

Testvérféltékenység

„Most kiderül, ki az erősebb: én vagy én.”

(Holofernes, Nestroy)

A „testvérféltékenység” témája első pillantásra elég megfoghatónak és jól körülhatárolhatónak tűnik: a testvérek között viszálykodás folyik, melynek célja a szülők szeretetének elnyerése. A jelenséggel foglalkozó szakirodalom többsége abból a helyzetből indul ki, amikor az addig egyeduralkodó első gyermek életébe belép a trónbitorló, akivel a későbbiekben osztoznia kell a szülők szeretetén. Számos „jótanács” fogalmazódik meg erre a helyzetre vonatkozóan: *„Készítsük fel előre a gyereket!”*, *„Éreztesd vele, hogy a kistestvér számára is egyfajta ajándék!”*, *„Bíztassuk arra, hogy vegyen részt a kicsi várásának előkészületeiben!”*, *„Ne csapjuk be azzal, hogy a testvér az övé!”*, *„Hagyjunk időt neki, amíg hozzászokik a gondolathoz!”*. Ezek az intelmek gyakran ellentmondásosak, amelyen nem is csodálkozhatunk, hiszen maga a helyzet igen sokféle lehet és gyakran nem olyan jól körülhatárolható, mint azt hinnénk. Az általánosítható jó tanácsok érvényüket veszítik a személyiség egyediségével szemben, nem érvényesülhetnek a sokféle és örökké változó helyzetek sokaságában. A család bonyolult érzelmi rendszerében nemigen tervezhetünk előre, minden lépésünk az előző lépésre adott választól függ. **A szülőknek folyamatosan és rugalmasan alkalmazkodnia kell gyermeke lépéseire, a változó helyzetet újra és újra értékelnie, mérlegelnie kell. Ez talán a legjobb „általános” tanács**, amit ebben a helyzetben megfogalmazhatunk, még akkor is, ha a családtagok teljes érzelmi viszonyrendszerének átlátása olyan feladat, mely megvalósíthatatlan.

A „féltékenység” maga sem mindig egyszerűen tetten érhető, értelmezhető és elfogadható jelenség. A családi viszonyok minden szintjén megjelenhet, azonban a legtöbb esetben tabutéma. A testvérek közti rivalizálásról viszonylag gyakran beszélünk, sőt a freudi ödipusz-komplexus fogalmának elterjedésével a gyerek szülő felé irányuló féltékenysége sem számít szentségtörésnek, azonban arról, hogy olykor minden szülő ambivalens érzésekkel viszonyul a gyermekéhez, már kevesebb szó esik. A szülőnek megértőnek, türelmesnek és mindenekelőtt szeretetteljesnek kell lennie. Ez így is van, ám bármennyire szeretnénk eszményi- vagy legalább jó- szülők lenni, adódnak olyan helyzetek, amikor gyakorlatilag lehetetlen megőriznünk ezt a magatartást. Azon vesszük észre magunkat, hogy képtelenek vagyunk szeretni, amikor a gyerek súlyosan megsérti érzékenységünket, zavarba hoz, tönkretesz valamilyen, számunkra kedves, értékes tárgyat vagy szabad folyást engedve haragjának ránk vagy testvéreire támad. Sőt, vannak olyan helyzetek is, amikor a gyerek

viselkedése nem indokolja az irányába táplált negatív indulatokat. A gyerek függetlenedési kísérleteit a szülők egy része tekintélye elleni támadásnak veszi. Nem ritka, hogy az apák féltékenyek az újszülöttre, mert úgy érzik, elveszi tőlük párjuk gondoskodását, szeretetét, ahogyan az is megesik, hogy egy anya féltékeny lánya bimbózó nőiségére, mert azt úgy éli meg, mint saját vonzereje elleni támadást. (Ezek a forogatókönyvek koránt sem olyan ritkák, ezt bizonyítja, hogy mesék, mitikus történetek alapmotívumául szolgálnak. Az anya- lány féltékenység például a Hófehérkében, míg az apa fiára való féltékenysége Saul és Dávid történetében jelenik meg.) Ezek az érzések, indulatok gyakran annyira elfogadhatatlanok, a „szeretetteljesség” követelményével összeegyeztethetetlenek, még az sem képes felismerni és értelmezni a féltékenységet, aki átéli. A féltékenységben a szeretet és a gyűlölet egyszerre van jelen, és ez az ambivalencia bénítóan hat még a felnőttekre is, nemhogy a gyermekekre, aki még csak az elején tart annak az önismereti folyamatnak, melynek során saját érzéseinek megértését megtanulja. **A tanulást azzal segíthetjük elő, ha képesek vagyunk arra, hogy megértsük a másik indulatait, és ezzel értelmezhetővé tegyük azokat számára is.**

Ezt a tükröt azonban csak akkor tudjuk felkínálni, ha mi magunk már megértettük, hogy milyen konfliktust él át a gyermek. Ezekben a helyzetekben akkor lehetünk sikeresek, ha visszaemlékezünk rá, milyen volt, amikor mi magunk viselkedtünk ugyanígy, milyen érzések, helyzetek válhatnak ki belőlünk hasonló reakciót. Saját gyermekkori emlékeink tehetnek megértővé, általuk válunk képessé arra, hogy ahelyett, hogy egyik jótanácsot a másik után követve próbálnánk a szakszerű módszert kiválasztani, a magunk módján átélve a problémát kreatívan oldjuk meg.

„Az általános megfontolások nem döntenek el konkrét ügyeket!”- fogalmazta meg O. W. Holmes bíró. Természetesen nem azt gondolom, hogy nincs semmi haszna az összegyűjtött tapasztalatoknak- így ezt a cikket sem szabadna megírnom-, azonban ezek csak támpontul szolgálnak ahhoz, hogy a gyakorló szülők, nevelők a saját érvényes viszonyulásukat és megoldásukat kialakítsák. A szülőknek mindig a maguk módján és abban a formában kell megoldaniuk a nehézségeket, ahogyan azok jelentkeznek, máskülönben a megoldás idegen lesz tőlük és gyermeküktől is.

A szülők és a gyermekek közti nézeteltérés leggyakoribb forrása, amikor a szülők ragaszkodnak hozzá, hogy a gyerek is úgy lássa a dolgokat, ahogyan ők, úgy viselkedjen, ahogyan ők viselkednének. Nem csak a gyermek azonosul a szülővel, hanem a szülők is azonosulnak gyermekükkel. A gyermek viszonyulása, viselkedése határozza meg, hogy mit gondolnak saját szülői szerepükről, a gyermek természetében, habitusában pedig saját

rokonszenves vagy elutasított tulajdonságaikat fedezik fel. A gyermekben sokszor önmagunkat látjuk, ezért nehéz felfedezni és megérteni, hogy az ő világa egyedi, csak rá jellemző, minőségileg más, mint a miénk. Ami számunkra természetes és magától értetődő, az számára problémát jelenthet, ahogyan az is előfordul, hogy könnyedén jut át olyan akadályokon, amelyek számunkra megoldhatatlannak tűnnek. A testvérféltékenység jó példa arra, hogy az egyes generációk között milyen hasonló vagy eltérő érzések alakulhatnak ki ugyanazzal a helyzettel kapcsolatban. Mindig tanulságos a szülők történetét számításba venni, amikor magyarázatot keresünk a testvércapcsolatok problémáira. Gyermekeiken keresztül a szülők visszatérnek a múltba, újraélik annak megoldatlan konfliktusait, és annak feszültségét gyakran saját gyermekeik kapcsolatára vetítik ki. Sokszor meglepő hasonlóság van a gyermekek problémái és azok között, melyeket annak idején ők is átéltek. Ha ezek a konfliktusok nem oldódtak meg sikeresen a múltban, úgy a szülő nem képes biztonságos viselkedésmintákat közvetítenie saját gyermeke felé. A szülő elveszíti hitelességét a gyermek előtt, aki ösztönösen megérzi, hogy a felnőtt megjátssza magát, és ettől összezavarodik. Ezért a legfontosabb, hogy a szülők ne kínáljanak olyan megoldást a gyermeknek, amelyet ők maguk nem tudtak, és nem tudnának elfogadni. A szülő csak akkor képes segíteni a gyermekének, ha vállalja annak kockázatát, hogy beleéli magát a helyzetébe, átéli konfliktusait, szorongásait, elviselve ezzel azokat a negatív érzéseket, feszültségeket, amelyek saját megoldatlan konfliktusaiban gyökereznek. A gyerekkel kapcsolatban felmerülő problémák okai sokszor nem a gyermekben, hanem a szülőknél keresendők. Ha ráébredünk, hogy azért nyugtalanít bennünket gyermekünk viselkedése, mert nekünk magunknak nem sikerült még teljesen megbirkóznunk hasonló hajlamunkkal, akkor megértjük, hogy voltaképpen nem a gyerek zaklatott fel minket, hanem önmagunk, a probléma elsősorban bennünk és velünk van, csak másodsorban a gyerekkel. Ekkor áll elő az a paradox helyzet, amelyben elképesztően okos tanácsokat tudunk adni- gyermekünknek, illetve magunknak- csak éppen képtelenek vagyunk megfogadni azokat. **A tanács tehát még egy aspektussal bővül: ahhoz, hogy képesek legyünk megérteni a másik érzéseit, vállalnunk kell, hogy saját érzéseinkkel, problémáinkkal szembenézzünk.** Ha a szülő önismerete elég jó, akkor szülői szerepében, gyermekkel való kapcsolatában is jobban érzi magát, és ezzel megalapozza gyermeke önbizalmát is. Bruno Bettelheim gyermekpszichológus idéz egy régi kínai mondást: „Egyetlen család sem írhatja ki a kapuja fölé: *Nálunk semmi baj nincs!*”. Nincsenek tökéletes családok, és tökéletes szülők, ahogy Bettelheim fogalmaz, csak „elég jó szülők” lehetünk.

Hogyan jelentkezik a testvérféltékenység?

A testvéreinket nem mi magunk választjuk, hanem készen kapjuk őket, szüleinktől. „A család a szülők, gyermekek közössége.”- így definiálja a szótár. Ha egy férj és egy feleség gyermek nélkül él együtt, inkább „házaspárról” beszélünk, amikor azonban az első gyermek megfog, azt mondjuk, hogy a pár „családot alapított”. A család tehát egy rendszer, amelyben az összes családtag egymáshoz való kapcsolata megjelenik, és minden kapcsolat befolyásolja az összes további kapcsolat minőségét. A gyermek megszületésével a férjből apa, a feleségből anya lesz, és ez elkerülhetetlenül új érzelmeket hív a felszínre kettőjük kapcsolatában. A férj anyának is látja a feleségét, aki a gyermekről gondoskodik, ez növelheti és új tartalommal töltheti meg az iránta érzett gyengédségét, de járhat az ellenkező eredménnyel is, haragot, féltékenységet ébreszthet benne. Nem nehéz meglátni, hogy az apa viszonyulása,- apai szerep megtalálása vagy passzivitásba vonulás- milyen erősen befolyásolhatja a család érzelmi viszonyrendszerét. Az első gyerek tehát mérőkövő a család életében, szerencsés esetben megszilárdítja és új tartalommal gazdagítja a szülők kapcsolatát, „anyává”, „apává” avatva őket. A társadalom a gyerek születésére úgy tekint, mint a „házastársi kapcsolat betetőzésére”, mégis sok esetben ez az esemény, amely az első komoly partnerek közti konfliktusokat kiváltja. (Gondoljunk csak arra, hogy még napjainkban is milyen erős tabuként van jelen a szülés utáni depresszió témája. Bár az anyák nagy része számol be a szülés után átélt átmeneti lehangoltságról, kiüresedésről, mégis igen ritkán hallunk, beszélünk erről a jelenségről. A szülés/ születés társadalmi tudatunkban az öröm, a boldogság képzetével kapcsolódik össze, és nem szívesen veszünk tudomást arról, hogy a valós helyzetekben az érzelmek gyakran ambivalensek vagy olykor negatívak. A boldogság ígérete egyfelől hasznos, hiszen felbátorít arra, hogy gyermeket vállaljunk, másfelől azonban védtelenné, kiszolgáltatottá teszi azokat az anyákat, akik nem készültek fel arra, hogy gyermekük születését negatív érzések is kísérhetik.) Egy gyermek születése még ideális körülmények között is alaposan megváltoztatja a szülők életét, és ezek a változások sokszor mások és mélyebbek, mint amire a pár számított. A csecsemő jelenléte rengeteg korlátozással jár a szülőkre nézve, és ez agresszióhoz vezethet. Mivel a szülői szeretet és felelősség megvédi a gyereket ettől az agressziótól, így az elégedetlenség könnyen áttolódik a partnerkapcsolatra. Az otthon légköre feszültté válhat. A gyermek megszületése minden esetben új kihívások elé állítja a partnerkapcsolatot. Ezért különösen veszélyes, ha a házaspár a gyermek vállalásában a megromlott kapcsolatuk megmentését, új tartalommal való megtöltését látja, hiszen az egymás közti feszültségek általában nem hogy csökkennének, inkább fokozódnak a gyerek megjelenésével. Mivel a kapcsolatok immár a család három tagja között alakulva, keresztbe-

kasul befolyásolják egymást, az eredeti problémák a bonyolult viszonyrendszer különböző pontjain fejthetik ki hatásukat.

Jó esetben a szülők megtalálják szülői szerepüket, és ez feljogosítja őket a többi gyerek vállalására. Ezzel létrejön a testvérek közössége. A második gyerek vállalása többnyire jóval átgondoltabb és tervezettebb, mint az elsőé. A második gyerek sokkal „valószerűbb”. Szülei felszabadultabbak vele, hiszen már gyakorlatuk van abban, hogyan bánjanak a kisbabával, tanultak az elsőszülöttel szerzett tapasztalatokból. Gyakran meg is fogalmazzák, hogy ezúttal „nem követik el ugyanazokat a hibákat”, azaz a második gyerek csak jó és tökéletes lehet. Előfordul, hogy a szülők valamilyen csalódásra is vigaszt keresnek a második gyerekben. Gyakran korrigálni szeretnék azt, amiben az elsővel- érzésük szerint- kudarcot vallottak. Ezzel a viszonyulással azonban- anélkül, hogy tudnának róla- a szülők máris megteremtik a testvéri rivalizálás alapjait. A testvérvizony miatti aggodalom általában megelőzi annak tényleges megjelenését, a legtöbb szülő a második gyerek tervezése vagy megfogánása kapcsán elkezd tudatosan foglalkozni a potenciális problémákkal: „*Nem okoz-e majd zavart a nagyobbik pszichéjében a testvér születése? Neheztel-e majd a nagyobbik a szülőkre, amiért megajándékozták egy kistestvérrel?, Képesek lesznek-e majd ugyanúgy szeretni mindkét gyermeket?, Képesek lesznek-e a testvérek osztozni a szülők figyelmén, szeretetén?*”. Ekkor elevenítődnek fel- tudatosan vagy tudattalanul- azok az emlékek, melyeket a szülők saját testvérvizonylataikból magukkal hoztak. A saját élmények adják az új gyermekkel kapcsolatos fantáziák és félelmek alapját. Ahogyan az első gyermek cipeli a szülők saját családjából hozott emlékek és szorongások súlyát, úgy a másodiknak is megvan a maga csomagja. Ha a szülőnek jó a kapcsolata testvérével, akkor szívesen ábrándozik arról, hogy gyermekei hasonlóan fognak viszonyulni egymáshoz, ha kevésbé jó, szorongva gondolhat arra, hogy az új családjában is megismétlődnek a régi rivalizálások, vagy pont ellenkezőleg, majd ő megmutatja, hogyan kell jó testvérvizonylatait kialakítani. Ha a szülő egyedüli gyerek volt, máris arról ábrándozik, hogy milyen jó lesz egy „testvér”. Gyermekére vetíti az összes képzeletbeli kalandot, amellyel benépesítette saját gyermekkorát egy bátyról, öcsről, húgról vagy nővérrel álmodozva. Az elsőszülött gyermek a szülő fantáziájában így már azelőtt testvérré lényegül át, mielőtt valójában azzá válna. Holott az ő fantáziáinak is megvan a maga ideje. A szülő felnőtt eszével, azonban gyorsan számba veszi a gyerek lehetséges félelmeit, és képzelete gyorsan a tökéletes testvérvizonylata csábító mezejére kalandozik. A szülők mindent megtesznek, hogy „felkészítsék” a gyereket és ezzel megóvják a testvér érkezését kísérő szorongásoktól. Ez a felkészítés vitathatatlanul fontos, hiszen, ha „váratlanul” születik a kistestvér, annak traumatikus hatása lehet. (A „váratlanul” persze soha nem igaz, a gyerek

látható jelekből és elejtett megjegyzésekből mindig felépíti a maga fantáziáját.) A szülőknek ugyanakkor nem szabad siettetniük azt, hogy a gyerek elfogadja, sőt örömmel várja az újszülött érkezését, mert ezzel érzéseinek- féltékenység, düh...stb.- jogosságát és elfogadhatóságát vonják kétségbe, végső soron magára hagyják ambivalens érzelmeivel. Ha a gyerekek alkalma van rá, hogy félelmeit, szorongását kifejezze, és megnyugtató választ kapjon kételyeire, akkor jobb eséllyel találja meg a szerepét a megváltozott körülmények között.

A „testvérség” a gyerek számára felveti szüleivel való kapcsolatának újraértékelését és önmaga meghatározásának problémáját. Az idősebbik gyerekek újra és újra meg kell bizonyosodnia szülei szeretetében, minél kevésbé kételkedik abban, hogy édesanyja és édesapja tudnak egyszerre két gyermeket szeretni, annál kevésbé fog aggódni és szorongani. Ennek ellenére igen nehéz lesz elképzelnie, hogy ugyanannyi szeretetet és törődést kap majd, mint korábban, hiszen mióta megérkezett a kistestvér híre, a szülők idejük egy részét máris a róla való gondolkozásnak, a jövő tervezgetésének szentelik, ahelyett, hogy vele foglalkoznának. Ilyenkor sokat segíthet, ha a szülő feleleveníti azoknak az időknek az emlékét, amikor a leendő nagytestvér megszületett, elmondja milyen várakozások és előkészületek kísérték ezeket az időket. A múlt megerősítése, újbóli meghódítása segít a gyerekeknek, hogy megértse és elviselje szülei megváltozott viselkedését, és egyúttal közösséget érezzen leendő testvérel. A gyerekek ugyanis érzik, hogy a testvérel egy hozzájuk hasonló, az ő szerepükben osztozó valaki érkezik a családba (Maga a „testvér” szó, azaz ’egy test, egy vér’ kifejezésünk is erre utal.), ugyanakkor szükségük van arra, hogy a különbségek megtalálásával képesek legyenek önmagukat, önmaguk egyediségét átélni. Kiváló szakemberei a hasonlítgatásnak, és ezt tovább erősíti, hogy a szülők a jövevényt folyton „kicsiként”, míg őt „nagyként” emlegetik. Némely gyerek jól viseli a rá osztott szerepet, míg mások felláznak ellene. Lázadásuk, feszültségük az agresszió vagy a regresszió – visszacsúszás egy korábbi fejlődési szintre- különböző formáiban jelentkezhet.

Milyen „tünetei” vannak a testvérféltékenységnek?

A gyerekek különbözőképp reagálnak a testvér érkezésére attól függően is, hogy épp milyen korúak. A szakirodalom tanácsai széles skálán mozognak abban a tekintetben, hogy mi az „ajánlott” korkülönbség. Van, aki a kis különbséget tartja üdvösnek (A másfél évesnél kisebb elsőszülötteknek általában nincsenek tudatos emlékeik a kicsi érkezéséről és az azt megelőző egyeduralkodó helyzetükről, úgy élik meg, mintha mindig is lett volna testvérük, mintha „ikrek” lennének.), vannak olyan szakemberek, akik a 2-3 év korkülönbségre- ez a leginkább

gyakori a családokban-, míg mások a 6-7 év korkülönbségre esküsznek (Ekkorra a gyermek már képes megérteni a szülők szerepét, illetve elegendő emléket halmozott fel, amelyek által biztonságban érzi magát a családban). Ideális korkülönbséget tehát nemigen tudunk meghatározni, minden lehetőségnek megvannak a maga előnyei- ahogyan a hátrányai is. Érdeemes talán görcső alá venni azt a helyzetet, mely leginkább jellemző, azaz, amikor a kb. 3 éves gyermek szembesül a kistestvér érkezésével.

Ebben az életkorban két jellemzőt szoktak említeni: a dackorszakot és az ödipális konfliktust. Ugyanakkor ez az idő az, amikor a gyerek először kerül közösségbe, mégpedig oly módon, hogy közben egy időre kénytelen elszakadni a szüleitől, azoktól, akikkel egész addigi életét töltötte. A dackorszak jellemzője, hogy a gyerek megkezdí önállósodását, mindenre nemet mond, nehezen viseli a cselekvését korlátozó tilalmakat. Ezek a korlátozások frusztrálják a gyereket, a feszültség agresszióban robban ki: kiabál, üt, rúg, szétdobálja a dolgait. A feszültség és a reakció között nincs késleltetés, a gyerek még nem tanulta meg szabályozni az indulatait.

Az ödipális konfliktus hátterében az áll, hogy a gyerek felfedezi a nemi különbségeket és önmagát is mint az egyik nem képviselőjét igyekszik meghatározni. A fiúban körvonalazódik, hogy olyan, mint az apja, a lány felfedezi, hogy inkább az anyjára hasonlít. Mindkét nem képviselői próbálgatják a rájuk osztott szerepet, annak megfelelően kezdenek az ellentétes nemhez viszonyulni, leginkább annak domináns képviselőihez, saját szüleikhez. El akarják érni, hogy figyelmük, szeretetük csak feléjük irányuljon. A kizárólagosság vágyának útjában áll azonban, hogy a szülők egymáshoz tartoznak, azaz ebben a viszonyrendszerben az azonos nemű szülőt a gyerek vetélytársként éli meg. (Ezt a Freud által leírt jelenséget sokszor még ma is elutasítják, érvényességét azonban nem nehéz belátnunk, ha tanúja voltunk hasonló jelenetnek: A parkban sétálva egy kislány belekapaszkodott apja karjába, ezzel kiszorítva onnan édesanyját. Amikor az anya megpróbált a másik oldalról belekarolni a férjébe, a kislány élénk tiltakozásba kezdett és ellökte onnan.) Ekkor jelenik meg a féltékenység, mely agresszív vágyakat fogalmaz meg: *„Bárcsak az anyu elutazna és nem jönne vissza, hogy kettesben maradjak az apuval!”*, *„Bárcsak lebirkóznám az aput és akkor anyu engem választana!”*. Ezeket a vágyakat és fantáziákat azonban félelem és büntudat kíséri. A szülők megharagudhatnak, amiért ő rosszat kíván nekik, és elveszítheti őket, pedig agresszív fantáziái ellenére ők életének legszeretettebb alakjai. Az érzések ambivalenciáját egy gyermek sem éli meg abszolút kiegyensúlyozottan. Ebben a korszakban elgondolnunk is szörnyű, hogy a szereteten osztoznunk kell valakivel. Még a szeretett szülők is a féltékenység céltáblái lehetnek, nemhogy egy kistestvér. Az idősebb gyerekek el kell tűrnie, hogy mindenki a

kicsivel foglalkozik- a vendégek is azért jönnek, hogy őt megnézzék-, és lelkendeznek, ha a kisbaba kiabál, nevet vagy éppenséggel bekakil. Míg tőle a szükségletek korlátozását, a vágyak késleltetését és az önszabályozást várják el, addig a kicsi feltétel nélkül kapja meg a szülők csodálatát!

A gyerek féltékeny a kistestvére, szeretné, ha nem lenne (*„Vigyék vissza a kórházba!, Ajándékozzuk el Xéknek, nekik úgyis annyira tetszik!, Visszaadhatnánk a gólyának!, Elveszíthetnék a kiránduláson!*), ám mivel azonosítja magát a szüleivel, és ők szeretik a kicsit, ő is szereti. Két ellentétes érzés áll szemben egymással, ami feszültséget kelt. Ezt a feszültséget pedig meg kell szüntetni, ennek módja a vágy, a konfliktust okozó gondolat vagy a konfliktus kiküszöbölése, elhárítására. Az elhárító mechanizmusok első leírása Anna Freudtól származik. A Magyarországon jól ismert Mérei Ferenc és V. Binét Ágnes által írt Gyermeklélektan című könyvben részletes elemzést találunk ezekre vonatkozóan.

A gyerekek- a felnőttekhez hasonlóan- az elhárítás különféle formáival élhetnek:

- Elég gyakori és a szülők számára kétségbeejtő elhárításmód a regresszió. A gyerek visszacsúszik fejlődésének egy korábbi szintjére. Az óvodás bizonyos vonatkozásokban csecsemőként viselkedik: gügyög, szopja az ujját, cumisüvegből akar enni, fokozottan igényli az anyához való odabújást, ringatást, újra bepisil. Úgy viselkedik, mintha az életkorának megfelelő szabályok nem lennének érvényesek rá. Küzd a helyzete és a státusza ellen, azt szeretné, hogy megint „kicsi” legyen. Elvégre, ha ő csecsemő - mert úgy viselkedik-, akkor nem várhatják el tőle, hogy óvodába menjen, otthon maradhat, mint a kistestvére.
- Szintén korai elhárító mechanizmus a projekció, azaz az indulatok kivetítése. A gyerek saját, tilalomba ütköző vágyait, viselkedését másnak tulajdonítja, elidegeníti magától, ezzel csökkentve a kínos feszültséget. Gyakori probléma ez a gyerekszobákban: az anya arra lép be, hogy egyik gyermeke veri a másikat. Amikor kérdőre vonja a verekedőt, a gyerek azt feleli, hogy őt megverték. Ilyenkor a szülő hamar dühbe gurul, hiszen tanúja volt annak, hogy ki vert meg kit, tehát jogosan bosszantja, hogy a gyerek hazudik, a másokra keni a balhét. Tudni kell azonban, hogy a kisgyermek élményszinten igazat mondott, mert valóban úgy élte meg, mintha ő lenne az áldozat. Ezzel a „kivetítéssel” enyhítette büntudatát. (Ez a mechanizmus nagyon átlátszónak és gyerekesnek tűnik, ám a felnőttek világában is megjelenik. Ha valakire haragszunk, gyakran úgy éljük meg, mintha ő haragudna ránk, nem belőlünk, hanem belőle eredne a konfliktus.)

- Azzal is elháríthatja magától a gyermek a tiltott vágyak, hogy ellene tesz, azaz épp az ellenkezőjét csinálja. Ezt nevezzük „reakcióképzésnek”. A gyerek, akit sokszor figyelmeztettek, hogy ne bántsa a kistestvérét, felveheti azt a szokást, hogy minduntalan megsimogatja, megölelgeti. (Olykor ezek az ölelések „véletlenül” olyan hevesre sikerülnek, hogy a kicsi torkaszakadtából sírni kezd...)
- A „meg nem történtté tevés” egyfajta varázslás, amely úgy működik, hogy az egyik cselekvés a másikat érvényteleníti: A gyerek sokszor kikap azért, mert bántotta a testvérét. Egy idő után úgy tűnik, hogy megértette, hogy ezzel rosszat tesz, a verekedés után megpróbálja megölelgetni, megsimogatni a testvérét. A szülők örülnek, hiszen a gyerek megbánta, amit tett. Ám lassan szokássá válik ez a ceremónia: verekedés és majd a másik megsimogatása. Úgy tűnik ezzel a „bocsánatkérési rítussal” semlegesíti azt a feszültséget, amelyet előző cselekvése keltett, úgy éli meg, hogy el sem követte a verekedést.
- A mágikus gondolkodás egy másik esete az izoláció, azaz, amikor a fantáziáról leválik a hozzá tartozó érzés. Mérei példája jól illusztrálja ezt a működést: A gyerek azt fantáziálja, hogy testvére balesetet szenved, elüti egy autó. Büntudata lesz gondolata miatt, attól fél, hogy ezzel megöli a testvérét. Szeretné elhessegetni magától a kínzó fantáziát, de az újra és újra az eszébe jut. Képzletáramlása elé tudattalan torlaszt emel. Órákon át áll az ablak előtt, és nézi az elmenő autókat. Figyel, igyekszik megjegyezni a rendszámukat. Csak az elhaladó járművekre koncentrálnak, ezzel megvédi magát attól, hogy a tiltottra gondoljon. Az értelmetlen, üresjáratú cselekvés megvédi a kínzó képzetektől, ám nagy árat kell fizetnie érte.
- Az elfojtás úgy működik, hogy a gyerek egyszerűen elfelejti azokat a gondolatokat, emlékeket, amelyekhez kínos feszültség tapad. Ha például annyira megrázó számára a kistestvér születésének híre, hogy nem tudja elviselni, akkor előfordulhat, hogy teljesen kiszorítja a tudatából, mintha sosem hallott volna róla. Ehhez azonban az kell, hogy bizonyos szavakat, gondolatokat, tárgyakat, amelyekről eszébe juthatna, szintén elfojtson, így ez a mechanizmus tovább terjed és ijesztő tüneteket produkál. (A gyerek például következetesen nem ismeri fel az orvos bácsit, holott a mama minden héten jár hozzá és őt is viszi magával.)
Az elfojtott indulatok gyakran testi tüneteket is okoznak. A lélek nehézségeinek testi működésekre való kihatása jellegzetes tünetképzési mechanizmus. (Gondoljunk az idegeskedés és a gyomorfekély kialakulása közit közismert

kapcsolatra!) Ezek a testi tünetek gyakran szimbolikusan jelenítik meg a problémákat. A testvérféltékenységgel küzdő gyerekek jellegzetes tünetének szokták tekinteni, a különböző bőrbetegségek, ekcémák kialakulását. A „bőr” a test határterülete, megbetegedése sokszor arra utal, hogy a személyiség határai körül kell keresnünk a problémák forrását. A testvér születése olyan helyzet, amelyben közvetlenül – territoriális értelemben- és közvetve a család és a gyerek „határai” megváltoznak. (Nem véletlenül használjuk a kisbabára a „jövevény” kifejezést.) A határok újrendezése segíthet a gyerekek a problémák megoldásában.

- Az egyik leghatékonyabb elhárítási mód az azonosulás. Ennek során a gyerek azáltal, hogy beleéli magát a másik szerepébe, csökkenti a benne lévő feszültséget, új cselekvési mintákkal és értékekkel gazdagítva személyiségét. A „nagyobbik testvér” szerepe segíthet levezetni a féltékenység keltette feszültséget, ha olyan „hatalommal” ruházza fel a gyereket, amely által közelebb kerül a felnőttek világához. Különösen a lányok vannak ebből a szempontból jó helyzetben, hiszen ők az anyaszereppel való azonosulás következtében általában könnyen és szívesen pótmamáskodnak a kicsi körül.
- Szintén hatékony és társadalmilag értékes elhárítás a szublimálás, azaz, amikor a konfliktusból adódó feszültséget olyan módon képes levezetni a gyerek, hogy abból valamilyen értékelhető produktum születik. Amikor képes „kirajzolni, kifesteni, kigyurmázni” magából a feszültséget vagy valamilyen játékban jeleníteni azt meg, akkor már elindult azon az úton, hogy indulatait feldolgozza, saját maga és környezete számára elfogadhatóvá teszi, és – végső soron- sikeresen kerüljön ki a helyzetből.

Az elhárítások több- kevesebb sikerrel megvédik a személyiséget a tudat számára elviselhetetlen konfliktusoktól, azonban maga a feszültség, amely a konfliktusokat kíséri, nem szűnik meg teljesen. Továbbra is ott munkál a személyiség mélyebb rétegeiben, és ha lazul a kontroll, felszínre tör. Jó terepet kínálnak erre az éjszakák. A sötétség a gyermek számára a magára maradást jelenti, önmagának vagy környezetének eltűnését, mely a legfélelmetesebb dolgok egyike. Szimbolikusan tehát a szülőktől való elszakadást jeleníti meg, elmélyítve a testvérféltékenységgel küzdő, a szülők szeretetének megtartásáért aggódó gyerek helyzetét. (Nem véletlen, hogy problémás helyzetekben a gyerekek nem mernek egyedül aludni, be-bekéredzkenek a szülők ágyába.) A sötétben ráadásul a mozgás is akadályozott – kevesebb az esély a menekülésre- és a külső ingerek hiánya által beindítja a fantáziát. A gyerek

képzeteiben megjelennek és a külső világba vetülnek ki a mesevilág félelmetes alakjai. Gyakori, hogy a gyerek képtelen egyedül elaludni, vagy ha sikerül, álmaiban küzd tovább a problémáival. Az álom a művészi megformáláshoz hasonlóan a szimbólumok és sűrítések által jeleníti meg a gátlás, tilalom vagy szégyen miatt elrejtett feszültségeket. A gyermek álmaiban általában az eltolás mechanizmusa működik, amikor egy olyan személyt, tárgyat vagy helyzetet ruház fel az számára feszültséget keltő élmény indulatával, amely eredetileg viszonylag közömbös a számára. Előfordulhat például, hogy álmában hirtelen apró manó támadja meg és elszakítja a családjától. Ilyenkor gyanakodhatunk arra, hogy az esti TV-mese túlságosan agresszív volt és felzaklatta a gyereket, ám ha ez a rémálom hosszabb időn keresztül visszatér, meg kell vizsgálni, hogy ki lehet az a „manó”, aki veszélyezteti a gyerek mindennapjait. Ez a példa talán túlságosan is nyilvánvalóan utal a testvérféltékenységre. Nem minden álom ilyen egyértelmű, a szimbólumok igen áttételesek és egyediek lehetnek, azonban a rémálmok megjelenése mindenképpen intő jel a szülő számára.

Ez az utóbbi elhárítási mechanizmus már átvezet a következő kérdéskörre, azaz: Hogyan tudjuk segíteni a gyermeket abban, hogy megszelídítse indulatait, megküzdjön szorongásaival?

A gyerek egyik legfontosabb tevékenysége a játék. Nincs olyan élménye, amely ne válhatna játék tárgyává. A játék a gyermek számára öröm, ami több forrásból táplálkozik. Egyrészt az utánzásból- az érdeklődés középpontjába kerülő, vágyott viselkedések és szerepek felvételéből-, másrészt az illúzió keltette izgalomból. A játékban a realitás és fantázia egyfajta kettős tudatot hoz létre, amelyben a lehetetlen is lehetséges (pl.: az öcsit elrabolják a földönkívüliek), anélkül hogy annak tényleges következményeit viselni kellene. A játék ezért kiváló feszültségoldó. A családi veszekedések játékban való megismétlése, melyben a gyerek újra és újra átéli a kínos feszültségeket, arra szolgál, hogy a hozzá tapadó indulatokat megszelídítse, félelmeit eloszlassa. Az agresszió játékban való kiélése segíti a gyereket indulatai kezelésében. A gyerek eljátszhatja, hogy hősként, rendőrként, szupermenként leszámol a gonosszal, aki „nagy bűnöket követett el”, vagy mint „legkisebb fiú” megküzd a sárkánnyal és ezzel megmenti a királykisasszonyt. A konkrét családi viszonyrendszerben általában könnyű azonosítani ezeket a gonoszokat, sárkányokat és királykisasszonyokat. A gyerek a játékban a fantáziát hívja segítségül és általa képes kompenzálni azokat a hiányokat, sérelmeket, amelyek a valós világban érték. A szülők ugyanakkor megrémülnek, ha azt látják, hogy a gyerek agresszív játékokat játszik, mert fél, hogy ezeket az indulatokat a realitás világába is átviszi. A gyermekpszichológusok gyakran idézik Janet mondását: *A gyerek*

papírsüteményt vág ki vagy homoktortát formál, de ha éhes, nem azt akarja megenni, hanem vajjas kenyeret kér. A gyerekek „játásból” sok olyat megtesznek, amiről tudják, hogy valójában nem tehetik. Éppen ezért alkalmas területe a játék az indulatok levezetésének. A játékos feszültségoldást óvodában, iskolában is érdemes - ahogyan a pszichológusi rendelőben is- alkalmazni. A „nagyobb” gyerekek számára, akik már nem játszanak hagyományos szerepjátékokat, hiszen már túl vannak azon az érettségi szinten, hogy elhitessék magukkal, hogy át tudnak változni valaki mássá, érdemes felkínálni a színészi szerepet. Erre a színjátékok, bábjátékok kínálnak jó lehetőséget, hiszen a gyerek sok mindent eljátszhat anélkül, hogy az nehezen megszerzett érettségét veszélyeztetné- színészkedni még a felnőtteknek is lehet-, ugyanakkor módjukban áll az is, hogy gyerekesen viselkedjenek, vagy koruknál jóval érettebben, ha annak érzik szükségét. A báboknak, babáknak ugyanakkor öngyógyító szerepük is van, a gyerekek úgy gondoskodnak róluk, ahogy azt maguk is elvárnák szüleiktől és próbálják pótolni mindazt, amit szüleik velük szemben elmulasztottak. A játékhoz hasonlóan a rajz, az ábrázolás is lehetővé teszi a feszültségek redukcióját. A rajzolás szintén megteremti azt a helyzetet, amikor a képzelet és a valóság találkozhat, és lehetővé válik, hogy a gyermek kifejezze azokat a belső tartalmakat, gondolatokat, vágyakat amelyek megfogalmazódnak benne. Éppen ezért a rajzok „árulkodóak” is lehetnek- nem véletlenül használják a pszichológusok a különböző rajzteszteket- , felhívhatják a szülők, nevelők figyelmét arra, hogy mi az, ami épp a gyerek figyelmének központjában van, illetve sokat elárulnak arról, hogy milyen a gyerek érzésvilága. A rajzoknak, így a gyermekrajzoknak is, van sajátos hangulatuk, amelyek intuícióinkat mozgásba hozva közvetítik számunkra azokat az érzéseket, melyeket kis alkotójuk átélt.

A valóság és fantázia keveredésének - a játékon és az ábrázoláson kívül- van még egy nagy terepe a gyermek életében, mégpedig a mesék világa. 4-5 éves korban kialakul egy sajátos „mesehallgató” viselkedés. Amikor a szülő vagy óvónő mesélni kezd, a gyermek felvesz egy sajátos tartást, beállítódást, amelyben a figyelmen és merengésen kívül az is benne van, hogy kilép a hétköznapiakból, várja a rendkívülit, a különöset, a csodát. Míg a játékban a gyerek aktívan vesz részt, addig a mesében passzív befogadó. A gyerek képzeletében követi a történetet, nem csinálja, hanem tanúja. A szülőknél éppen ezért gyakran él az aggodalom, hogy a meséken keresztül a gyermek olyan dolgokról, az élet árnyoldalairól hall, amelyektől szeretnék őt megóvni. A klasszikus mesék tele vannak „borzalmakkal”: gyilkosságok, testvérviszályok, kínszások, szenvedések és halál. Ezek a tartalmak azonban a gyermek képzeletében is jelen vannak, nem lehet őt megóvni tőlük. A mesék pont abban segítenek, hogy formába önthetik a gyerekekben kaotikusan meglévő feszültségeket, félelmeket, és végső

oron közvetítik számára azt a mondanivalót, hogy az élet súlyos nehézségeit nem lehet elkerülni, ám ha az ember nem hátrál meg, túljuthat minden akadályon és győzelmesen kerülhet ki a harcokból. A mese jövőre orientált, rávezeti a gyermeket arra, hogyan juthat túl a nehézségeken és megpróbáltatásai milyen jutalommal kecsegtetnek. A mese a vágyak teljesülésének világa. A testvérféltékenység témáját feldolgozó legismertebb mese a Hamupipőke, ahol az alacsony sorba taszított hősnő győzedelmeskedik testvérei felett, akik rosszul bántak vele. A mese természetesen túlzó- ez a műfaj sajátossága-, ám a gyerek, akit a testvérféltékenység gyötrelmei magukkal sodornak, úgy látja, hogy ez az, ami vele történik. Racionális pillanataiban persze tudja, hogy az ő helyzete nem olyan borzalmas, mint Hamupipőkéé, mégis úgy érzi, hogy a közös sors által azonosulni tud vele. A mese lényegi igazságát érzi, és ennek hatására hinni kezd saját végső szabadulásában és győzelmében is. A testvérféltékenységgel küzdő gyerek számára a racionális magyarázatok („*Ugyanúgy szeretünk téged!*”, „*Ha nagy leszel, te is olyan ügyes leszel!*”) sokszor nem hoznak megnyugvást, a fantázia világát kell segítségül hívnia, hogy felülkerekedhessen testvérein. (Ez áttételesen az egyke gyermekeknél is megjelenik, hiszen ők is átélnek, hogy mások „szebbek”, „okosabbak” vagy „ügyesebbek” náluk, és ez féltékennyé teszi őket. Mindannyian vágyunk rá, hogy fölébe kerekedjünk azoknak, akik különbnek látszanak nálunk!) A Hamupipőke több szempontból is megragadja a gyermek fantáziáját és segít a testvérféltékenység oldásában. (Maga a mesehős neve is direkten utal a testvérvizsgálat témájára: a német nyelvben a „hamuban kell laknia” kifejezés nemcsak a megaláztatásra, hanem a testvérek közti rivalizálásra is utal, annak a testvérnek a sorsára, akit megaláznak.) Egyrészt Hamupipőkét mindenki szereti, az emberek hisznek az ártatlanságában, és ez azt a reményt táplálja a gyermekben, hogy benne is megbíznak majd. A másik nagy vonzerejű tényező a testvérek és a mostoha gonoszsága, amellyel összehasonlítva a gyermek saját „bűnei” elenyészőnek tűnnek. Amit ezek a gonoszok tesznek Hamupipőkével, az feljogosítja őt rossz gondolataira, komizásaira saját testvéreivel kapcsolatban, enyhíti büntudatát. A következő megnyugtató dolog, hogy Hamupipőkének „sokkal rosszabb”, azaz bármilyen rosszul bánjanak is az emberrel testvérei, vagy mostohája, az mind semmiség ahhoz képest, amit Hamupipőke átélt. Ezek a gondolatok a gyermek tudatos szintjén jelennek meg, vannak azonban a mesének olyan rétegei is, amelyek a tudattalan szorongások világát veszik célba. A testvérféltékenységgel küzdő gyerek úgy érzi, hogy ha valóban megérdemelné a szeretetet, akkor szülei nem bírálják, és nem szeretnék a testvérét „helyette”. A szülői bírálatra vagy a nem kívánt szülői magatartásra a gyermek csak egy magyarázatot tud találni: őbenne kell valamilyen súlyos hibának lennie. Gondolkodása túlzottan egocentrikus, még nem képes

felfogni azt, hogy sorsára bármi olyan tényező is hatással lehet, ami tőle független. (Ez az oka annak is, amikor a szülők válásáért a gyermek magát teszi felelőssé.) A gyerek tehát „bűnösnek” érzi magát. Erre a korra már éppen elég agresszív gondolatot, ödipális fantáziát és szerettei elleni dühöt halmozott fel magában, amiből büntudata táplálkozhat. A büntetés feloldozást jelenthetne számára, ám ezek a bűnök szégyenletesek, nem bevallhatók, a gyermek magára marad velük. Ezért azonosul minden gyerek Hamupipókéval, akit a hamu közé száműztek. Úgy érzi, neki is ott lenne a helye, mert szennyes kívánságai, rossz gondolatai vannak. A mese vége, Hamupipóke felemelkedése azt közvetíti a gyermeknek, hogy ez az állapot nem tart örökké, képes lesz megtalálni helyét a világban és kiérdemli, hogy a „királyfi” végül őt válassza.

A klasszikus mesék megismerése tehát olyan területeket nyit meg a gyermeki képzelőerő előtt, amelyeket magától nehezebben fedezhetett volna fel. Táplálja álmodozását, vágyteljesítő képzelgésit és ezáltal segíti, hogy életét a megfelelő irányba terelje.

A játék, a rajz és a mese olyan indirekt megoldások, melyek közvetett segítséget nyújtanak a testvérféltékenység kezelésében. Vannak azonban olyan helyzetek, amelyek azonnali és direkt „kezelést” kívánnak. A testvérek közti rivalizálás, viszálykodás kirívó eseteiben a szülőnek, pedagógusnak azonnal döntenie kell, hogyan kezeli a kialakult konfliktusokat. Vannak olyan szülők, akiket annyira feldühít a testvérek féltékenysége, hogy ennek minden megnyilvánulására büntetéssel reagálnak. Más szülők szinte akrobatikus mutatványokat végeznek, hogy elkerüljenek mindent, ami féltékenységre vezet. Igyekeznek meggyőzni gyerekeiket arról, hogy mindannyiukat egyformán szeretik, az ajándékokat, a játékokat, a szabad időt, az ételt egyenlően és igazságosan próbálják szétosztani. Azonban sem az egyenlő mértékű büntetés, sem az egyenlő mértékű szeretet nem tünteti el a kizárólagosság iránti vágyat. És minthogy ezt a vágyat nem lehet teljesíteni, így a féltékenységet sem lehet teljesen megszüntetni. A szadista támadásokat természetesen azonnal meg kell állítani, és fel kell tárni a gyermek előtt, hogy mik cselekedetének motívumai, azonban tudni kell, hogy ezzel csak kezeljük, és nem megszüntetjük a féltékenységet. (Ráadásul, ha a testvérek viszálykodásának célja a szülők figyelmének felkeltése, akkor a gyakori beavatkozás inkább megerősíti, mintsem gyengítené ezt a viselkedést. Gyakori, hogy a testvérek békésen játszanak egészen addig, míg nincsenek a szülők látóterében. Ha azonban az anya vagy az apa megjelenik, hirtelen kitör a veszekedés. A szülő pillanatokon belül döntőbírói szerepben találja magát, amelyben egyik vagy másik gyereke mellett kell letennie a voksát. Ez a pozícióharc aztán újra

meg újra ismétlődik, fenntartva a testvérek rivalizálást és megakadályozva, hogy megtanulják, hogyan lehet a konfliktust egymással, segítség nélkül között megoldani.)

A legjobb, amit a felnőtt tehet, hogy „megérti és megérzi” a gyerek helyzetét és tudatosítja, hogy a féltékenység természetes emberi érzelem. (Mindenkiben van féltékenység, gondoljunk csak arra az érzésre, amikor gyermekünk következetesen párunkat tünteti ki figyelmével, szeretetével, az ő szavára hallgat, holott „mi sokkal többet vagyunk vele, és minden kívánságának igyekszünk eleget tenni”!) A féltékenység ellenszere, ha a gyerek olykor megélheti a kizárólagosság érzését. A gyerekeknek nem azonos mértékű, uniformizált szeretetre van szükségük, hanem egyedire, ami csak nekik szól. Ráadásul nem is mindig egyformán szeretjük a gyermekeinket. Minél nagyobb energiát fordítunk arra, hogy palástoljuk egyik vagy másik gyerekünkkel szembeni megkülönböztetett viselkedésünket, annál éberebb figyelemmel igyekeznek gyerekeink felfedezni azokat az eseményeket, ahol látszólag nem egyenlő mértékkel mértünk. A magyarázkodás és védekezés csak tovább nehezíti ezeket a szituációkat, a szülők gyakran oda jutnak, hogy minden gyerekre dühössé válnak, hiszen olyan dolgot kérnek számon rajtuk, amely megvalósíthatatlan. A korrektség kedvéért nem lehet a szeretetet porciózni.

Ahogy a túlzott egyenlősítés nem hatékony a testvérféltékenység kezelésében, úgy „címkézéssig” fajuló megkülönböztetés sem. A testvérek között mindig van, aki „nagyobb”, „kisebb”, „ügyesebb”, „barátkozóbb”, „véznább”... stb., és ezt a gyerekek is elfogadják. Ha elégedettek, kellő szeretetet kapnak, akkor a másik irigységüket féken tudják tartani. Amikor azonban a gyerekek közti különbséget a szülő pedagógiai célzattal használva fel összehasonlítja a gyereket testvérével („Látod, hogy a húgod milyen szépen viselkedik!”, „Bezzeg a bátyád jól tanul!”), akkor azt érti el, hogy a közvetlenül vagy közvetve neheztelni fog rá. (Az ilyen hasonlításnak a családon kívül az óvoda, iskola is kiváló terepe lehet. A második gyerek érkezésekor a pedagógus általában hasonlóra számít, mint a családból jövő első gyerek esetében. Ha rossz tapasztalatai voltak, félő, hogy eleve negatív elvárásokat vetít a gyerekre, amelyek aztán önbeteljesítő jóslatként funkcionálhatnak. Ha jó tapasztalatokkal közelít a gyerekhez, az egyfelől serkentően hathat, másfelől azonban olyan elvárásokkal terhelheti meg, amelyeknek nem tud eleget tenni. Ilyenkor a gyerek joggal érzi, hogy igazságtalan elbírálásban részesült, hiszen nem magához, hanem testvéréhez képest okozott csalódást. Haragja, ellenszenva a testvér felé irányul, ő az, akinek nem tud kilépni az árnyékából.) A testvérek destruktív rivalizálása ugyanakkor egészséges versennyé szelídíthető, és hosszabb távon pozitívan hathat, hiszen általa a gyermek tapasztalatokat szerez a szociális versengésben. A fontos az, hogy minden gyereknek meglegyen a maga

„terepe”, mégpedig abban a formában, amely számára is elfogadható. (Hiába ő az „okosabb”, ha a „szebb” szeretne lenni.) A versenyek segítenek abban, hogy a gyerek a belülről fenyegető veszélyt- szülő szeretetének elvesztése- a külvilágba helyezze át a játék, sport segítségével, szorongásainak értelmet adjon- a verseny elvesztésének lehetősége - és ezáltal könnyebben megbirkózzon azokkal. A szülőknek, pedagógusoknak ezekben a helyzetekben leginkább arra kell figyelniük, hogy a vereség elviselhető legyen a gyerek számára. A győzelem maga is jutalom, viszont a vereség nem feltétlenül kudarcc. Ha egy gyerek méltósággal tudja elviselni a vereséget, akkor legalább annyit tett, mint az, aki megnyerte a versenyt. Ahhoz azonban, hogy a gyerek megértse és elfogadja a többiek sikerét, mindenekelőtt önmagát kell becsülnie, meg kell bizonyosodnia arról, hogy a másik sikere nem fosztja meg semmitől, legfontosabb „közönsége” a szülő, továbbra is neki „drukkol”.

Felhasznált irodalom:

- Bettelheim, Bruno: Az elég jó szülő, Könyv a gyermeknevelésről, Gondolat, Bp. 1994
- Bettelheim, Bruno: A mese bűvölete és a bontakozó gyermeki lélek, Gondolat, Bp. 1985
- B. Méhes Vera: Az óvónő és az óvodai játék, Calibra kiadó, Bp. 1993
- Cole, Michael- Cole, Sheila R.: Fejlődéslélektan, Osiris Kiadó, Bp. 2003.
- Ginott, Haim: Szülők és gyermekek, SHL Hungary Kft., Bp. 1999
- Mérei Ferenc- V. Binét Ágnes: Gyermeklélektan, Medicina Rt., Bp. 1998
- Murányi- Kovács Endréné- Kabainé Huszka Antónia: A gyermekkori és serdülőkori személyiségzavarok pszichológiája, Tankönyvkiadó, Bp. 1988
- Dr. Ranschburg Jenő: Félelem, harag, agresszió, Nemzeti tankönyvkiadó, Bp. 1995
- Rufo, Marcel- Schilte, Christine: Szeretetbetegség, Lelki bajok a testvérkapcsolatokban, Magyar Könyvklub, Bp. 2003