שאלון קשר בין אחים ואחיות

כמה קרובים אנחנו באמת?

שאלון קצר להערכת האופן שבו אתם חווים את הקשר עם האחים והאחיות שלכם כיום, ולהעלאת מודעות לדפוסים שעשויים להשפיע עליו.

1 באיזו תדירות אתם בקשר היום (שיחה / וואטסאפ)?

(0) רק כשיש צורך טכני.

(1) פעם בחודש-חודשיים

(2) פעם-פעמיים בשבוע.

(3) כמעט כל יום, חלק מהחיים אחד של השני

2 איך מרגיש המפגש ביניכם כשאתם סוף־סוף נפגשים?

(0) קשה, טעון, או משהו שאני נמנע/ת ממנו.

(1) יש מתח קל או "אוויר לא פתור"

(2) נעים, אבל עם קצת מבוכה/רשמיות בהתחלה

(3) טבעי, חמים, זורם מהרגע הראשון.

3 כשאת/ה חושב/ת על האחים שלך מה עולה קודם?

(0) עצב, כעס ישן, או ריחוק.

(1) מועקה של "הלוואי שזה היה אחרת".

(2) זיכרונות טובים ורעים מעורבבים.

(3) חום, געגוע, שמחה.

4 עד כמה אתם מצליחים לדבר על דברים אישיים באמת, פחדים, משאלות, פגיעות?

(0) לא מדברים על דברים אישיים בכלל.

(1) רק על יומיומי ולוגיסטי.

(2) לפעמים, תלוי בתקופה.

(3) כמעט בלי מסכות, יש אמון עמוק.

5 כשצריך להתמודד עם משהו משפחתי משותף (הורים, רכוש, אירוע) איך מתנהלת התקשורת ביניכם?

(0) כמעט לא מדברים, או שאחד לוקח הכול על עצמו.

(1) יש מתחים או ביקורת שמפריעים לשיתוף פעולה.

(2) מצליחים לדבר, אבל זה טעון או לא תמיד קל.

(3) אנחנו מדברים בפתיחות ומקבלים החלטות יחד.

6 כמה דברים את/ה עדיין מחזיק/ה מהילדות (קנאה, תחרות, תחושת קיפוח)?

(0) הרבה. זה מכתיב את הדינמיקה עד היום.

(1) יש לא מעט וזה משפיע.

(2) יש שאריות, אבל אני מודע/ת לזה.

(3) כמעט לא. עיבדתי, נשארה בעיקר חמלה.

7 כמה את/ה יודע/ת על העולם הפנימי של האחים, לא מה הם עושים, אלא איך הם מרגישים?

(0) כמעט כלום.

(1) מעט מאוד.

(2) חלק. רק את מה שנוח לשתף.

(3) די הרבה. אנחנו מחזיקים אחד את השני רגשית.

8 כשיש ביניכם קונפליקט איך זה מרגיש?

(0) זה מרחיק, מכאיב או מפחיד אז נמנעים.

(1) הרבה שתיקות או בליעה.

(2) אחרי שנרגעים, איכשהו מסתדרים.

(3) אפשר לדבר. גם אם קשה מוצאים דרך.

9 באיזו תדירות את/ה חושב/ת על האחים שלך ביומיום?

(0) זה מרחיק, מכאיב או מפחיד אז נמנעים.

(1) הרבה שתיקות או בליעה.

(2) אחרי שנרגעים, איכשהו מסתדרים.

(3) אפשר לדבר. גם אם קשה מוצאים דרך.

10 כמה חשוב לך היום לשפר או להעמיק את הקשר ביניכם?

(0) לא מרגיש צורך כרגע.

(1) אולי בעתיד.

(2) אשמח, אם גם הם יהיו שם.

(3) זה מאוד חשוב לי.

סכמו את מספרי התשובות שלכם כדי לגלות כמה הקשר קרוב ומה אפשר לעשות

פענוח תוצאות השאלון

9-0 נקודות: ריחוק או נתק שמבקש התבוננות

הקשר כנראה מרוחק או טעון כרגע, לעיתים בעקבות אירועים מהעבר, דפוסים משפחתיים או פערים בחיים. מחקרים מראים שאחים שחווים נתק עדיין מושפעים ממנו רגשית, ושגם התקרבות חלקית יכולה לשפר את תחושת החוסן.
(Milevsky, 2011)

מה יכול לעזור?
להתחיל מבפנים: בירור של ציפיות, גבולות ורצונות. שינוי קטן בתוככם עשוי לפתוח בהמשך דלת לדיאלוג.

16-10 נקודות: קשר קיים אבל לא מלא, עם ריחוק או דפוסים מהעבר

ייתכן שיש בין שניכם מטענים ישנים, תקשורת חלקית, או פערים שמגבילים את הקרבה. מחקרים מראים ש־28% מהאחים חווים ריחוק משמעותי בשלב כלשהו, אך רובם חוזרים לקשר כשהנסיבות מאפשרות זאת.
(Blake et al., 2022)

צעד ראשון אפשרי
מחווה לא מאיימת: הודעה קצרה, זיכרון מצחיק, שיתוף קטן.

23-17 נקודות: קשר טוב עם פוטנציאל להעמקה

יש ביניכם בסיס חזק, אך גם אזורים שניתן להרחיב או לחזק.
פתיחות הדרגתית ושיחות קצרות ואישיות יכולות ליצור תנועה משמעותית.

מה יכול לעזור?
שיתוף קטן, זיכרון, מחווה: כל אחד מהם יכול לייצר קרבה חדשה.

30-24 נקודות: קשר קרוב, יציב ומפרה

הקשר ביניכם מאופיין בחום, פתיחות ושיתוף פעולה.
מחקרים מראים שקשרים חיוביים בין אחים בבגרות מגבירים רווחה נפשית, מפחיתים תחושת בדידות, ומעצימים תחושת משמעות.
(Tanskanen & Danielsbacka, 2021)

מה יכול לעזור לתחזק?
טקסים קטנים ושגרה קבועה: הם אלו ששומרים על הקשר לאורך זמן.