

الشجار بين الأخوة



المركز الفلسطيني للإرشاد
الدائرة العلاجية

لعل من أهم المشاكل التي نلاحظها بين معظم العائلات هي مشاكل الغيرة والمشاحنات بين الإخوة من ناحية، وشعور الأهل بالحيرة والإحباط لعدم قدرتهم على التعامل مع هذا الكم الهائل من المشاعر لدى أطفالهم والطرق الصعبة التي يعبرون بها عن مشاعرهم من ناحية أخرى. هناك أيضاً مشاعر خيبة الأمل التي يبدا الأهل الشعور بها تدريجياً لدى رؤيتهم لأطفالهم يتشاحنون ويتخاصمون بدل أن يكونوا متحابين ومتآزرين.

من الطبيعي جداً أن يشعر الأخوة بمشاعر الغيرة بالإضافة لمشاعر عديدة أخرى اتجاه بعضهم البعض. ولكن المشكلة تكمن في عدم معرفة الإخوة كيفية التعبير عن هذه المشاعر والتعامل معها، وما يزيد من حيرتهم الطريقة التي يتعامل بها الوالدان معهم، فبدل من احتوائهم وتفهم مشاعرهم ومساعدتهم على كيفية التعبير عنها بشكل أكثر قبولاً، يتم معاقبتهم وردعهم، غير مدركين أنهم بذلك يزيدون من ارتباك أطفالهم وإحباطهم.

الأهل الأعزاء

لكي تستطيعو فهم مشاعر أطفالكم حاولوا أن تتخيلوا ولو لبضع دقائق أنكم تعملون في مكتب في شركة معينة ، حيث تم توظيف موظف جديد يشارككم المكتب واهتمام المدير والزلاء بكم بعد أن كنتم محط الانتباه لفترة طويلة . ما هي مشاعركم اتجاه هذا الشخص أو اتجاه من يتكلم عنه بالحسنى ، هذه المشاعر يشعر بها الأطفال اتجاه اخوتهم أيضا .

بعض الطرق لمساعدة أطفالك في التعبير عن مشاعرهم والتعامل معها:

تشجيع الأطفال على التعبير عن مشاعرهم عن طريق التحدث معهم عنها. مساعدة الأطفال على التعبير عن مشاعر الخوف والقلق والغيرة والغضب والتحدث عنها ووصفها بكلماتهم ، والتوقف عن عقابهم على تصرفاتهم (الهدف هنا مساعدة الطفل على فهم مشاعره وإظهار التفهم لها ، وإكسابه طرقاً للتعبير عنها) ، مثال على ذلك : عندما يقول الطفل : سأقوم بضرب أخي لأنه أخذ لعبتي .

■ إكسابهم كلمات تعبر عن الشعور الذي يشعرون به .

بالقول : أنا أعرف أنك غاضب عليه لأنه أخذ لعبتك .

■ إدعوا تفهمكم لمشاعره بالتمني .

فقولوا له : كنت تتمنى أن يطلب منك الإذن قبل استخدام لعبتك ، أليس كذلك .

■ إيجاد بدائل يستطيع الطفل من خلالها التعبير عن مشاعره .

قولوا : إنك منزعج ، ما رأيك أن تضع لافتة تكتب عليها هذه ممتلكات خاصة ممنوع الاقتراب منها . أو قولوا : أخرج وعبر عن مشاعرك لأخيك وقل له : أنا زعلان منك ، عليك أن تستأذني بالبداية قبل أن تلعب بألعابي .

■ دعوا الطفل يعبر عن مشاعره واستيائه ثم ركزوا على توجيه المشاعر بطريقة إيجابية مثلاً :

تستطيع أن تقول لأخيك أنك تشعر بالغضب وأنت مستاء من تصرفاته ، ثم عليك أن تسامح أخيك .

عدم المقارنة بين الأخوة والأخوات

من الطبيعي أن تكون مشاعر المنافسة متواجدة بين الأخوة ولكن ، ومن دون قصد قد نجد الأهل يقومون بتعزيز هذه المشاعر بشكل سلبي عن طريق المقارنة ، خاصة وأن المقارنة كثيراً ما يستخدمها الأهل عند شعورهم بالغضب .

لا للمقارنة سواء كانت إيجابية أو سلبية ، لماذا؟

■ المقارنة السلبية تشعر الطفل بأنه سيء أو غير مقبول بالشكل الكافي (أنا لست جيد فلماذا يحبني والداي) . وتؤثر على نظرة الطفل لذاته وقد تدفع الطفل للمحاولة أكثر من قدرته وهذا قد يدفعه للفشل والإحباط .

■ أما المقارنة الإيجابية قد تدفع الطفل للغرور وأنه أفضل من أخوته . وتضع الطفل تحت ضغط المنافسة وتجعله دائم التفكير في كيف يمكن أن يبقى محافظاً على ما حصل عليه باستمرار .

■ المقارنة تولد مشاعر الحقد والكراهة .



بعض المشاعر التي قد يعبر الطفل عنها نتيجة المقارنة:

- أنتم تحبون أخي أكثر مني .
- أنتم لا تحبونني .
- إذا كنت مصدر للمشاكل فلماذا جئت الى الدنيا (الأفضل أن ترحلوا مني) .
- أنا أكره أخي سأقوم بضربه .
- إذا أنا لست جيداً فهذا يعني أنني سيء ولهذا سأصرف بشكل سيء .

بدائل للمقارنة

أشعروا الطفل بأنه شخص مستقل بصفاته وشخصيته دون مقارنته مع أحد (أحبك لأنك إبنني) .

أشرحوا للطفل ما يزعجكم من تصرفاته مثلاً قولو: المعطف مرمي على الأرض، مكان المعطف في الخزانة وليس على الأرض، بدل من القول أذاك علق المعطف فاعمل مثله . ثم قوموا بتعزيز تصرفه الإيجابي وتعاونه معكم مثل قولكم البيت مرتب وهذا أفرحنا كثيراً لأنك علق المعطف، بدل أنت اشطر من أخيك .

المساواة بين الأخوة

قد يتوجه الأهل للتعامل مع الأبناء بطريقة واحدة حتى يظهروا لهم أنهم لا يميزون بينهم، فعلى سبيل المثال من الممكن أن يشتري الأهل للأطفال نفس الملابس وبنفس المواصفات، أو أن يقصوا شعرهم بنفس الطريقة .



وهنا نقول للأهل أنه من المهم

- أن تُظهروا لكل واحد من الأبناء أنه مقبول وأنكم تحبونه لذاته ولصفاته هو وليس مقارن بأحد غيره .
- كل طفل مميز بتصرفاته وعلينا كأهل أن ندعم هذا التميز .
- بدل من القلق والتركيز على إعطاء كميات متساوية من كل شيء ، فليكن التركيز على أن نتفهم احتياجات كل واحد على حدة وتوفير هذه الاحتياجات .
- قد يكون لدى الأهل طفل مفضل أكثر من غيره، من الضروري للأهل إدراك ذلك والاعتراف به لأنفسهم مع مراعاة تجنب إشعار الأطفال أن أحدهم مميز أكثر من غيره وذلك لحماية الطفل المميز من الغرور ومن عدوانية إخوته ومن الضغط الذي سيوضع به للحفاظ على مكانته .
- على الأهل أن لا يشعروا بالذنب إتجاه هذه المشاعر ولكن عليهم أن يُشعروا طفلهم الأقل تفضيلاً بالحنان وأن يُبرزوا صفاته الإيجابية وميزاته الخاصة .

عدم إعطاء الأبناء أدواراً أو ألقاباً

إن وضع الطفل في قالب معين أو اعطائه لقب معين بجانبه الإيجابي والسلبي يؤثر على نظرة الطفل لذاته ويضعه دائماً في إطار المقارنة مع غيره (أنت أذكى أفراد العائلة، أنت الدماغ المفكر، أنت دلوع العائلة) ويصبح أسير هذا القالب وهذا اللقب .

ما الذي يدفع الأهل لوضع الطفل في قالب معين ؟

- تعزيز ثقة الطفل بنفسه وإعطائه شعور بالتميز .
- دعم الأهل لأنفسهم وذلك بالافتخار بأبنائهم .
- إسقاط الأهل لنقاط ضعفهم على أطفالهم، وفهمهم بأنهم من خلال أطفالهم يستطيعون تعويض ما حرموا منه في حياتهم .
- إحساس الأهل بالرضا لشعورهم بأنهم بهذا التصرف يفهمون أطفالهم .

تأثير ذلك على الأبناء

تضع باقي الإخوة في المرتبة الثانية وتؤكد مشاعر الحقد والكراهية فيما بينهم .
تؤثر على نظرة الطفل لذاته وثقته بنفسه ، وتضع عليه مسئولية قد لا يستطيع تحملها ، مما
تنعكس سلباً على تطور شخصيته ومسار حياته .
إثارة الغضب في نفسية الطفل عند وصفه بصفات سلبية ، مما يجعله يكررها ويتعامل
معها من أجل استئزاز الأهل وإثبات ذاته (بطريقة الجكر) .

نصائح إضافية

عندما يهتم الزوار بالمولود الجديد ويتركوا بقية الأخوة ، ساعدوا الطفل على التعامل
مع مشاعره التي شعر بها في تلك اللحظة .
«كان صعب عليك أن ترى الجميع يدللون اخاك الصغير وانت لا ، إنهم فعلوا ذلك
معك عندما كنت صغير أيضا ، ما رأيك إذا حصل هذا الأمر مرة أخرى اغمزي وأنا
سأقوم بغمزك وبهذا يكون بيننا سر لا يعرفه أحد غيرنا نحن الإثنين» .

عندما لا تستطيعوا الاستماع لتذمر الأخوة من بعضهم طوال الوقت وبدل من إبعاد
الطفل او الصراخ في وجهه ، قولوا له : نحن نعلم أنك متضايق من أخيك ، الآن
لا أستطيع أن أسمعك ولكن يمكن أن نجلس بعد . . . (حدد مثلا بعد الغداء ، بعد
خمس دقائق ، أو بعد الصلاة) ونتحدث وكذلك يمكنك شراء دفتر وتدوين مشاعرك
ونعدك أن نجلس ونتحدث عنها لاحقا .

عبارات مفضل استعمالها

عبارات مفضل عدم استعمالها

يبدو أنك تحب أخاك/ أختك
ولكنك تغضب منه أحيانا

أنت تكره أخاك/ أختك

أخاك فعل شيئاً أغضبك
أتريد أن تحدثني أكثر عما حصل

أنت فعلا تكره أخاك / أختك

لن أسمح لك بضرب أخاك /
أختك ولكن أسمح لك أن تعبر
وتتحدث عن مدى غضبك .

ممنوع أن تضرب أخاك وإلا ضربتك

الطفل: أنت أعطيتَه كعك أكثر مني
الأب: يبدو أنك لازلت جائعا،
أتريد أن أعد لك شيئاً آخر .

الطفل: أنت أعطيتَه كعك أكثر مني -
الاب: لا أنا أعطيتكم مثل بعضكم
البعض

الطفل: من تحيين أكثر واحد؟
الام: كل واحد منكم مميز بالنسبة لي

الطفل: من تحيين أكثر واحد؟
الام: أحبكم كلكم مثل بعض

الطفل: أريد ملابس جديدة مثل أختي
الام: أعلم أنه من الصعب رؤية أختك
تشتري ملابس جديدة وأنت لا، مع
أنك تعرف الأسباب لذلك ولكنه لا زال
صعب عليك . أنا افهم ذلك

الطفل: أريد ملابس جديدة مثل أختي
الام: ملابسك لازالت جديدة

الدائرة العلاجية

يقوم المركز الفلسطيني للإرشاد على رعاية وتوفير خدمات في مجال الصحة النفسية لجميع الشرائح والفئات في المجتمع الفلسطيني وهذه الخدمات يتم توفيرها بأشكال مختلفة . والخدمات الإرشادية يتم تقديمها من خلال البرامج والمشاريع والنشاطات والفعاليات والخدمات المختلفة في المركز والدائرة العلاجية مسؤولة منذ البداية بكل ما يتعلق بالقضايا الإرشادية والعلاجية الفردية والجماعية والوقائية .

- برامج الدائرة**
- العلاج الفردي
 - العلاج الجماعي
 - الفحوصات والتشخيص
 - العلاج التأهيلي

يقدم المركز الفلسطيني للإرشاد بفروعه المختلفة خدمات العلاج الفردي والاستشارات وخدمة الطب النفسي في بعض الفروع



بيت حنينا ٥٢-٦٥٦٢٢٧٢ • البلدة القديمة في القدس ٥٢-٦٢٧٧٣٦٠

رام الله ٥٢-٢٩٨٩٧٨٨ • نابلس ٥٩-٢٣٣٥٩٦٤

جنين ٥٤-٢٥٠٤٠٦٠ • عزون ٥٩-٢٩٠٢٤٦٢

www.pcc-jer.org email: pcc@palnet.com