

Testvérek a karanténban

A jelenlegi renkívüli helyzetben a családoknak sok új nehézséggel kell szembesülniük és sok már ismerős problémakör jelenhet meg a hétköznapiakban fokozott erősséggel. Ezek közül az egyik lehet a **testvérek közötti indulatok** erősödése. Az összezárttság élménye mindenkire más módon hat, ám a család gyermek tagjai esetében nagy valószínűséggel megjelenhet a konfliktusok elharapódzása, a veszekedések gyakoribbá válása.

Előfordulhat, hogy egyes egyébként harmonikus testvérkapcsolatokban is megjelennek veszekedések, azoknál a testvéreknél pedig, akik eddig is gyakran kerültek egymással konfliktusba, ez most fokozódhat. Ez teljesen **érthető** is, hiszen a bezártság, a szokatlan korlátok mindenkinek okoznak kisebb-nagyobb nehézségeket, a gyermekeknek pedig rengeteg energiájuk van, ami jelenleg nem vezethető le a szokásos szaladgálással, játékkal és boldog kiabálással. A sok otthoni veszekedés és kiabálás azonban megviseli a szülőket és a gyermekeket egyaránt, így fontos megoldást találni rá.

A **kommunikáció**, ebben a helyzetben is az egyik legfontosabb dolog. Rendkívül nagy jelentősége van annak, ha lehet beszélni a rossz érzésekről, gondolatokról. Ám a beszélgetés nem egyenlő a kiabálással, veszekedéssel, az indulatok hevében a felnőttek sem mindig hallják és értik meg a másik ember szempontjait, a gyerekek pedig természetes módon énközpontúbbak a felnőtteknél. Megbeszélni tehát csak akkor érdemes, ha a gyermek már lehiggadt és képes **figyelni a másokra és megfogalmazni saját problémáját**.

Előfordulhat, hogy ami igazán segítene egy-egy nehéz helyzetben, az egy kis **magány**. Ez persze jelenleg sokak számára nehezen megoldható, ám ha van lehetőség indőnként egy-egy **magányos tevékenység** idejére külön szobákban lenni a testvéreknek, az gyakran megnyugvást, egy kis belső csendet hozhat.

Jó, ha van lehetőség különféle **mozgásformákra**, amik levezetik a sok feszültséget és energiát. Bármilyen mozgás, ami a lakásban kivitelezhető és a gyerekek számára szórakoztató és felszabadító, szoba jöhet. Néhány héttel ezelőtt a **relaxáció** témakörét jártuk körül, ez is remek módszer ami akár minden nap elővehető.

A mostani helyzetben az egyik legnehezebb tényező a **napirend** felborulása. Fontos valamilyen keretet adni a napoknak, legyenek meg továbbra is a szokások és a napi tevékenységek sorrendje, mert ezek kapaszkodók, biztonságérzetet adnak.

Végezetül álljon itt egy módszer, melynek lényege a **fókuszváltás**, a hangsúly áthelyezése a rossz dolgokról a jókra. A gyerekek a **kedvességjáték** segítségével elkezdik észrevenni a jó cselekedeteket, a kedvességet és ezáltal kedvet kapnak ahhoz, hogy ők maguk is jók és kedvesek legyenek. A játék lényege, hogy a gyermekek kedvességpontokat adhatnak egymásnak, azzal, hogy a szülőknek beszámolnak testvérük kedves cselekedeteiről, a szülők pedig feljegyzik azokat. Ezeket a kedvességpontokat nem vonhatók akkor sem, ha valamilyen veszekedés tör ki. A gyermekek figyelme ennek a módszernek a segítségével áthelyeződik a bosszantó, bántó cselekedetektől a kedvességre és az odafigyelésre.

Összességében elmondható, hogy a bezártság a gyermekeknek éppolyan nehezen elviselhető, sőt talán még nehezebben is, mint a felnőtteknek. Fontos tehát odafigyelni egymás igényeire és szükségleteire, és megtalálni azokat a megoldásokat, amiktől a gyerekek ebben a helyzetben is gyerekek lehetnek.

Készítették: Guba Veronika és Horváth Borbála óvodapszichológusok
2020. 04. 16.

Felhasznált irodalom:

<https://nlc.hu/csalad/20200407/testverek-veszekedes-jatek/>