنند و شاد هستند، آنها را تحسین کنید؛ البته تحسین کردن بچه‌ها خوب است، اما باید به طور پیوسته و همیشگی باشد.

#### 8 - اظهار محبت را فراموش نکنید

کودکان به محبت پدر و مادر احتیاج دارند؛ البته محبتی که آثارش در رفتار و گفتار‌تان نمودار باشد. بچه‌ها دوست دارند زمان بیشتری را در کنار والدین خود سپری کنند. حتی دوست دارند با آنها بازی کنند؛ بنابراین سعی کنید برای هر یک از فرزندان‌تان وقت بگذارید، با هر یک از آنها صحبت و بازی کنید. این گونه بچه‌ها متوجه می‌شوند که شما چقدر آنها را دوست دارید و به

آنها اهمیت می‌دهید. آن وقت با شما احساس صمیمیت می‌کنند و درباره مشکلات و اتفاقاتی که برایشان پیش می‌آید با شما صحبت می‌کنند.

پس به هر یک از فرزندان نشان بدهید که چقدر دوست‌شان دارید. پدر و مادر با رفتار و گفتار خود می‌توانند حسادت میان کودکان را بیشتر کنند و ریشه‌هایش را بخشکانند و از بین ببرند.