

کاهش دهنده‌های رقابت‌بین برادران و خواهران

محمود شهیدی
کارشناس ارشد مشاوره

خانواده یک نظام اجتماعی و طبیعی است که شرایط و مشخصات خاص خود را دارد. اصول و قواعدی که نظام خانواده ابداع می‌کند، نقش‌های متنوع اعضای آن را تعیین می‌نماید. از این‌رو، خانواده چیزی بیش از مجموعه افرادی است که در یک محیط مادی و روانی به‌سر می‌برند. (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۱۳۸۲).

خانواده‌ای که شکل می‌گیرد به‌طور قطع در آن والدینی وجود خواهند داشت که نقش پدر و مادر را دارند و پس از تولد فرزند یا فرزندان روابط عاطفی و چرخه‌ی زندگی به‌طور نظام‌مند پیچیده‌تر شده و گسترش پیدا می‌کند. در نقش‌های ایجاد شده در هر خانواده‌ای ساختار قدرت وجود دارد. و دل‌بستگی‌های عاطفی قوی، طولانی‌مدت و متقابل، اعضای خانواده را به هم پیوند می‌دهد. گاه ممکن است از شدت یا نوع این علائق در طول زمان کاسته شود، اما اعضای خانواده در سراسر زندگی خود به بقای زندگی خانوادگی، اهمیت می‌دهند. ورود به این نظام، صرفاً از طریق تولد، فرزند خواندگی یا ازدواج صورت می‌گیرد. (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۱۳۸۲)

حضور فرزندان در سال‌های اولیه زندگی محیط خانواده را فعال کرده و والدین را به حرکت و تلاش برای ادامه زندگی و کنترل سازمان خانواده، وادار می‌کند. تمام والدین دوست دارند تا خانه را برای خود و سایر اعضای خانواده، به‌خصوص فرزندان، محیطی آرام و به‌دور از هر جنجال و هیاهو نگه دارند.

تعاملات والدین باهم، مرادفات بین والدین و کودکان و روابط فرزندان با هم، جریان‌های معمول یک خانواده را تشکیل می‌دهد. یکی



۴۰

دوره‌ی ۴
نمابه‌ی ۳
بهار ۱۳۸۸

پژوهش‌گاه علوم انسانی
رتال جامع علوم

از عواملی که ممکن است جو خانه را دچار تنش و درگیری کند، روابط متعارض بین فرزندان است.

این پدیده، یک واقعیت است و به صورت محسوس در خانواده‌ها مشاهده می‌شود. بیشتر والدین نمی‌دانند که با این پدیده چگونه برخورد کنند. حال این رقابت چگونه ایجاد می‌شود؟ و زمینه‌های تشدید کننده‌ی آن چیست. البته این پدیده به صورت مثبت هم وجود دارد که نشانه‌های یک مشکل آسیب‌زا و تعارض‌آمیز را در بر ندارد و والدین هم از آن شکایتی ندارند.

پدیده رقابت بین هم‌والدها به عنوان یک مشکل ارتباطی در خانواده‌ای که دارای فرزندان با فاصله سنی کمتر از ۵-۴ هستند، دیده می‌شود. رفتارهای تبعیض‌آمیز، رفتارهای طردکننده، عدم توجه کافی و متناسب والدین نسبت به فرزندان را می‌توان از زمینه‌های ایجاد این مشکل در میان خانواده‌ها به‌شمار آورد (شهیدی، ۱۳۸۵).

جایگاه فرزندان در خانواده و ترتیب تولد، بر سبک زندگی او تأثیر مهمی دارد. برای مثال فرزند دوم یا میانی به احتمال زیاد سبک زندگی جاه‌طلبانه‌ای را اختیار می‌کند و می‌کوشد از برادر و خواهر بزرگترش، جلو بیفتد. کاهش توجه و محبت والدین، در فرزندان بزرگ خانواده رنجش و نفرت ایجاد می‌کند که این بخشی از هم‌چشمی (رقابت) هم‌والدها است. (پروچاسکا، ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۱)

بخش بزرگی از تعارضات و تعاملات صلاح‌آمیز را نحوه‌ی ارتباط و شیوه‌ی مرادوی اعضای خانواده تعیین می‌کند. گاه یکی از فرزندان در روابط خود دچار عدم همدلی و پذیرش از سوی فرزندان دیگر می‌شود. او تلاش می‌کند تا در خانواده نقش بیشتری به‌عهده بگیرد تا در بین آن‌ها جایگاه بهتری به‌دست بیاورد و قدرت خود را به رخ دیگران بکشد.

این‌گونه رقابت‌ها بین خواهران و برادران تا مراحل حاد نیز ممکن است پیش برود و گاهی باعث نگرانی و اختلاف والدین می‌شود. (دوش، ۲۰۰۴) بسیاری از تعارضات بین خواهران و برادران ناشی از ائتلاف والدین با هم و مشارکت دادن بعضی فرزندان در آن است. بسیاری دیگر از تعارضات میان فرزندان ناشی از عدم درک متقابل، جبهه‌گیری‌ها و اعمال خشونت‌آمیز نسبت به هم است.

در ادامه این بحث به منظور کمک به والدین و کسانی که به نوعی هر روز با این پدیده سروکار دارند نکاتی بسیار مؤثر را بیان می‌کنیم تا با استفاده از این نکات بتوانند در کنترل و متعادل کردن این پدیده در میان هم‌والدها و همبازی‌ها اقدام اساسی انجام دهند.

یک بعد از ظهر عادی در یک خانواده معمولی:

کودک اول: مامان! دوباره اون کار رو انجام داد.

کودک دوم: من هیچ کاری نکردم!

مادر: «عزیزم! دوباره چه کار کردی؟»

کودک اول: «منو زد»

کودک دوم: «اون منو زد!»

کودک اول: «من نزدمش!»

کودک دوم: «چرا زد!»

و به این صورت هزاران بار همین بحث و دعوای بی‌پایان شروع می‌شود؛ بحث و جنجالی که بین دو یا چند کودک در یک خانواده روی می‌دهد. در چنین حالتی، والدین باید چه کار کنند؟ برای هجده سال یا بیشتر به تحمل این بحث و جنجال‌ها عادت می‌کنند. (کرامر، ۲۰۰۲)

توجه: به یاد داشته باشید که کودکان برای جلب توجه والدین بارها با خواهر و برادر خود دعوا و جر و بحث می‌کنند. در واقع کودکان توجه منفی را به نداشتن هیچ گونه توجهی ترجیح می‌دهند. یکی از راه‌های کاهش این مشکل، توجه به کودکان در هنگام انجام کار خوب و مثبت و تشویق آن‌ها به‌خاطر انجام آن است. شما مجبور به انجام کار بسیار سختی نیستید. بلکه فقط کافی است یک پیشنهاد مناسب بدهید مانند: «دیدن تو در حالی که آرام و با علاقه تکالیف مدرسه‌ات را انجام می‌دهی، خیلی خوب و دوست داشتنی است.» این حرف کنش و واکنش مثبت را در بین کودکان تقویت می‌کند. همچنین، کودکان شما یاد خواهند گرفت که رفتار مناسب، توجه مثبت را به همراه دارد.

اتصال و پیوستگی: سعی کنید کودک را تشویق نمایید تا کار خوبی برای خواهر یا برادرش انجام دهد. وقتی یکی از کودکان کار خوبی برای برادر یا خواهر خود انجام می‌دهد، با گفتن جمله‌ای مانند: «تو چه خواهر یا برادر خوبی برای خواهر و برادر خود هستی» آن رفتار را تحسین می‌کنیم. سپس وقتی آن‌ها از یکدیگر عصبانی می‌شوند، ما بعضی اوقات کارهای خوبی را که در گذشته برای هم انجام داده‌اند؛ به یاد آن‌ها می‌آوریم تا پیوستگی و اتصال بین آن‌ها را تقویت کنیم. مثلاً می‌گوییم: «یادت هست که تو چقدر خواهرت را دوست داشتی و برایش هدیه خریدی یا فلان کار را انجام دادی»

مقایسه‌ها: انجام مقایسه مانند «برادر تو همیشه اتاقش را تمیز می‌کند چرا تو این کار را نمی‌کنی؟» همیشه منجر به رقابت بیشتر بین خواهر و برادرها می‌شود. شما دوست ندارید رئیس شما بگوید: «چرا تو نمی‌توانی مثل فلان کارمند این چنین و آن چنان باشی؟» اگر او این کار را کرد، از این که نمی‌توانید انسانی باشید که تحسین او را برانگیزد ممکن هست برنجید و از کسی که مورد توجه رئیس قرار گرفته متنفر شوید. از این‌رو، اگر شما انتظار داشته باشید فرزندان‌تان شبیه





عضوی در هنگام مواجه شدن با عضو دیگر خانواده از آن‌ها بیرونی کند. از یک خانواده یا هفت فرزند خواسته شد با یکدیگر بهتر از رفتاری که با بهترین دوست‌شان دارند رفتار کنند. یک خانواده دیگر با نش فرزند از یک شعار خانوادگی بیروی کردند: «اول شما!» تا اهمیت فکر کردن در مورد نیازها و علایق افراد دیگر و خودخواه نبودن را آموزش دهند. وقتی بچه‌های آن‌ها شروع به دعوا کردن می‌کردند، والدین از آن‌ها می‌پرسیدند: «یا این همان شعار «اول شما! است؟». سپس بچه‌ها می‌فهمیدند که نیاز به یافتن یک راه دیگر برای ابراز مخالفت دارند. هر دو خانواده از این روش‌ها برای چندین سال استفاده کردند و دریافته‌اند که بسیار موفقیت‌آمیز بوده است. (گرامر ۲۰۰۲)

ازادی^{۱۰}: به بچه‌ها اجازه دهید تا برای گسترش بحث و جدل‌ها

در میان خود تا حد امکان آزاد باشند. چگونگی گفت‌وگو برای حل تعارض‌ها، اختلاف و تفاوت‌ها در روابط و یادگیری آن برای فرزندان بسیار مهم است. از آن‌ها بخواهید در درون مرزها و محدوده‌های قوانین خانوادگی‌تان بمانند و در صورت خروج از این حد و مرزها و قوانین خانوادگی به آن‌ها اجازه دهید تا پیامدهای نقض این قوانین را بدانند و تجربه کنند. اگر در هنگام بازی یا بحث کار به درگیری فیزیکی انجامید و از کنترل خارج شد، یا اگر یکی از بچه‌ها نسبت به بچه دیگر «ضعیف‌کشی^{۱۱}» کرد میانجیگری کنید.

اعطا کردن^{۱۲}: در هنگام بخشیدن چیزی، در اختیار گذاشتن

زمان، مقدار توجه، هدیه دادن و حتی تقسیم غذا و خوراکی ممکن است یکی از کودکان مدعی شود که به دیگری بیشتر از این داده‌اید. این مسأله ممکن است شما را وسوسه کند که همیشه هر چیزی را در هر زمان کاملاً و دقیقاً مساوی تقسیم کنید، اما بچه‌های شما انسان هستند و انسان‌ها هرگز نمی‌توانند مساوی باشند. به یاد داشته باشید که «منصف» بودن به معنای «مساوی» بودن نیست. به هر کودک چیزهای مختلف را بر اساس سن، سطح بلوغ و رشد، نیازها، و علایقش بدهید. مثلاً یک کودک کوچکتر ممکن است از شما بخواهد او را نشانید و برایش کتاب بخوانید در حالی که یک کودک بزرگتر ممکن است بخواهد بازی کند یا با هم بر روی ساختن یک پروژه مدرسه‌ای کار کنید. شما همیشه باید آمادگی شنیدن این جملات را داشته باشید که «به او بیشتر دادی!» و... اما تا وقتی که بدون جهت‌گیری خاص نسبت به یک نفر، آن‌چه کودکان نیاز دارند در اختیارشان بگذارید؛ آن‌ها نیاز به رقابت را احساس نخواهند کرد.

کمک‌کنندگان^{۱۳}: این عقیده که بچه‌های نوپا و بچه‌های

کودکستانی سعی می‌کنند خود را با یک خواهر و یک برادر جدید وفق دهند بسیار مؤثر و مفید است. تأکید این عقیده بر این است که از کودک بخواهید تا در نگهداری از نوزاد و مراقبت از او به شما کمک کند. بچه‌ها در این سن دوست دارند با کمک کردن به مادر در غذا دادن به کودک یا نوزاد، نگهداشتن شیشه شیر نوزاد و غیره احساس «بزرگ شدن»^{۱۴} کنند.

هم باشند به احتمال قوی به رقابت می‌پردازند. تفاوت‌های شخصیت کودکان، استعدادهای منحصر به فرد آن‌ها و توانایی‌های بی‌تظیرشان را بشناسید و به آن‌ها احترام بگذارید. کودکان بزرگتر هرگز دوست ندارند که با هم والد کوچکتر خود به صورت مساوی مقایسه شوند. کودک بزرگ خانواده احساس بزرگی خاصی دارد و برای خود جهت خواسته‌ها، تمایلات و سلیقه‌ها جایگاه ویژه‌ای قائل است. او دوست ندارد که با کودک هم‌جنس یا غیر هم‌جنس خود در یک سطح ارزیابی شده یا مورد توجه قرار گیرد.

مقایسه‌های والدین در ذهن کودکان نوعی بی‌عدالتی محسوب می‌شود و همین امر باعث رنجش بسیار و ایجاد تنفر و اعمال رقابت برانگیز بیشتری خواهد شد.

بحث^{۱۵}: اگر یکی از فرزندان دیگری را عصبانی کرد باید طوری

رفتار کنید که او بفهمد شما از عصبانیت او آگاهی دارید. فرزندان را تشویق کنید تا احساس خود را نسبت به هم بگویند. اگر یکی از فرزندان‌تان به دیگری می‌گوید: «از تو متنفرم!» یا مهربانی به او یادآوری کنید که حتی وقتی اعضای خانواده از یکدیگر عصبانی می‌شوند، از دوست داشتن یکدیگر دست برنمی‌دارند و از هم متنفر نمی‌شوند. به عبارت دیگر، «شما ممکن است از آن‌چه که برادرتان انجام داده است متنفر شوید اما هنوز می‌توانید او را دوست داشته باشید، درست مثل این که من تو را حتی وقتی از رفتارت عصبانی می‌شوم دوست دارم». در اوج این لحظه، آن‌ها ممکن است آن قدر عصبانی باشند که به هیچ حرفی گوش نکنند، ابراز احساس و بیان انعکاس آن به کودکان عشق غیر مشروط را نسبت به سایر اعضای خانواده، یاد خواهد داد.

مثال^{۱۶}: فرزندان بیشتر وقت‌ها رفتار والدین را تقلید می‌کنند. اگر ما

بخواهیم فرزندانمان یاد بگیرند چگونه رفتار خوبی داشته باشند، داشتن یک الگوی بسیار مناسب از روابط ما اهمیت بسیاری دارد. بچه‌ها وقتی توهین والدین را به هم‌دیگر می‌شنوند احتمال زیادی دارد که به خواهر یا برادران خود توهین کنند. خانواده‌ها باید قوانینی داشته باشند که هر

- 14. Grown-up
- 15. Independence
- 16. Justice

منابع

پروچاسکا، جیمز و نور کراس، جان سی. (۱۳۸۱). نظریه‌های روان‌درمانی، (یحیی سیرمحمدی، مترجم). تهران: انتشارات رشد.
 شهیدی، محمود (۱۳۸۵) اثربخشی مشاوره گروهی بر روابط متعارض بین خواهران و برادران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه خاتم - تهران

گلدنبرگ، ایرنه و گلدنبرگ، هربرت. (۱۳۸۲). خانواده‌درمانی، (حمیدرضا حسین‌شاهی برواتی و سیامک نقشبندی، مترجمین). تهران: نشر دوران.

Dowshen, S. (2004) Sibling Rivalry. <http://kidshealth.org>, June.

Laurie - Kramer (2002) *The ABC's of Reducing Sibling Rivalry in Developmental Psychology*, Vol.35, No.2.

وقتی بچه‌های شما بزرگ می‌شوند با تشویق شما می‌توانند در کارهای مختلف به خواهر یا برادرشان کمک کنند. به‌عنوان مثال، دختری دوست دارد به برادر کوچکترش درس بدهد. او به شدت احساس خواهد کرد که در توانایی برادرش در درس خواندن و حساب کردن سهیم است. برادرش نیز دوست دارد به خواهرش در درک بازی‌های کامپیوتری و حل پازل کمک کند. فقط مراقب باشید که خیلی بچه‌ها را به حل مشکلات یکدیگر مجبور نکنید چون دیگر برای او جالب نخواهد بود.

استقلال^{۱۵}: انتظار از بچه‌ها که بازی با هم را همیشه دوست داشته باشند، غیر واقعی است. پس این کار را تحمیل نکنید. اگر آن‌ها نخواهند با هم بازی کنند، مجبور کردن آن‌ها به انجام این کار سبب جروبحث و دعوا می‌شود. به آن‌ها اجازه دهید تا به‌طور مستقل بازی کنند یا بدون این‌که مجبور باشند هر دفعه خواهر و برادرهایشان را در بازی شرکت دهند و یا با دوستانشان بازی کنند.

عدالت^{۱۶}: مراقب باشید وقتی که کودک شما یک عمل اشتباهی انجام می‌دهد، تمام شخصیت او را مجازات نکنید. هر کودکی می‌بایست مسئولیت اعمال خود، نه اعمال کودک دیگر را بپذیرد. به درد سر افتادن به‌خاطر اشتباه یکی از خواهرها یا برادرها احساس خوبی را برای سایر هم‌والدها ایجاد نمی‌کند و باعث آزرده‌گی و رنجش خاطر خواهد شد. همین امر برای «اعتبار بخشیدن در جایی که اعتبار مناسب و شایسته است» نیز صدق می‌کند. مثلاً شما از کودکان می‌خواهید که اسباب‌بازی‌هایش را مرتب کند. ولی کودکی دیگر این کار را انجام می‌دهد. اگر هر دوی آن‌ها مورد تشویق قرار بگیرند، کودکی که اسباب‌بازی‌هایش را مرتب کرده است ممکن است از کودک دیگر ناراحت و آزرده خاطر شود. به‌جای این‌که بگوئید که بچه‌ها یک کار بسیار خوب انجام دادند و اسباب‌بازی‌هایشان را مرتب کردند، فقط از کودکی که این کار را انجام داده است تشکر کنید.

پی‌نوشت

1. System
2. Dowshen
3. Coalition
4. Kramer
5. Attention
6. Bonding
7. Comparisons
8. Discussion
9. Example
10. Freedom
11. Bullying
12. Giving
13. Helpers



۴۳

دوره‌ی ۴
 شماره‌ی ۳
 بهار ۱۳۸۸

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
 علوم انسانی