מסמך זה הוא חומר גלם שנאסף על ידי התחקירנים והעורכים של התוכנית "חיים חדשים".

המסמך מיועד לגולשים אשר צפו בתוכנית ומעוניינים להעמיק או לקרוא את חומר הרקע אשר הוביל אותנו בבניית התוכנית. החומר נאסף ממקורות שונים ברחבי האינטרנט, מספרים, מקטעי וידאו ועוד.

ייתכן ובמסמך יימצאו שגיאות בהפניות למראה המקום או קישורים לא רלוונטיים, אך כאמור, הם רק נתנו לנו את ההשראה לכתיבת השאלות ושימשו אותנו כבסיס לייצור התוכן.
במידה והגעתם לכאן במקרה, מומלץ קודם לצפות בתוכניות "חיים חדשים" בקישור הבא: <http://www.kab.co.il/kabbalah/short/102412>

**חומר רקע לשיחה "חיים חדשים", מס' 216-217**

**יחסים בין אחים- המשך**

**קשר בין אחים**

**מטרות:**

הרעיון הכללי בתוכנית להראות את מצבי חוסר התקשורת שמתגלים בין אחים וכיצד להוביל אותם להתקשרות בריאה ומיטיבה.

* **להבין כיצד ליצור מערכת קשרים טובה בין אחים**
* **הרחבת ההיבטים השונים של הבעיות בתקשורת בין אחים, סיבות ודרכי התמודדות.**
* **כיצד יכולים הורים לעזור לילדים לרקום מערכת קשר בריאה בניהם.**
* **איך ההורה מפתח בילד גילוי עצמי של הפוטנציאל שלו, כך שיהפוך להיות אדם מאושר.**

**פתיחה:**

בהמשך לתוכניות הקודמות בהן שוחחנו על קשר בין אחים, נרצה להמשיך ולהעמיק בנושא, בכדי להבין איך לעצב נכון את הקשר ביניהם ומה תפקידנו והשפעתנו כהורים לשם יצירת הקשר הבריא והנכון. הקשר בין אחים הוא משהו שמתפתח ומשתנה ללא הרף, כל יום יכול להוליד צורת תקשורת אחרת. יום אחד לא ניתן להפריד ביניהם וביום אחר הם לא יכולים לבלות יחד אפילו דקה... מהסיבה הזו להורים יש קשיים רבים להתוות את דרך המלך...

**זרימת התוכנית:**

* **חוסר תקשורת בין אחים**
* **אחים מציקים**
* **אלימות רגשית, מילולית ופיזית**
* **קבוצות במשפחה**
* **יחס לאחים מול קבוצת השווים**
* **ברוגז בין אחים**
* **שנאת ואהבת אחים**
* **יצירת יחסים נכונים בין אחים**
* **בנים ובנות**
* **תהליך יצירת משפחה אינטגרלית.**

**חוסר תקשורת בין אחים**

למעשה, הדבר המשמעותי ביותר במערכות יחסים בעיקר בתוך משפחה היא תקשורת בריאה!!!
תקשורת תקינה בין בני משפחה מהווה את הבסיס להתנהלות משפחתית בריאה…

* יכולת לדבר גלויות.
* הקשבה אמיתית אחד עם השני.
* הזדהות אמיתית ותמיכה בשעת הצורך.
* אווירה טובה וחיובית בבית.
* פרגון אמיתי.

הסיבה העיקרית מדוע אצל משפחות רבות לא ניתן לראות מאפיינים אלו היא חוסר ידע כיצד להביא את המשפחה למצב בו יש איזון אמיתי ותקשורת בריאה בין כולם.
ברוב המקרים כן יש אהבה אמיתי ודאגה בין בני המשפחה אבל זה לא מוחצן החוצה מאחר שבמקום לתקשר בצורה בריאה נאגרים כעסים רבים אשר עם הזמן רק מתעצמים ומתחזקים. העניין הוא לדעת לטפל בהם בצורה נכונה ובזמן!<http://upgrade2day.co.il/seminars/article/iwanttounderstandmyfamily>

- ההורים תמיד חולמים כי התקשורת בין כל ילדיהם תהיה טובה לכל החיים. זו הסיבה שבגללה הורים כועסים על כל ריב, מנסים להשוות בין האחים, מתערבים בריבים ויוצרים טעויות חינוכיות רבות. הכל בא מרצון טוב שאחרי לכתם, ישאר קשר טוב בין האחים. אנו נוכחים לראות שבזמננו הקשר הזה כמעט ולא קיים. אם נתייחס לשלב בו כל אח ואחות כבר יצאו מבית ההורים , ברוב מכריע נגלה כי אין שום תקשורת בין אחים, למעט מפגשים וארועים משפחתיים הכרחיים. זה מוכיח כישלון של ההורים ליישם וליצור את מה שהם שאפו אליו.בנוסף לכך, פעמים רבות יש אח או אחות שמנותקים לחלוטין משאר המשפחה, לא מדברים עם ההורים או האחים ולא מגיעים לשום מפגש משותף. כשמגיע שלב הירושה כמעט תמיד יש תעסוקה רבה לעורכי דין אשר מטפלים בעניין זה ובד"כ יוצרים קרע עמוק יותר בנסיון להרוויח כמה שיותר , כל אחד לצד שלו.

* **מדוע הקשר בין האחים הוא בעל השפעה כה רבה על הילד וגם על אנשים בוגרים?**
* **כיצד משפיעה חוסר תקשורת בין אחים, על הילדים?**
* **כיצד תשפיע תקשורת בריאה ומיטיבה בין האחים, על הילדים?**

תפקיד ההורים בילדות כמקדמי התקשורת בין האחים בהווה ובדרך לעתיד בגיל הבוגר-
להיות מעורבים, אבל לא מתערבים מידי-
יש בתים שההורים שולטים כל כך ביחסי האחים, שלא מתפתחים יחסים נפרדים ביניהם. יש בתים שההורים מחניקים כל מתח וכעס בין האחים דרך משמעת קשוחה, והאחים מצייתים, עד הגיל שכבר לא מצייתים, ונשארים עם מערכת יחסים הרוסה וכואבת.

<http://www.hebpsy.net/comm_articleprintmode.asp?id=2579>

* **כיצד צריכים לנהוג ההורים כדי לעזור לילדיהם לבנות מערכת יחסים טובה?**
* **עד כמה נכון ומתי נכון להתערב ומתי לא?**

**במשפחות רבות עולות טענות שהאחים נמנעים ממעורבות רגשית ביניהם, יחסים קונקרטים וקורקטים של תן-קח הכרחיים במשפחה. לפעמים זה על רקע מעורבות יתר של ההורים ביחסים בין האחים, מה עדיף לטובת ההתפתחות שלהם? שכל אחד יהיה בענייניו או שתהיה ביניהם יותר דינמיקה גם אם היא כרוכה לעיתים קרובות במריבות וויכוחים?**

<http://www.hebpsy.net/community.asp?id=93&cat=article&articleid=2579>

הערה: זה מתייחס כבר לאחים בוגרים

* **סביר להניח שישנם כל מיני משקעים מהעבר, האם כדאי לדון בעבר? איך עושים זאת מבלי לעורר כעסים מחדש?**

## טיפים – כיצד ניתן לשפר את התקשרות במשפחה שלכם?

1. ראשית, הוקירו את עצמכם על הרצון והמוכנות!
עצם זה שאתם קוראים את הדף הזה בשניות אלו מוכיח כי יש לכם את רצון אמיתי ומוכנות לעשות שינוי. זה לא מובן מאליו.

2. "להיות חכם ולא צודק".
יש בך כעס כלפי אחד מבני המשפחה שלך? הדרך הנכונה היא לנסות לשחרר…נכון, אולי יש סיבה טובה לאותו כעס אבל מדובר במשפחה שלך, באנשים הכי קרובים אלייך!
זכרו תמיד כי לא בטוח שיש להם את הכלים להתנהל נכון מולך וכי סביר להניח כי אם היו יודעים כיצד הם היו בוחרים להתנהל אחרת…

3. לפעול כאן ועכשיו.
אין זה משנה אם תבחרו לקבל כלים מאיתנו או לא. הטיפ הטוב ביותר שאוכל לתת לך היא כן לפעול במטרה לרכוש כלים מעשיים לשפר את התקשורת עם בני משפחתך…
זו לא בושה לבקש עזרה בשעת הצורך! יש לא מעט אנשים אשר ישמחו לקחת חלק בתהליך לשיפור התקשרות שלך עם בני משפחתך.

<http://upgrade2day.co.il/seminars/article/iwanttounderstandmyfamily>

**אחים מציקים**

הצקות בין אחים זה עניין שבשגרה. אחד מרכיב פאזל והשני מפרק לו בכוונה, אחד מנסה לצפות בטלוויזיה והשני בכוונה עושה רעש ומפריע ועוד ועוד.

**הערה:** להתייחס לשוני שבין הצקות, אם מדברים על משפחה של 3,4 ילדים האח הקטן מציק לגדול, הבכור, אח גדול לקטן. מה ההבדל, איזה יחס על ההורים לתת לסוגים השונים של הצקות.

* **מדוע אחים נהנים להציק זה לזה?**
* **מדוע קיים הצורך של האחים להציק אחד לשני?**
* **האם הצקות זה חלק מתהליך בניית הקשר הטבעי?**

אחרי הכל חשוב לזכור שכשהילדים רבים, הם בקשר. חלק בלתי נפרד מהיחסים הוא [מריבות](http://www.beok.co.il/SelectedForum.aspx?ForumId=41). הם משחקים, אוספים יחד דברים, צוחקים יחד, צווחים זה על זה, מתנהלים כצוות מולנו, מרביצים, מתגוששים, מתגעגעים (כשאחד נוסע), דואגים, קשורים זה בזה (רגשית או בחבל שהאח השלישי קשר...). כשיגדלו, כל אלה יהפכו לזכרונות ילדות מתוקים ורחוקים.

[http://www.beok.co.il/Category/Article/8415/%D7%9E%D7%A8%D7%99%D7%91%D7%95%D7%AA+%D7%91%D7%99%D7%9F+%D7%90%D7%97%D7%99%D7%9D+%D7%93%D7%A8%D7%9B%D7%99+%D7%94%D7%AA%D7%9E%D7%95%D7%93%D7%93%D7%95%D7%AA+%D7%9C%D7%94%D7%95%D7%A8%D7%99%D7%9D](http://www.beok.co.il/Category/Article/8415/%D7%9E%D7%A8%D7%99%D7%91%D7%95%D7%AA%2B%D7%91%D7%99%D7%9F%2B%D7%90%D7%97%D7%99%D7%9D%2B%D7%93%D7%A8%D7%9B%D7%99%2B%D7%94%D7%AA%D7%9E%D7%95%D7%93%D7%93%D7%95%D7%AA%2B%D7%9C%D7%94%D7%95%D7%A8%D7%99%D7%9D)

על אף שמריבות בין אחים מקלקלות את האווירה במשפחה, גורמות מועקה להורים ולעתים אף סבל לילדים, יש בהן גם צד חיובי, כל עוד הן מתקיימות בגבולות סבירים. **דרך המריבה הילד מבטא את הצורך שלו להיות מובחן מאחרים, ואת העובדה שיש לו רצונות ויכולות שונים משל האחר**. בנוסף, הדבר יסייע לו לפתח כישורים בין-אישיים מול בני גילו, למשל לעמוד על דעתו, אך גם לוותר.

[http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-4245798,00.html](http://www.ynet.co.il/articles/0%2C7340%2CL-4245798%2C00.html)

* **מה דעתך על גישה זו?**
* **האם ריבים הם חלק חשוב במערכת היחסים? האם זה הכרחי?**
* **האם אפשר למנוע ריבים או שצריך פשוט להתמודד איתם בצורה נכונה וזה שיעור חשוב עבורנו?**
* **אם הם כן הכרחיים, מה לומדים מתוך ריבים? (פשרה, ויתור?)**

**חכם על קטנים - גדול מציק לקטנים**

**תאור מקרה:** בן החמש שלכם לא מפספס הזדמנות להציק לאחיו בן השלוש, שבוכה ורוטן בעקבות ההצקות. הגדול קורא לקטן בשמות, מפריע לו לשחק, אינו משתף אותו במשחקיו, אינו מאפשר לו לצפות בטלוויזיה וכדומה.

**קטנים מציקים**

**תאור מקרה:** בתכם בת השלוש מציקה תדיר לאחותה הגדולה בת השש. היא מפריעה לה לשחק כשחברותיה מגיעות, לוקחת לה דברים בלי רשות, ומקשקשת לה על הציור.

* **האם יש הבדל בין אח גדול שמציק לקטן מול אח קטן שמציק לגדול? איזה יחס צריכים ההורים לתת בכל סיטואציה?**

**הסבר גדול מציק לקטנים:** "בדרך כלל האח הגדול מציק לאח הקטן בגלל הרצון לזכות בתשומת לב הוריו. זהו הגורם העיקרי למריבות בין אחים", מסביר חיים עמית, פסיכולוג חינוכי, מחבר הספר "הורים בטוחים בעצמם" (הוצאת מודן, 2012). "לכן, כשההורים אינם בסביבה, האחים רבים ביניהם פחות. ייתכן שההורים מגינים על האח הקטן, וזה מעצים את כעס האח הגדול על הוריו. ייתכן שהסיבה להצקות של האח הגדול היא הקושי להרגיש שייך למשפחה והרצון שלו להשיג הכרה בייחודיות שלו בדרך זו.

**הסבר קטנים מציקים:** "פעמים רבות, ההצקות של האח הקטן נובעות מכך שההורים דורשים בעקביות מהאח הגדול לוותר לאחיו הקטן, וגם לשתף אותו כשבאים אליו חברים. כך הקטן לומד שיש לו כוח לכפות את רצונו על אחיו", מסבירה ד"ר כצנלסון. בודקים עד כמה אנחנו מצדיקים אוטומטית את האח הקטן. מה שאולי היה נכון כשהקטן היה תינוק, לא נכון כשהוא גדול. צידוד מתמשך בקטן עלול לגרום לאח הגדול לחוש מקופח, ולהרגיש שההורים מעדיפים את אחיו הקטן. האח הגדול מרגיש אשמה כל אימת שהוא עומד על שלו, אם בכלל יש מצבים כאלה, ואילו האח הקטן חש שהוא החזק והמועדף. התנהלות כזו מביאה להתרחקות בין האחים גם בעתיד.

<http://horim.allmag.co.il/page/20974>

**יחס ההורים**

* **האם יש צורך להתערב או לנסות למנוע הצקות?**

הגישות המקובלות הן שלא צריך להתערב ולתת לילדים לפתור את הריב בעצמם:

# סופר נני (אדלר): מריבות בין אחים: להתערב או להתעלם? חד משמעית - להתעלם. אתם לא שופטים ולא שוטרים; חובה עליכם להניח לילדיכם לפתור את הסכסוך ביניהם לבד, ולהפריד אך ורק אם ישנה אלימות.

## <http://www.mako.co.il/home-family-relationship/family-kalia/super_nanny/Article-4a9838b1e554e11004.htm>

אם תתערבו ותפתרו את הריב לילדים, או שתחליטו בשבילם שאף אחד לא משחק במשחק אם הם לא יכולים להסכים על פתרון, הם ילמדו שאתם השופטים וימשיכו לבוא אליכם לבירור. אם תלמדו להרפות ואחרי הכוונה לתת להם להסתדר לבד, הם ילמדו לפתור את הריבים שלהם בדרכים אחרות, ואז יהיו פחות ריבים.

<http://www.some1totalk2.com/71912/%D7%94%D7%93%D7%A8%D7%9B%D7%AA-%D7%94%D7%95%D7%A8%D7%99%D7%9D-%D7%A8%D7%99%D7%91-%D7%91%D7%99%D7%9F-%D7%90%D7%97%D7%99%D7%9D-%D7%A7%D7%A0%D7%90%D7%AA-%D7%90%D7%97%D7%99%D7%9D>

פרופ' רולידר: "אם אתה ישר מתערב, אתה לא נותן להם ללמוד להתמודד, להתווכח, לחיות אחד עם השני. ואם אתה נותן להם להמשיך לריב אז הם יכולים להרוג אחד את השני", אומר פרופ' עמוס רולידר, מומחה לניתוח וטיפול בקשיי התנהגות של ילדים. "הסיפור הוא לעמוד, להסתכל, ללמד, אבל כשהם מתחילים לצרוח, לקלל ולדחוף - פה צריך לעצור את זה ופה אנחנו גם עושים לא מעט טעויות".

<http://www.mako.co.il/home-family-relationship/family/Article-e2a289211470031006.htm>

* **על איזה סוג של הצקות כדאי להבליג?**
* **האם כדאי להתערב בכל מצב?ההורה לא יכול כל דקה לעשות דיון משפחתי...**
* **האם כאשר ההורים מתערבים בהצקות של האחים המסר שהם מעבירים הוא: הקשר שלכם לא מספיק חזק בכדי לפתור דברים לבד ולכן אנחנו מתערבים?**
* **אם לא צריך להתערב בכל מצב אז איך ההורה יודע שהגיע הזמן שעליו להתערב?האם מיד בתום או בזמן התרחשות אירוע הצקה יש לקיים דיון משפחתי?**
* **האם מיד בתום או בזמן התרחשות אירוע הצקה יש לקיים דיון משפחתי? ההורה לא יכול כל דקה לעשות דיון...**
* **איך צריך להתנהל דיון ליישוב סכסוכים בין אחים?**
* **האם יש כלי אחר שיש בידי ההורה, משהו יותר קצר מדיון משפחתי שההורה יכול להשתמש בו?**

כולם בסירה אחת (על פי אדלר):

יותם, האח הצעיר, בוכה בגלל חן. ההורים נזפו בחן הגדול, הענישו וניסו להסביר, ללא הועיל. חן מצידו כועס על ההורים וטוען שהם מעדיפים את אחיו הצעיר על פניו.

כאשר מטפלים בכל ילד לחוד אחרי מקרה בעייתי, יוצרים מצב בו כל אחד מהילדים מנסה למצוא חן בעיני ההורים ולהראות שהוא לא אשם. התערבות ההורה מחריפה התחרות בין הילדים. במצב כזה הילד מרוכז רק בעצמו על חשבון אחיו. אם נתייחס אל כל הילדים כאל קבוצה "בסירה אחת",  כאל חטיבה אחת שהפרה משמעת, יוצאת רוח התחרות בין הילדים ומבטלת העדפת אחד על פני השני. במקרה כזה אנו שמים בסדר עדיפות עליון את יחסי האחים ואת הצדק  בדרוג במקום השני, מתוך מחשבה שאנו אחראים על ילדינו ולא אחראים על הצדק העולמי.

לאור הגיון זה, אין לומר "בגלל יוסי המשחקים מפוזרים", אלא "בואו נאסוף ביחד את הצעצועים". בנוסף  חשוב להימנע מלקבע התנהגות: "תמיד אתה מפריע לאחותך", ולאפשר לכל אחד מהילדים להתנסות במגוון התנהגויות ולחרוג מתגובות צפויות המקבעות.

<http://www.zolo.co.il/more/horim/RD_16.asp>

* **האם כדאי לנהל שיחות נפרדות עם כל ילד?**
* **האם לאחר יישור ההדורים כדאי ליזום איזושהי פעולה משותפת של האחים או כדאי לתת להם להירגע ולחשוב, להסיק מסקנות בנפרד?**
* **האם ישנה בעייתיות במשפטים מכלילים כמו: "אתה תמיד חוטף לאחיך ללא רשות!" או שזה תאור מצב אמיתי שמשקף את המציאות וצריך להיאמר?**
* **איך מלמדים אלטרנטיבה אחרת לריבים?**

הילדים רבים? זה עלול לסכן את בריאותם בעתיד

מחקר חדש מגלה כי מריבות בין אחים בגיל הנעורים עלולות להוביל לדיכאון ולהערכה עצמית נמוכה. זאת בניגוד למחקרים שטוענים כי מריבות בין ילדים אמורות לעזור להם ללמוד להתמודד. איך תדעו מתי אתם צריכים להתערב בין הילדים?

[http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-4323713,00.html](http://www.ynet.co.il/articles/0%2C7340%2CL-4323713%2C00.html)

* **מה ההשפעה של ריבים בין אחים על חייהם בעתיד?**

**תשומת לב למצבים בעייתיים**

**הצקה = מצוקה**

" גם לילד שמוצק וגם לילד שמציק יש בעיה. לשניהם יש בעיה של מיומנות חברתיות.  מעצם ההגדרה של הצקה יש בה "מצוקה". אפשר לראות את המצוקה באמת דו כיוונית כאשר, גם למציק קשה, אולי מצוקה של כעס תסכול ובעקבותיהם תוקפנות, או מצוקה בשל הרצון לתקשר וחוסר הידע או חוסר האונים סביב זה."

<http://itu.cet.ac.il/ShowItem.aspx?ItemID=5b6a886a-cb14-46c8-a274-6517d62a10e4&lang=HEB>

* **כיצד יודעים לזהות האם ההצקות מגיעות מתוך מצוקה וחוסר יכולת לתקשר בדרך אחרת? מה עושים בכדי לעזור במקרים כאלה?**

יש לי 3 ילדים בגילאים 5-בת, 8,11 -בנים. הבן האמצעי נוטה לעיתים קרובות להציק לאחיו בצורה של התנהגות פרועה (לא אלימה) אלא להשתולל ולצעוק בכוונה או סתם לבצע מעשים מגוחכים כמו לאכול שילובים שיגעילו את אחיו (קולה, קטשופ, קוטג' - הכל מעורבב). לעיתים כשמישהו זר עושה משהו שלא מוצא חן בעיניו כועס מאד (כאן כן הגיע גם לאלימות פיזית). לעיתים הוא מתנהג בצורה מקסימה- עוזר, מתחשב, משחק בנכונות רבה ולפתע כאילו "שנכנס בו שד" שיכול באותה מיידיות להעלם... האם עלי לפנות לפסיכולוג ילדים? אולי אני צריכה לשנות משהו בתגובות הסובבים אותו? אחיו מנסים להתעלם אך בדר"כ לא מצליחים וקוראים לעזרת מבוגר (הורים או מטפלת). האם להעניש- מה שלא כל כך עוזר... או שיש דרך התמודדות אחרת?

<http://www.doctors.co.il/forum-3284/message-2073/print>

* **מאיזה סיבה ילד שלרוב עוזר, רגוע ומתחשב מתהפך? האם יש לזה טריגר? או שזה יכול לקרות ללא סיבה? או אולי ההיפך? משיעמום...**

**אלימות רגשית, פיזית ומילולית**

**אלימות מילולית ופיזית**

האלימות בין אחים מתפרשת לרוב כמריבה. ההורים מתעלמים ותופסים זאת כחלק מ[תהליך ההתבגרות](http://he.wikipedia.org/w/index.php?title=%D7%AA%D7%94%D7%9C%D7%99%D7%9A_%D7%94%D7%94%D7%AA%D7%91%D7%92%D7%A8%D7%95%D7%AA&action=edit&redlink=1). אלימות זו מאפיינת ילדים בגילאי 12-6, וכן מאפיינת בנים יותר מאשר בנות. במקרים מסוימים האלימות הופכת לבעייתית כאשר פער הגילאים בין האחים גדול ואח אחד הוא תמיד הקורבן והשני תמיד התוקפן. <http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%90%D7%9C%D7%99%D7%9E%D7%95%D7%AA_%D7%91%D7%9E%D7%A9%D7%A4%D7%97%D7%94>

יש לי 2 ילדים כבר לא ממש קטנים בגילאים 16 ו-17, שני בנים...

הייתי בטוחה שבגיל הזה הכל יפסק והם כבר יהיו חברים ואחים טובים, אבל טעיתי לגמרי

כל היום הם רבים, מכים, מקללים קללות איומות "תמות", "אמן שיקרה לך משהו", מכות מטורפות שאם האבא לא מתערב זה יכול להיגמר רע מאוד...

אני מאוד מודאגת, זה נראה לי כאילו האלימות הזאת לא תיפסק לעולם בניהם

אני לא מבינה! הם אחים! מדוע ככה?

כל החברות אומרות "זה תמיד ככה" אבל אני כבר ממש מתחילה לדאוג

עזרו לי בבקשה, עזרו לי....

<http://www.askpeople.co.il/question.php?cid=45&scid=29&qid=6662>

* **ילדים (בנים במיוחד) משתמשים באלימות אחד כלפי השני הרבה בגיל צעיר. האם זה משהו בלתי נמנע או שלהיפך- משהו חריג שלא צריך להיות?**
* **איך להגיב לקללות בין ילדים?**
* **מה הסיבה שריבים מגיעים לידי אלימות?**
* **אלימות זה דבר מסוכן מאד. איך גורמים לילד להבין שגם אם הוא מאד כועס אסור לו להרים יד על אחרים?**
* **איך מטפלים בריב שנגרר לאלימות?**
* **איך נמנע מצבי אלימות עתידיים? לא בהכרח שנהיה לידם להפריד...**

* **איך מטפלים בילד אלים שכל הזמן מרים יד כתגובה לכל דבר קטן?**

**תרופה למכה: איך מטפלים באלימות של הילד?**

האלימות בקרב ילדים מתחילה עוד בשלב הגן. למצב אחראים לא רק סיבות חברתיות וכלכליות, אלא גם המסרים הסותרים והסלחניים כלפי התופעה והיעדר טיפול מרתיע • פסיכולוג: "ממחקרים ניתן ללמוד שאין דרך אחת יעילה להתמודדות עם בעיות של אלימות בקרב ילדים ובני-נוער. יש להתאים את הדרך לילד, למשפחה, לחברה ולתרבות בה הוא גדל"

[http://www.ynet.co.il/articles/1,7340,L-3033638,00.html](http://www.ynet.co.il/articles/1%2C7340%2CL-3033638%2C00.html)

פרופ' עמוס רולידר: במידה ואחד הילדים או יותר השתמשו באלימות מילולית או פיסית האחד כלפי השני,חשוב להפעיל סנקציה כגון איבוד פריבילגיה ,פסק זמן קצר מהתעסקות בפעילות משותפת ולאחר מכן כאמור דרישה/בקשה מהילדים להתנצל ולתרגלשיתוף פעולה חברי בינהם רצוי באמצעות הפעילות שעוררה קודם לכן את חילוקי הדעות.

<http://www.rolidera.co.il/images/rivachim.pdf>

**דוגמא**: יש לי בן בן 4 וחצי ובת בת 3. אני לא יכולה להשאיר אותם לשניה לבד כי הבן רוב הזמן "מתעלל" בבת- מושך בשיער, מרביץ, דורך עליה או דוחף. זה יכול להיות כתגובה לויכוח ביניהם או אפילו סתם בלי שום סיבה ברורה. גם קשה לו מאוד לוותר לה ולהתחלק איתה בדברים . הוא חייב להיות ראשון ולקבל הכל, אחרת היא מקבלת מכה ממנו. זה משגע אותי ואני ניסיתי כבר הכל- לדבר ולהסביר, להעניש ע"י שליחה לחדר לבד, שוב להסביר ושוב להעניש וכלום. הוא ממשיך בשלו. בעלי אומר שזו התנהגות נורמאלית בגיל הזה ואין מה להתרגש כ"כ. ממנו אין לי שום תמיכה. אני לא מסוגלת לקבל את זה כנורמאלי.

יש לציין שהבן מקבל תשומת לב מעל ומעבר. הרבה יותר מהבת. הוא נמצא הרבה יותר זמן איתי מאשר היא נמצאת איתי(היא בצהרון והוא לא). כך שלא נראה לי שבדרך הזאת הוא מחפש תשומת לב ותגובה.

עוד משהו שאולי חשוב- היתה לנו פגישה עם הגננת והיא סיפרה שבגן הוא ילד מאוד מקובל ומאוד פופולרי שתמיד יודע לוותר ולהתנהג יפה עם ילדים אחרים. אני חשבתי שהיא מדברת על ילד אחר כי בבית ההתנהגות הפוכה לחלוטין. אין ויתורים ויש לרוב רק מכות,דחיפות ואלימות כלפי הקטנה.

[http://www.ynet.co.il/home/1,7340,L-1333-11424-25726320,00.html](http://www.ynet.co.il/home/1%2C7340%2CL-1333-11424-25726320%2C00.html)

* **מדוע ילד מאמץ התנהגות חיובית כלפי חבריו בגן, אך מתעקש להציק בכל דרך אפשרית לאחותו בבית?**

**קבוצות במשפחה**

קואליציות יכולות להתקיים לא רק בין מבוגר לילד אלא גם בין אחים במשפחה. התחברויות מסוג זה יכולות להיות מושפעות ממספר האחים וממינם, והשפעתן עליהם שונה: "אם שתי אחיות יעשו קואליציה נגד האח השלישי שהוא בן", מסבירה ד"ר איל, "הוא יפסיד פחות מאשר עלולה להפסיד ילדה שלישית באותה המשפחה, שקואליציה כזו תשאיר אותה מבודדת או דחויה".

כשיש ארבעה ילדים במשפחה, הם מסתדרים לעיתים קרובות בזוגות, בהתאם לגיל, למין או לקרבה ולעניין משותף. "אם מבינים שקואליציות מזיקות ומצליחים לזהות אותן ולוותר עליהן - מרוויחים", אומרת ד"ר איל. "הרעיון הוא להכיר בכך שניתן להיות קרובים ולפתח אינטימיות גם בלי לדחות אחרים, ולפתוח קואליציה זוגית לברית שכוללת שלושה או יותר".

[http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-3233671,00.html](http://www.ynet.co.il/articles/0%2C7340%2CL-3233671%2C00.html)

כאמור, לא מעט הורים מביאים לעולם שני אחים בהפרש קטן, ואז מחכים כמה שנים כדי לנשום קצת אוויר מגידול שני ילדים קטנים, ואולי גם להתבסס כלכלית, ומביאים ילד נוסף או שניים בהפרש קטן. כיצד זה משפיע על המשפחה? "במקרים מסויימים, האחים הגדולים יכולים לעשות קואליציה נגד האח הקטן", עונה לכך דליות. "יכול להיווצר מצב בו בין שני האחים הצמודים יהיו יחסי אחים של ממש והילד הקטן ירגיש סוג של בן דוד. הפן החיובי יכול להיות שהם ירגישו שהוא התינוק של המשפחה ואז יתייחסו אליו יפה ויפנקו אותו".

<http://www.mako.co.il/home-family-relationship/family/Article-074168c56076c31006.htm>

* **האם יכול להיות יחס שווה בין האחים אחד לשני או שתמיד חלק יהיו קרובים יותר מאחרים?**
* **באופן טבעי אחים שקרובים זה לזה בגיל יהיו קרובים יותר מאחים שנולדו ברווח משמעותי מהם. כיצד אפשר להמנע מיצירת קואליציות בין הילדים?איך לגרום לכולם להרגיש ביחד?**

על ההורים מוטלת המשימה לבחון את הדינמיקה בין הילדים בתוך המשפחה ולנסות לנתב אותה לאפיקים שאינם פוגעים באיש מהם: "הורה יכול לכוון את הקשרים בין האחים בצורה עקיפה ולא בוטה. למשל, ליצור משחק שבו כולם משתתפים, לנסות לתת לשני אחים שאינם חברים בקואליציה להיות צוות ולשתף פעולה לצורך מטרה מסוימת, ובכך לנסות לשבור את הנוקשות".

[http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-3233671,00.html](http://www.ynet.co.il/articles/0%2C7340%2CL-3233671%2C00.html)

* **לפעמים הקואליציות הן פחות על בסיס גיל ויותר על רקע של אופי דומה או מין לדוגמא. כיצד ניתן לחנך את הילדים לקבוצה אחת?**
* **בימינו כשיש אפשרות מסויימת לתכנן מתי מביאים ילדים האם יש רווח גילאים "נכון" יותר בין אחים?**

כמעט כל ההורים תוהים ומתלבטים [מהו ההפרש האידיאלי בין אחים](http://www.mako.co.il/home-family-pregnancy/psychology/Article-1babcc1da8e6a11006.htm): האם עדיף הפרש קטן כדי שיהיו חברים ובעלי תחומי עניין משותפים, או שמא כדאי דווקא לרווח את ההפרש, לפנות זמן ותשומת לב לכל ילד ולהתבסס כלכלית. על שאלה זו אין תשובה אחידה ולכל משפחה מתאימה נוסחה אחרת וייחודית לה, אבל ברוב המקרים, בישראל לפחות, ההפרש יהיה לכל היותר חמש שנים. הפרשים של שש שנים ומעלה בין ילד אחד לזה הבא אחריו  הם פחות נפוצים, וגם אם זה קורה, ההורים בדרך כלל יביאו לעולם ילד נוסף כדי שזה "לא יישאר לבד".

מצד אחד, קיימים יתרונות רבים להפרשים גדולים בין אחים: כהורים מבוגרים ומנוסים יותר תהיו רגועים בגידול הילד הקטן ולא תדאגו מנושאים לא משמעותיים; תוכלו להקדיש לו המון זמן אישי ואנרגיה משום שהילדים הגדולים כבר ישנים לילות שלמים, מסודרים במסגרות בשעות הבוקר ויש להם חיי חברה אחר הצהריים; הילד הגדול שחיכה לאח תקופה ממושכת יכול להידבק בהתלהבות משפחתית ולהיות לכם לעזר אמיתי. אך מצד שני, ישנם שיקולים נוספים בעלי משקל רב שצריך לקחת בחשבון. "אחים שנולדים בהפרש של שש שנים ומעלה נחשבים כילדים יחידים", אומרת דליות. "זה אומר שכמעט ואין אינטרס משותף, אין תחרות, אין צורך להתחלק באותם המשאבים הכלכליים והנפשיים [כמו זמן ההורים](http://www.mako.co.il/home-family-kids/education-michal-dalyot/Article-3419021fd473431006.htm) וכדומה. האח הגדול תופס את האח או האחות הקטנים כמעין בובה מתוקה. עד שהילדים הקטנים הללו הופכים לאנשים של ממש, האח הגדול כבר בוגר במיוחד, הוא כבר בן 7-8 ואין לו צורך להילחם באיש הקטן הזה, כמו שקורה במשפחות עם הפרשים של שנתיים-שלוש בין האחים".

מדוע כיום, בניגוד לעבר, קיים טרנד של הפרשים קטנים בין אחים?

דליות: "זה נובע ישירות מהגיל המאוחר שבו בני זוג מתחתנים כיום והלידה הראשונה שמתרחשת לרוב בגיל מאוחר ולא מאפשרת הרבה מרחב כשרוצים אחריה עוד שניים-שלושה ילדים, כמקובל בישראל.

<http://www.mako.co.il/home-family-relationship/family/Article-074168c56076c31006.htm>

**יצירת יחסים נכונים בין אחים**

ראשית חשוב להבין כי להורים תפקיד קריטי ביחסים שיגבשו האחים ביניהם. במשפחות בהן ערכי המשפחה מועברים כחוט השני לאורך כל חיי המשפחה, לילדים תהיה חשובה המשפחה והשמירה עליה כל חייהם. כאשר הילדים צעירים אנחנו מתלבטים כמה להתערב במריבות של הילדים. ברור שצריך לתת להם להתמודד וכאשר הם פותרים בעצמם קונפליקטים – מערכת היחסים שלהם מתחזקת ומועצמת. כאשר אנחנו מתערבים ברגע שהם מתחילים להתווכח אנחנו מעבירים להם מסר שהם כנראה לא מספיק אוהבים והיחסים שלהם לא יכולים לעמוד בויכוח קטן. מצד שני, כאשר הילדים מסוכסכים ולא מדברים אחד עם השני תקופה, אנו לא יכולים לעמוד מהצד בשקט כאילו הדבר מקובל עלינו ולצפות שמערכת היחסים תתחזק ותחלים מעצמה.

עלינו ליצור הרגלים משפחתיים של שיח גם על היחסים בין האחים. ללמד אותם מגיל צעיר לדבר על האכזבה ועל הכעס, על הציפיות אחד מהשני וגם להחזיק ולהכיל את הכעס שלהם כלפינו כאשר הם מרגישים שההורים לא היו הוגנים כלפיהם או כאשר הם מביעים רגשות קיפוח. גם אם ההורים בטוחים שלא קיפחו את הילד- אם זה מה שהילד מרגיש, עדיף לדבר על זה מאשר לטאטא את זה הצידה ולקוות שיחלוף. זה לא חולף מעצמו.

חשוב לבנות עם כל אחד מהילדים מערכת יחסים מובחנת ומותאמת עבורו. ילד שמקבל הורות המתאימה לו לא מרגיש צורך לבדוק מה האחרים מקבלים. אפשר גם לדבר על זה שכל ילד רוצה וצריך דברים מעט שונים מהוריו.

<http://www.alhasapa.co.il/3198.asp>

* **מה משפיע על היחסים בין האחים? מה הגורמים שישפיעו הכי הרבה על חוזק היחסים בין האחים?** צויינו גורמים כמו מערכת היחסים בין ההורים, ארגון משק הבית, תכונות האופי של הילדים, קרבה בגילאים

דינמיקה משפחתית – לטוב ולרע- מה משפיע על יחסים בין אחים? מחקר-

**ארגון משק הבית התגלה כמשתנה ההקשר החשוב ביותר להרמוניה בין אחים. רוב המשפחות המאורגנות הצמיחו מערכות יחסים חיוביות יותר בין אחים.** גם למשתנה הסיפוק בחיי הנישואין נמצא קשר לטיב היחסים בין האחים, כך שברוב המשפחות שבהן דווח על מערכת יחסים טובה בין ההורים, נמצאה גם מערכת יחסים טובה בין ילדיהם. אחת האפשרויות שהוצעו על מנת להסביר ממצא זה, היא שילדים לומדים מיומנויות של מערכת יחסים חיובית מהוריהם. אפשרות נוספת שהועלתה היא שהורים הנשואים באושר מסוגלים להבנות את הסביבה של ילדיהם באופן חיובי יותר, ולהגיב להתרחשויות בסביבתם באופן שמוביל למערכת יחסים חברית בין ילדיהם.

גילוי חשוב של המחקר הוא שאף ממצא משמעותי לא הופיע בהקשר למצב סוציו אקונומי או רמת הצפיפות בבית.

**...** ממצאי המחקר מדגישים את העובדה שמערכת יחסים בין אחים אינה מתקיימת בוואקום, אלא קשורה באופן הדוק לסביבה המקיפה אותם**.**

לסיכום, ניתן לומר שלמערכת היחסים בין האחים מושפעת במידה מועטה ממבנה המשפחה או מההרכב המגדרי של האחים. עם זאת, הממצאים מראים שתכונות האופי של הילדים והסביבה המשפחתית הם המשתנים החשובים בעיצוב מערכת היחסים בין האחים**.**

<http://mila.huji.ac.il/index.php/en/2012-05-21-11-12-23/79-2012-06-17-13-42-53>

משתנים כגון מגדר והפרשי גיל לא משנים הרבה. "זה לא כל כך חשוב אם אתם מופרדים בשנים רבות או קרובים מבחינת הגיל, או אם יש לך אח או אחות", אומרת קרמר. "מה שבאמת חשוב הרבה יותר הן ההתנהגויות החברתיות שילדים לומדים בשנים הראשונות שלהם אשר הם יכולים להשתמש בהן כדי לפתח מערכת יחסים חיובית עם אח או אחות. זו הסיבה שחשוב שההורים יעודדו את האחים להיות מעורבים אחד עם השני ויפתחו מערכת יחסים עם כבוד הדדי, שיתוף פעולה ויכולת לנהל בעיות".

<http://psychotherapyisrael.com/2013/05/24/%D7%A7%D7%A0%D7%90%D7%AA-%D7%90%D7%97%D7%99%D7%9D-%D7%94%D7%99%D7%97%D7%A1%D7%99%D7%9D-%D7%94%D7%90%D7%91%D7%95%D7%93%D7%99%D7%9D-%D7%A9%D7%9C-%D7%94%D7%A4%D7%A1%D7%99%D7%9B%D7%95%D7%90%D7%A0%D7%9C/>

* **מה התפקיד שלנו כהורים בייצוב מערכת הקשר בין האחים? האם זה הגורם המשמעותי ביותר?**
* **האם כדאי לשוחח לגבי הציפיות של אחד האחים מהמשפחה (שאר אחים/הורים)? האם אמורות להיות ציפיות?**
* **איך מחנכים אותם להיות אחים טובים אחד לשני?**