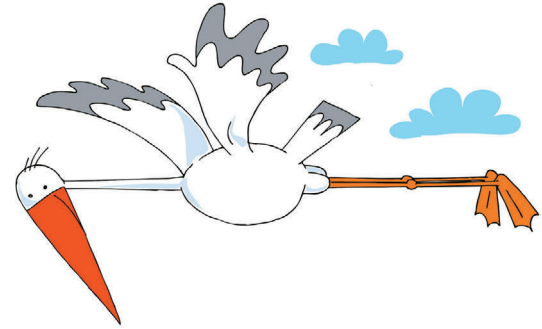


Andrek Andrea – Léder László

# Testvér-füzet

Szűcs Édua illusztrációival



## Miért jó, ha van testvér?

Gyűjtsük most egy csokorba, miért is érdemes több gyermeket vállalni! Mire tanítanak, mire adnak lehetőséget a testvérkapcsolatok?

- A kutatási eredmények szerint a testvérek segítik az **optimális mozgás- és beszédfejlődést**.
- A kortárs tanító helyzet olyan előnnyel jár, amit a szülők aktív jelenléte sem tud pótolni.
- A lendületes, testközeli játékok terepet kínálnak az **erő és ellenerő megtapasztalására**, a különböző súlycsoportú másikkal való **küzdelem szabályainak rögzítésére**.
- Tanítást kapunk **fájdalomküszöbről, a fájdalom tűréséről és a határok kijelöléséről**: nemet mondásról és a játék megállításának lehetőségéről.
- A testvérek közötti játék során lehetőség nyílik a **másik érzelmeinek olvasására**, pontosabb beazonosítására, az **empátia** megtapasztalására.
- Megtanulhatjuk saját **erőnk, indulataink, agresszióink szabályozását**, felkurbácsolódott **érzelmeink lenyugtatását, az összeveszést, a kibékülést, a megbocsátást. A versengést és a bajtársi érzések megosztását**.
- Az életkori különbségek idővel elsimulhatnak: a kistesó is felelősséget vállaló felnőtté válik, ami a felnőtt testvéri kapcsolat új dimenzióját kínálja.
- **A testvérek egymás életének hosszú éveken át tartó szemtanúi és érzelmi társai.**
- **A testvéri kapcsolat életre szóló kötelék: barátokon, szerelmeken, sőt a szülők elvesztésén túl is velünk marad.**

Hazai kutatási eredmények szerint a gyermekvállalás előtt álló fiatalok többsége kettő vagy annál több gyermekre vágyik, ám e tervek megvalósulása messze elmarad a vágyakhoz képest. A füzettel segítséget kívánunk nyújtani a családoknak abban az időszakban, amikor a testvér gondolata már megfogant bennük, hiteles válaszokat kínálva a leggyakrabban felmerülő kérdésekre.

Ön vajon hány gyermekről álmódott? Megváltozott ez az álom azóta? Van-e Önben kérdés, kétely azzal kapcsolatban, hogy szeretné tovább bővíteni családját? Egyetértenek ebben párjával?

A második vagy többedik gyermek születése is jelentős változást hoz a család életében, nemcsak az elsőszülötté. A figyelem középpontjában általában a testvérféltékenység témaköre áll, pedig számos egyéb tényezőt is érdemes megfontolni.

Mi az ideális korkülönbség a testvérsorban? Mit tehetnek a szülők annak érdekében, hogy gyermekeik egymást támogató, szeretettel kapcsolatot ápoló felnőtté váljanak? És nem utolsósorban milyen nagyszerű lehetőséget jelent egy testvér érkezése az apai és anyai szeretet megújulására, szülői szerepünk elmélyítésére!

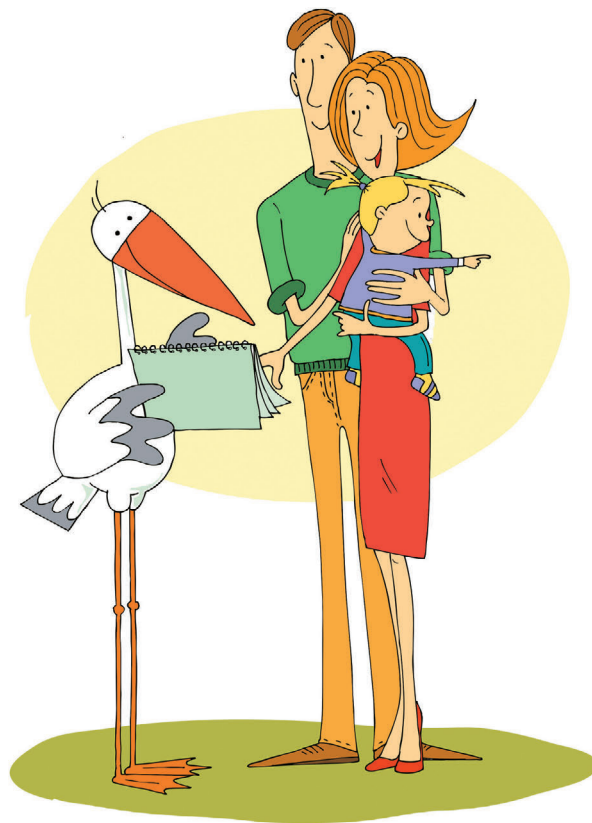
## **Ki szeretne kistestvért?**

Ritkán fordul elő, hogy apa és anya szinte ugyanakkor és ugyanannyira szeretnék, hogy újabb gyermekük szülessen. A közhiedelemmel ellentétben gyakori, hogy az apa érzi előbb úgy, hogy itt az ideje a kistestvér megszületésének, ezt kutatások is alátámasztják. Sokszor persze az anyák azok, akik előbb érzik magukat felkészültnek az újabb gyermek fogadására, akár előzetes tervezés nélkül. Egy pár életében alapvetően fontos annak elfogadása, hogy a család bővülése többnyire valamelyik fél kezdeményezésével veszi kezdetét. Egymás megértése, a másik fél fokozatos bevonása szép szülői feladatnak tekinthető.

## Türelmes tervezés

A kistestvér tervezése természetesen nem azt jelenti, hogy óramű pontossággal kell kiszámítani és időzíteni a kicsi érkezését, sokkal inkább azt, hogy érdemes megvárni a szülőkhöz érő vágy és a tudatos mérlegelés egymáshoz közeledését. A modern fogamzásszabályozási lehetőségek szinte mindenki számára elérhető manapság, így a gyermekek fogadását és foganását legtöbbször a szülők tudatos döntése előzi meg.

Nagymértékben befolyásolja a következő gyermek fogadását az első gyermek temperamentuma és a szülők terhelhetősége. Ha az elsőszülött érzékenyebb, kitüntetett figyelmet, intenzív gondoskodást igényel, egyedül is lemeríti a szülők erőforrásait. Kiegyensúlyozott, könnyen kezelhető elsőszülöttek mellett a szülők is gyorsabban döntenek a következő gyermek vállalásáról. Minél felkészültebbnek érzik magukat a szülők az új gyermek befogadására, annál hatékonyabban tudnak segíteni a nagyobb gyermekeknek a kicsi érkezésének elfogadásában.



## Meglepetés-babák

Talán nem is gondolnánk, hogy a családtervezés számos eszközének birtokában napjainkban is gyakori, hogy egy gyermek érkezése meglepetést okoz szüleinek.

Ha kicsit elgondolkodunk, gyorsan beláthatjuk, hogy valójában biológiai szempontból ez a természetes.

Meglepetésbabák esetében óriási szükség lehet arra, hogy a szülők időt adjanak maguknak, hiszen mindkettejüknek türelmes ráhangolódás kell ahhoz, hogy meglepetésükből felocsúdva úrrá legyenek a gyermekvállalással kapcsolatos első kétségeiken, aggodalmaikon. Az értő és türelmes kölcsönös támogatás átsegítheti a párt a kezdeti nehézségeken és idővel osztozhatnak a meglepetésbabák okozta örömeikben.

## Ki mondja meg neki? És mikor?

Felsorolunk néhány szempontot, amit érdemes szem előtt tartani arra vonatkozóan, hogy mikor és hogyan jelentsük be a „nagyinak” a kicsi érkezését:

- Szerencsés, ha nem halogatjuk túlságosan a hír bejelentését. Gyermekeink láthatatlan antennái megérezhetik a titkot, ami szorongást is kelthet bennük, ha túl sokáig maradnak egyedül sejtésükkel.



- Szerencsés, ha anya és apa együtt mondják el érzelmileg megfelelő pillanatban gyermeküknek a nagy hírt.
- Készüljünk fel arra, hogy gyermekeink sokféleképpen reagálhatnak: kitörő örömmel, vagy éppen kevésbé látványos lelkesedéssel, esetleg kétségbeeséssel, haraggal. Tartsuk tiszteletben érzéseiket, még ha nem is az történt, amire számítottunk.
- Szerencsés, ha a hír közlését követően van idő arra, hogy gyermekünk kérdezhessen, vagy éppen csak az ölünkben üldögélhessen, mert hirtelen nagyon hiányzunk neki. Lehetőség szerint ne induljunk el rögtön pl. az óvodába és ne vigyük el a nagyszülőkhöz hétvégére.

## **Mire készüljünk?**

A legkisebbeket is foglalkoztatja, honnan kerül anya pocakjába a kistestvér, hogyan fejlődik, mit csinál odabent, és végül, hogyan születik meg. Érdemes időt szánni a kérdések megválaszolására. A könyvtárak, könyvesboltok polcain fellelhető mesekönyvek segíthetik a beszélgetést arról, hogyan találkozik anya és apa sejtje szerelmeskedés közben és fejlődik belőle kisbaba, éppen úgy, ahogyan ő maga is fejlődött valaha. Talán éppen a kistestvér érkezése ad lehetőséget arra, hogy (újra) elmeséljük gyermekünknek fogantatása történetét. A 2–3 évesek is lenyűgözve hallgatják, amint közösen felidézük életük kezdetéről szóló emlékeinket, és ez tovább erősíti érzelmi kapcsolatunkat. A mesélés során kövessük a „kevesebb több” elvét, arra válaszoljunk, amit a gyerek kérdez, egyszerű, érthető mondatokkal.

## Mi történt ezzel a gyerekekkel?

Tartsuk szem előtt, hogy a testvér érkezésének bejelentését követően a gyerekek nyugtalanabbá válhatnak, sokszor váratlan helyzetben jelennek meg hangulati ingadozások, és előfordulhat, hogy olyan dolgokat, amikre korábban már képes volt, nem akar végrehajtani. A fejlődésben történő visszalépés ebben a helyzetben természetes reakció. Jellegzetes példák erre, hogy a gyermek nem akar önállóan öltözni, ismét pelenkára lesz szüksége, miközben már szobatiszta, ismét szopni szeretne vagy cumisüvegből kér enni, kéri, hogy kiskanállal etessék, esetleg gyakrabban ébred éjszaka és sokkal több törődésre, érintésre vágyik, mint korábban. Érdemes bízni abban, hogy ez oldódik. Időre van szüksége, hogy ismét egyensúlyba kerüljön.

Előfordulhat az is, hogy a gyermek indulatossá, agresszívvé válik a testvér érkezésének idején. Lehet ennek céltáblája az anya és/vagy az apa, de gyakran az a közösség, ahol a gyermek a napja egy részét tölti. Az agresszió számos formát ölthet: felnőttek vagy gyerektársak ütése, rúgása, harapása – mind olyan jelek, amelyek arra utalnak, hogy a változás feszültséggel jár. Az agresszív viselkedés szelíd megszüntetése fontos lépés, ugyanakkor nem javasoljuk követelni és kényszeríteni a gyermeket az addig megszokott viselkedésre, azzal még inkább neheztjük alkalmazkodását. Azzal segítjük leginkább, ha képesek vagyunk behelyezkedni az ő szemszögébe, megérteni a gondját, és türelmesen támogatni biztonságérzetét. Fogadjuk megértéssel, ha idősebb gyermekünk viselkedésében tartós, akár évekig elhúzódó változásokat tapasztalunk.



## Családi felkészítő

A várandósság idején be lehet vonni a testvéreket a magzat mozgásainak érzékelésébe, közös éneklésbe, játékokba, hiszen a kicsi emlékezni fog a születést követően is az őt körülvevő testvérek hangjára, az ismerős dalokra, játékokra. Ezek az együtt töltött percek előkészíthetik az újszülötthöz való kapcsolódás élményét. A gyerekek sokszor azt hiszik, a kistestvérrel nagyokat lehet majd játszani, és csalódnak, amikor kiderül, milyen korlátozottak a lehetőségek. A hétköznapi párbeszéd a magzattal közelebb visznek a valósághoz, különösen, ha a szülők sokat mesélnek arról is, miben vehet részt a nagyobb a kicsi megszületését követően.

Már a várandósság idején erősítsük meg érzelmileg gyermekünket abban, hogy mindig is ő marad az elsőszülöttünk, egyedül és megismételhetetlen az iránta érzett szeretetünk. Egyedül csak neki jár(t) az az időszak, hogy mindkét szülő (és sok esetben a nagyszülők) figyelme kizárólag rá irányult, s bár ez a jövőben megváltozik, ennek tapasztalata velünk marad.

A várandósság alatti kapcsolat anya és elsőszülött gyermeke között nagyban bejósolja a testvéri kapcsolat minőségét. Minél kiegyensúlyozottabban, gördülékenyebben telik a 9 hónap, annál kedvezőbb a kistestvér fogadtatása. A kiegyensúlyozott várandósság kiemelt fontosságú szereplője az apa. A támogató apai jelenlét stabilizálja a család érzelmi háztartását. A „kétszülős gyermekvárás” a párkapcsolat minőségét is alapvetően javítja, és hat a szülő-gyermek kapcsolatra is.





## **Stabilitás és kiszámíthatóság**

Néhány ötlet és gyakorlati tanács a családi egyensúly megtartásának támogatására a testvér érkezésének idején:

### **Fészekrakás**

Mellőzzük a fölösleges vagy később is végrehajtható változásokat lakókörnyezetünkben és életmódunkban! Lehetőség szerint a kistestvér érkezése ne kapcsolódjon a gyermekszoba átrendezéséhez, nagyobb gyermekünk megszokott életterének átalakításához. A fészekrakási ösztön hatása alatt sokan úgy érzik, most kell nagyobb lakásba költözni, új autót vásárolni, a lakást tetőtől talpig felújítani. Halasszuk a nagy változásokat lehetőleg későbbi időpontra!

### **Családi rituálék**

Törekedjünk arra, hogy a családi rituálék, például a kialakult közös étkezési, alvási rendünk változatlan maradjon. Természetesen kisebb változások elképzelhetők, de hasznos például, ha nem változik nagyobb gyermekünk asztalnál megszokott helye. Lehetőség szerint étkezéskor a szoptató édesanya is üljön a családi asztalhoz. Mindezek vonatkoznak nagyobb gyermekünk megszokott ébresztési, mosakodási, lefektetési szokásaira, és lehetőleg ugyanaz maradjon alvóhelye is. Minél többet tudunk ezek közül változatlan formában megőrizni, annál jobban segítjük gyermekünk alkalmazkodását változó családi életünkhöz.

## **Nagytestvér a nagyszülőknél és a barátoknál**

Előfordulhat, hogy nagyobb gyermekünket az eddig megszokottól eltérően gyakrabban és hosszabb időszakokra hagyjuk a nagyszülőknél, esetleg szomszédok, barátok vagy bébiszitter segítségével kérjük. Ügyeljünk arra, hogy gyermekünk ezeket az alkalmakat ne büntetésként vagy elkülönítésként élje meg. Előfordulhat, hogy amikor szülőként a leginkább túlterheltnak érezzük magunkat, gyermekünk még több időt szeretne velünk tölteni, és az eddig jól bevált nagyszülős/baráti programokat elutasítással fogadja. Kezeljük az ilyen helyzeteket megértéssel és türelemmel, szerencsére természetes, átmeneti nehézségről van szó.

## **Tudom-e majd szeretni úgy, mint az elsőt?**

Sokszor találkozunk a gyakorlatban a szülők azon kételyével, hogy átélhető-e még egyszer az az érzés, amit elsőszülöttjük iránt éreztek, éreznek. A válasz természetesen az, hogy nem érdemes gyermekeink iránt érzett szeretetünket összehasonlítani, mivel ez nem is lehetséges. Az élet természetes velejárója, hogy mindegyik gyermekünket másképp szeretjük.

Nincs értelme hajszolni azt az idealizált elvárást, miszerint gyermekeinket egyformán kell szeretni, mindenből ugyanannyit, ugyanakkor, ugyanúgy kell, hogy kapjanak. Az „egyforma elbánás” következtében sajnos egyik gyermek sem azt kapja, amire valójában szüksége van, ezért hiába tűnik igazságosnak az elv, valójában tovább halmozódik a hiány a gyermekekben. Erősíti versengésüket és rendszeresíti a féltékenységi helyzeteket. Fogadjuk nyitottan a különbségeket és figyeljük bontakozó érzéseinket!

## Mi az ideális korkülönbség a testvérek között?

Talán már közhely, hogy nincs ideális korkülönbség.

Vegyük sorra, hogy a családok beszámolóí alapján mely korkülönbség milyen várható előnyökkel, nehézségekkel jár!

### Kicsi korkülönbség (1–2 év)

Amennyiben a következő gyermek 1–1,5 éven belül fogan, lélektani szempontból nagyon hasonlít az iker-helyzethez. Kiegyensúlyozott fejlődési menetben a kicsi gyorsabban fejlődik a szokásosnál, mozgásában, a nyelvi és értelmi fejlődés területén is könnyedén kapcsolódik a nagyobbhoz, a nagy pedig büszke, hogy ő a példakép. Előny tehát, hogy a gyerekek szinte együtt nőnek fel, hasonló témák iránt érdeklődnek, hasonló játékokat játszanak.

Karrier szempontjából is előnyös lehet a kis korkülönbség, nem húzódik el hosszú évekre a GYES ideje, és az anyák könnyebben tudnak visszatérni munkájukba. Egy idő után lehetőség nyílnhat további gyermekek vállalására is, amennyiben a család ismét készen áll egy kicsi befogadására.

A nehézségek között szerepel a szülők gyakori érzése, hogy egyik gyermeknek sem tudnak eleget adni magukból, sokszor kimerültek, kialvatlanok. Sok múlik azon, hogy a szülők milyen minőségű és mennyiségű segítséget kapnak a nagyszülőktől, családtól, közösségtől.



A hasonló életkorú testvéreknél elsikkadhat az arra fordított figyelem, hogy valójában mi is az egyik, illetve a másik gyermek érdeklődési területe, a szülők gyakran „egy kalap alá” veszik őket. Fontos volna figyelembe venni a személyes kíváncsiságot, saját mesét mesélni, külön időt tölteni anyával, apával akkor is, ha a másik gyermeket is érdekelhetné akár egy adott program. A személyre szabott törődés minden életkorban fontos!

### **Nagy korkülönbség (+6 év)**

A nagy korkülönbség előnye, hogy az elsőszülött hosszan élvezhette a szülők kizárólagos figyelmét és gondoskodását, lehet, hogy maga is vágyik testvérre, így nagyobb a valószínűsége a testvér kedvező fogadtatásának. Ez természetesen nem jelenti azt, hogy ne lennének nehéz pillanatai egy hat–hét évesnek is a kistestvér érkezésekor, ugyanakkor könnyebben tudja szavakba önteni bánatát. Fontos, hogy a szülők elfogadják sérelmeit, fájdalmas érzéseit, panasza megértő fülekre találjon.

A nagyobb testvérek szívesen vesznek részt a kicsi gondozásában, kisebb feladatok rájuk bízhatók, büszkén segídeknek. Ha a nagyobb túlterhelve érzi magát, az ellenséges érzéseket szülhet. A játék a kistestvérrel abban segítheti a nagyokat, hogy megengedjék maguknak az amúgy „babás” játékokat, hempergést, kúszás-mászást, állathangok utánzását – a kicsi jó alibiként szolgál az ilyen helyzetek felszabadult átélésére. A kicsi pedig minden ilyen helyzetben tanulhat, gazdagodhat a közös játék során.

További előny, hogy a szülők jobban tudják beosztani idejüket, figyelmüket – a kicsi nappali alvásideje jó lehetőség a nagyokkal való személyes törődésre, és a kicsi is sokat kaphat anyából, apából, amikor a nagy óvodában, iskolában vagy éppen barátainál tölti a szabadidejét.

Hátrányként arról számolnak be a szülők, hogy a nagy korkülönbség megnehezíti a minden gyermek kedvére való közös családi programok, játékok kitalálását. Többen arra hívják fel a figyelmet, hogy a 7 évnél nagyobb korkülönbség esetén a kisebb gyermek szinte egykeként nő fel, így nehezített a testvéri kapcsolat kialakítása.

Felhívjuk a figyelmet arra, hogy a nehezítettséget számos más tényező is okozhatja, mint például a gyermekek temperamentuma, a szülők élethelyzete, valamint az egymáshoz és gyermekeikhez való érzelmi viszonyulása.

### **„Ciki, hogy tesóm születik...”**

Gyakori érzés ez kamaszkorban, hiszen a saját szexualitás kibontakozásakor és a szülőkről való leválás idején érkező testvér élő bizonyíték arra, hogy a szülők szexuális életet élnek.

A kamasz számára nehezen kezelhető szembesülés ez, nem tartatható fenn az ezzel kapcsolatos háritása. Gyakoribbá válhatnak a konfliktusok, ezek hátterében a szülőkkal való rivalizáció és más szorongások állhatnak. Az anya várandóssága egyszerre lehet vonzó és taszító egy kamasz fiú számára, undort, haragot, elutasítást kelthet.

Érdemes tiszteletben tartani a kamasz által kijelölt határokat, és elfogadni nehéz érzéseit. Minden további elvárás növeli az ellenállását, és egyre nagyobb távolságot teremt nemcsak a szülőkkal, de a születő testvérrel is. Itt is érvényes, hogy ha teret nyitunk serdülő gyermekünk érzéseinek kifejezésére, és elfogadjuk azokat, segíthetjük a helyzet tudomásul vételében, akár elfogadásában is.

## **Megindult a szülés!**

Különösen érzékeny időszakot jelenthet egy gyermek életében, amikor szülei hirtelen, akár éjszaka vagy hajnalban, esetleg kapkodva és izgatottan elindulnak a kórházba, hogy a kistestvér megszülethesse. Gyakori, hogy a nagyobb gyermeket a nagyszülő gondjaira bízzák, előfordulhat, hogy baráti családnál helyezik el. Szülőként ebben az esetben is a felkészítés a legfontosabb. Már egészen kicsi gyermekünket is célszerű akár mese formájában is ráhangolni arra, hogy a kistestvér születésekor pontosan mi fog történni.

## **Az első találkozás**

Mint minden emberi kapcsolatban, a testvérek találkozása során szerzett első benyomásnak is meghatározó jelentősége van. Kutatások szerint azok a nagytesók, akik meglátogathatták anyukájukat és az újszülöttet a kórházban, kedvezőbben nyilatkoztak a kórházról, és kevesebb szorongásról számoltak be, mint azok, akiknek nem volt ilyen élménye. A gyermeki fantázia a kórházra, mint félelmetesen titokzatos helyre tekint, de ha lehetőség nyílik az anyával és kisbabával való találkozásra, ez megnyugtatóan hat, és az újszülött kinézetét is kedvezőbben ítélik meg. Mostanában szokássá vált, hogy az első találkozás során a nagytesó ajándékot kap az újszülöttől, azzal, hogy ezt a kicsi hozta neki. Nem tartjuk szerencsésnek ezt a magyarázatot, hiszen egyrészt nem felel meg a valóságnak, másrészt nem érdemes arra építeni, hogy az ajándék miatt kelljen bármit is éreznie a nagyobbak a kicsi iránt. Ha szülőként mindenképpen ajándékot szeretnénk adni a kistestvér születése alkalmából a nagyobbaknak, akkor ezt indokoljuk hihető, őszinte mondatokkal. Érdemes ugyanakkor azon is elgondolkodni, vajon tényleg szükség van-e ez alkalomból ajándéokra? Nem a saját szorongásunk, félelmünk miatt szeretnénk-e ajándékozni? Figyeljünk érzéseinkre és beszéljünk róla nyíltan, őszintén a párunkkal!

## Mi várható az első hetekben?

Anyák és apák beszámolóí alapján az alábbi reakciók várhatók az elsőszülött gyermekek viselkedésében az újszülött hazaérkezését követő első hetekben: követelőzőbbek, makacsabbak, negatívabban viszonyulnak egy-egy helyzethez, sírósabbak és néha visszahúzódnak, a szokásosnál csendesebbek, befelé fordulók. Jó tudni ezekről a várható változásokról, hiszen kevésbé lepődünk vagy ijedünk meg, ha számítunk rá. Szerencsére a gyermekek nagy részénél a fenti változás átmeneti, és miután beáll egy új érzelmi egyensúly a családban, rövidesen rendeződik viselkedésük. A gyermekek életkora is befolyásolja a reakció hevességét – a legnagyobb érzelmi ingadozást a 2–6 évesek mutatják.

Érthető ez, hiszen az eddig érzelmileg és fizikailag rendelkezésre álló anya és apa kevésbé hozzáférhető, az újszülöttről való gondoskodás időben korlátozza a testi kontaktust, ölelést, karba vételt. Gyakori és természetes az anyától való eltávolodással együtt járó félelmek felerősödése, a túlzásnak tűnő ragaszkodás és kontaktus iránti igény fokozott megjelenése. Sokszor attól félnek a szülők, hogy elkényeztetik gyermeküket, „anyám asszony katonáját” nevelnek belőlük. A testvér születésének idején megmutatkozó gyermeki félelmek és erőteljes ragaszkodás elfogadása éppen azt segíti, hogy a gyermek megbirkózzon a nehézségekkel és megtanulja, hogy kritikus helyzeteken egy kis segítséggel túl lehet lendülni.

*László és Dorka története: „Őt is úgy szólítod, mint engem?”*

*Nagylányommal együtt pelenkáztuk a pár hetes kistestvérét. - Incike... - szaladt ki a számon, mire a nagylányom sértett hangon megkérdezte: - Őt is úgy szólítod, mint engem? Ekkor észbe kaptam. - Igazad van! - mondtam. - Találjunk ki neki is egy jó kis nevet! A nagylányom pár perc alatt kitalálta, hogy a kistestvére Mincike lesz. Mikor megvolt a név, boldogan szaladt az anyukájához, elűjságolni a nagy hírt.*

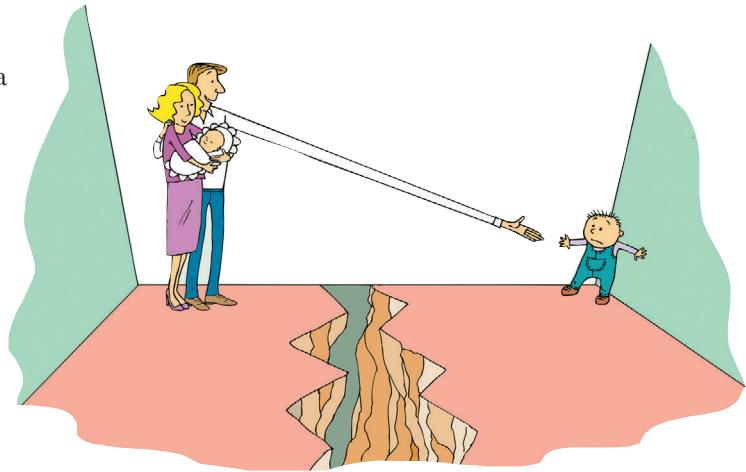
## Szülők érzéseinek hatása

Előfordul, hogy anyák és apák félelemmel, néha bűntudattal tekintenek a többedik gyermek várására. Visszatérő félelem, hogy gyermekeik rossz testvérek lesznek.

Miből fakadhat ez? Számos tényező befolyásolja, például a szülők saját története. Ön vajon hányadik a testvérsorban, és milyen emlékeket őriz testvéreiről?

Milyen a jelenben a kapcsolata a testvérével? Esetleg egyke, és nem ezt a sorsot szánja elsőszülött gyermekének?

Mi történik valójában, amikor egy anya és egy apa fizikai és érzelmi terhelhetősége valóban csökken a várandósság, a korai gyermekágy idején? A tapasztalat szerint az elsőszülöttek valóban frusztrálódhatnak, és haragjukat vagy szüleik vagy a kistestvér irányába fordítják. A helyzet megoldását leginkább az nehezíti, ha a szülők bűntudatot éreznek amiatt, hogy nem tudnak úgy odafordulni gyermekükhöz, ahogyan szeretnének, ahogyan ezt korábban tették. Ha az anya és apa képes elfogadni és megfogalmazni gyermeke felé a helyzet nehézségét, a gyermeknek ez máris óriási segítség. Az anyai és apai rejtett bűntudat érzékelése az egyik legjelentősebb gyermeki haragot szító tényező. Rejtett szülői bűntudat áll annak a háttérben is, ha túlzottan idealizálva vetítik előre a kistestvér érkezésének élményét a nagyobbak felé. Talán a szülők maguk sem könnyen szembesülnek a valósággal?!





A gyereknevelésbe aktívan bevonódó apák sokat segíthetnek a nehéz helyzetek oldásában: akár úgy, hogy átbeszéljük párjukkal a nehézségeket és segítenek a büntudat csökkentésében, akár úgy, hogy alternatív lehetőséget kínálnak a gyermeknek a kapcsolódásra. Vannak családok, ahol a nagyobb gyermek kapcsolata az apával éppen a kistesó születése nyomán mélyül el, és olyan jelentőssé válik, mint korábban soha. Az anyával való szoros közelség elvesztése az apával való kapcsolat érzelmi gazdagodását is jelentheti, ami egy életre szóló ajándék.

## **Apa-libikóka**

Az apák gyakran alulértékelik saját szerepük fontosságát és a testvér megszületésével járó megszorodó családi feladatokat, így sokan nem is gondolnak arra, hogy szabadságot kivéve a születés körüli hetekben teljes munkaidőben a családjukkal legyenek. Pedig a testvér érkezése igazi családi csapatmunkát kíván! Egy jól alvó és kiegyensúlyozott újszülött is éjszakánként többször kelti (nagyon okosan) szüleit, hogy táplálékhoz jusson. A szoptatás gyakran felébreszti a nagyobb gyermeket is, aki életkorától függően elképzelhető, hogy az éjszaka hátralévő részét szülei ágyában szeretné tölteni. A megértő szülők ilyenkor jól érzik, hogy nagyobb gyermekük átkérdzkedése mögött lélektani okok állnak, és nem szerencsés visszaparancsolniuk saját fekhelyére. Azoknál, akiknek gyermeke külön ágyban vagy szobában alszik, jó megoldás lehet, ha az apa visszakiséri a gyerkőcöt a szobájába, felajánlja, hogy mellé fekszik vagy az ágya mellé ül, amíg újra elalszik. Ilyenkor sincs azonban arra biztosíték, hogy a jelenet pár óra elteltével nem ismétlődik meg kísérteties hasonlósággal.

Könnyű belátnunk, hogy a külön szobában, az eseményektől „biztonságos távolságban alvó, elfoglalt apa” mindezt a terhet – és a gyerekek gondozásának, altatásának szépségét is – az anyára hárítja. Szép és férfias feladat munkahelyünket kissé háttérbe szorítva apaként teljes mellszélességgel családunk mellé állni, amikor kistestvér érkezik.

## Három mondat, amit NE mondjunk ki!

*„Majd ha megszületik, lesz kivel játszaniod!”*

Ez az egyik leggyakoribb olyan mondat, amely kijelöli a biztos csalódás élményét az elsőszülött gyermekben. Ugyanis igen hosszú időnek kell eltelni ahhoz, hogy valóban játszótársakként tudjanak tekinteni egymásra, és még akkor sem biztos, hogy a közös játékhoz egyszerre lesz kedvük. Érdemes inkább valós helyzeteket előre vetíteni, amelyben együtt tudnak részt venni a babáról való gondoskodásban. A kisebbeket lehet segíteni azzal is, hogy készítünk közösen olyan időmérőt, amelyben a családi programokhoz, ünnepekhez, évszakváltásokhoz kötjük a jövő történéseit, és ebbe illesztjük a kistestvér érkezését, várható fejlődésének lépcsőfokait, például, hogy mikor fog mászni, állni, járni, beszélni.

*„Menj a szobádba és foglald le magad addig, amíg szoptatok...”*

A gyerekek egy része úgy reagál a kistestvér születésére, hogy elkerüli és távolról szemléli a szülőket, ahogyan az új jövevény körül tevékenykednek. Ha hívják, hogy kapcsolódjon be a kicsi gondozásába, ezt jellemzően elutasítja, ugyanakkor nem merül el saját játékban, inkább egyfajta megfigyelő helyzetet vesz fel. Elsőre akár meg is könnyítheti a szülők dolgát a nagyobbik távolmaradása, ugyanakkor a fenti mondat ráerősíthet a „lecseréltség” fájdalmas érzésére. Érdemes felkarolni és közel tartani az elhúzódo nagytesókat, elkerülendő a hosszú távon gyenge minőségű, nagy távolságot tartó testvér-kapcsolatot.

*„Te vagy a nagyobb, legyél te az okosabb!”*

Szinte minden nevelésről szóló kézikönyv megemlíti, hogy a fenti mondat igen kártékony a kicsi és a nagytstvér szempontjából egyaránt – mégsem kopik ki a gyakran visszatérő szülői intelmek sorából.



Egyrészt a nagyobb is sokszor kicsi és jogosan érezheti azt, hogy önmagában az életkora nem indokolja, hogy le kelljen mondania igényéről. Másrészt a kicsi automatikusan a „buta” szerepébe csúszik, ami ugyancsak nem szerencsés. A vitákba való szülői beavatkozás nem segíti a konfliktusok megoldását, általában további sérelmeket szül. Segítség ugyanakkor, ha megtanítjuk gyermekeinket a konfliktusok békés rendezéséhez adott lehetőségekre: tárgyalni, érvelni, vitatkozni, kompromisszumot kötni stb. Már a legkisebbeknél is alkalmazhatók a fenti trükkök, főleg akkor, ha a szülők maguk is így oldják meg egymás között a konfliktusokat, és a gyermekek ezt látják maguk körül a hétköznapokban.

## A jó szavak ereje

A kistestvér születésének óhatatlan következménye, hogy az anya kevesebb figyelmet tud fordítani a nagyobbra, aki ennek következtében hiányt él meg. Az apák érzelmi jelenlétének nem célja a hiányzó édesanyai minőség helyettesítése. Az apának saját jogon, az apai szeretet támogató és fejlesztő ereje miatt érdemes gyermekével több időt töltenie ügyelve arra, hogy gyermeke egy pillanatra se érezze azt, hogy az anyát helyettesíti, esetleg távol tartja tőle.

Az alábbi példa hitelesen mutatja a gyors helyzetfelismerés és a jó szavak erejének jelentőségét:

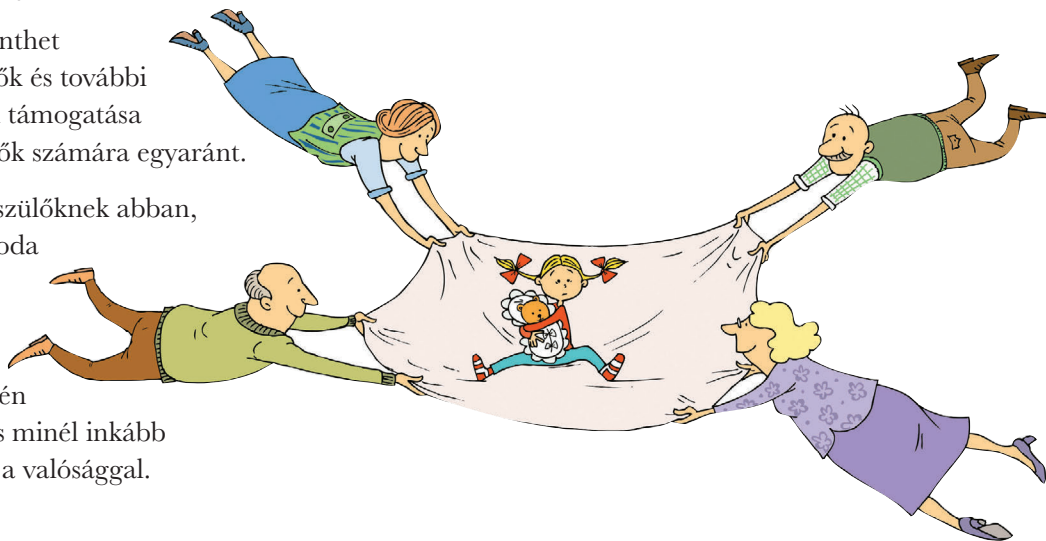
*Gábor története: Reggel hat órakor én keltettem az iskolás nagyfiamat. Anya? - kérdezte, ahogy kinyitotta a szemét. Már a számon volt, hogy azt mondjam, hagyd most anyádat, hadd aludjon ő is. De még időben kapcsoltam és így szóltam: „Alszik. Akarsz neki csöndben egy puszit adni?” A fiam boldogan bólogatott.*

## Kritikus helyzetek

A beteg vagy koraszülött testvér születése nem csak a szülők számára jelent óriási kihívást, nagy teher a testvérnek is. A szülők teljes figyelme és aggodása érhető módon a beteg kisbabára irányul, ami óhatatlanul feszültséget, majd egyre inkább indulatot, féltékenységet kelt az egészséges elsőszülöttben. Az érzéseket kimutatni igen kockázatos ezekben a kritikus helyzetekben, legtöbbször a szülők rosszallását váltja ki, ami tovább mélyíti a magány és büntudat érzését. Különösen a kisebbek, a 3–6 évesek gyakori fantáziája, hogy ők okozták a bajt.

Nagy segítséget jelenthet ilyenkor a nagyszülők és további családtagok érzelmi támogatása a testvérek és a szülők számára egyaránt.

A család segíthet a szülőknek abban, hogy mihamarabb oda tudjanak fordulni egészséges gyermekeikhez, tapintatosan, őszintén beszélgetni velük, és minél inkább megismertetni őket a valósággal.



## Sokszínű mozaik

Egyre több gyermek születik napjainkban mozaikcsaládba, olyan testvérek közé, akikkel nem, vagy csak egyik szülő oldaláról áll vér szerinti kapcsolatban. Féltestvéred születik! – mondjuk a nagyobbaknak, miközben a valóságban nincs olyan, hogy FÉL – a születő testvér mindig EGÉSZ. Különösen így van ez, ha együtt nőnek fel a testvérek, s bár lehet, hogy genetikailag különbözőek, a testvérség szoros lelki kapcsolódást kínál. A testvérek azonos szinten erősítik egymást a családi rendszerben, hiszen ők vannak egy szinten, a szülők egy másik szinthez tartoznak. A testvéremmel közösen – akár vér szerinti, akár nem – nagyobb felületen képviseljük magunkat a világban, és ez növeli létjogosultságunk érzését. Jó hírként mondhatjuk, hogy a mozaikcsalád ősi együttélési formának tekinthető, mely minden lehetőséget tartalmaz a bensőséges és kiegyensúlyozott családi működéshez. Valójában a résztvevők felkészültségén és érzékenységén múlik, hogy a mozaikcsaládban megszülető kistestvér a nagyobb gyermekek számára igazi testvérré váljon.

Lehetnek persze nehéz családi helyzetek, amikor a testvéri szeretet érzése elérhetetlen. Szülőként abban segíthetünk, hogy a nagyobb testvérek elfogadják az érkező testvér családhoz tartozási jogát: nem kell szeretni, de a családi rendszerben elfoglalt helyét mindenkinek el kell fogadnia. Az apától esetleg külön élő nagy gyermekek számára fokozott érzelmi megterhelést jelenthet, ha a szülők nem megfelelő módon kezelik a kistestvér érkezését. A gyermekek kétszeres „apa-veszteségként” élhetik meg az eseményt, az apáknak pedig előfordulhat, hogy lelkiismeret-furdalással kell megküzdeniük.

A mozaikcsaládban még szembetűnőbb a „vérszerinti testvér = ugyanolyan”, illetve a „féltestvér = más” kérdésköre. Az azonos elbánás illúziójának elengedése megkönnyebbülést hozhat szülőknek és gyermekeiknek egyaránt. Minden gyerek abban kapjon támogatást, ami a saját útján leginkább segíti!

## Testvérféltékenységről: rettegéstől a bagatellizálásig

A kutatások eredményei és gyakorlati tapasztalataink egy irányba mutatnak arra vonatkozóan, hogy a szülők nevelésének hatékonysága meghatározza a testvérkapcsolatok minőségét. A testvérek közötti ellenségeskedés megjelenése együtt járhat a gyakori szülői büntetéssel, ami viszont összefügg a szülők közötti kapcsolat minőségével.

A szülők feszültsége, egymás tekintélyének aláásása a gyermekek előtt, a harag, a félelem és a bűntudat növeli a stresszt, és ez jelenik meg a gyermekek fokozott kontrollálásában, büntetésében.

A szülők közötti egyetértés lehetőségét biztosít a bizalom és elfogadás elmélyítésére egymás és a gyermekek iránt. Nem meglepő, hogy ez kihat a testvérkapcsolatok érzelmi dinamikájára.



### **Felsorolunk néhány olyan alapelvet, amely kedvező keretét nyújtja a testvér fogadásának:**

1. Saját jogon vállaljunk következő babát, azért, mert mi szeretnénk, ne azért, hogy a nagyobbiknak/nagyoknak legyen (még egy) testvére. A gyermekvállalás szülői döntés, ne terheljük rá gyermekünkre, gyermekeinkre!
2. Legyünk őszinték és tapintatosak gyermekünkhöz, mind a testvér érkezésének közlésében, mind kérdéseinek megválaszolásában!
3. Ne legyenek túlzó elvárásaink gyermekeink egymás iránt érzett érzelmeit illetően! A kistestvért nem kell szeretni, csak tudomásul venni a jelenlétét. Hagyjunk teret és időt a testvéri érzések megszületésére. A testvéri szeretet nem erőszakolható ki, nem siettethető és nem is szükségszerű érzés.
4. Nyissunk teret a gyermek negatív érzéseinek, legyen lehetősége szabályozott keretek között, ugyanakkor szabadon kifejezni indulatait, nemtetszését, tehetetlenségét (pl. lehet rúgni a párnát, de anya hasát nem).
5. Vegyük figyelembe gyermekünk nézőpontját! Helyezkedjünk bele az ő helyzetébe és vegyük szemügyre a vitatott helyzetet ebből a perspektívából is!
6. Segíthetjük gyermekünket a testvérhez való kedvezőbb odafordulásban azzal, ha lehetőséget biztosítunk számára a kortársaival való találkozásra, közös játékokra még a testvér érkezése előtt! A hasonló korúakkal való szerep- és mintha-játék helyzetek felkészülési terei a későbbi testvérkapcsolatoknak.

### **Több gyermek: több lehetőség**

Végül és nem utolsó sorban nem szabad megfélemedoznünk a gyermekeknek szüleikre és nagyszüleikre, általában véve környezetükre gyakorolt fejlesztő hatásáról sem. Minden gyermek újabb és újabb lehetőség arra, hogy szülőként és emberként magunk is fejlődjünk és emberileg folyamatosan gazdagodjunk.

## A **Három Királyfi, Három Királynő Mozgalom** célja,

hogy megszülessenek a kívánt, tervezett gyermekek. Nemzetközi kutatások bizonyítják, hogy a magyar társadalom a leginkább családbarát Európában: a magyar fiatalok átlagosan két-három gyermeket szeretnének, de végül csupán egy-két gyermekük születik.

Dr. Kopp Mária által létrehozott önkéntes mozgalmunk tagjai azon dolgoznak, hogy a lehetőségeket az ideálokhoz közelítsék: a társadalom legyen minél inkább családbarát, a gyermekvállalás előtt tornyosuló akadályok elháruljanak, a munka és a magánélet egyensúlyba kerüljön.

Öt parlamenti párt frakcióvezetője aláírta a nyilatkozatot, amit a kívánt gyermekek megszületése és a családalapítás támogatása érdekében adtunk ki. Útnak indítottuk a babazászló és a vándorbölcső programot. Támogatását örömmel fogadjuk a honlapunkon szereplő számlaszámra.

[www.haromkiralyfi.hu](http://www.haromkiralyfi.hu)

A kiadvány támogatói:



[ingatlan.com](http://ingatlan.com)

A kiadványt a **Három Királyfi, Három Királynő Mozgalom** készítette

Írta: Andrek Andrea és Léder László    Illusztrálta: Szűcs Édua    Lektorálta: Hulej Emese

Szerkesztette: Sz. Laász Katalin, Vigh József    Felelős kiadó: Három Királyfi, Három Királynő Alapítvány

A kiadvány a Nemzeti Népegészségügyi Központ, a Megyei Kormányhivatalok és a Járási Hivatalok közreműködésével jut el a védőnőkhöz. Kereskedelmi forgalomba nem hozható.

ISBN 978-615-80790-2-0