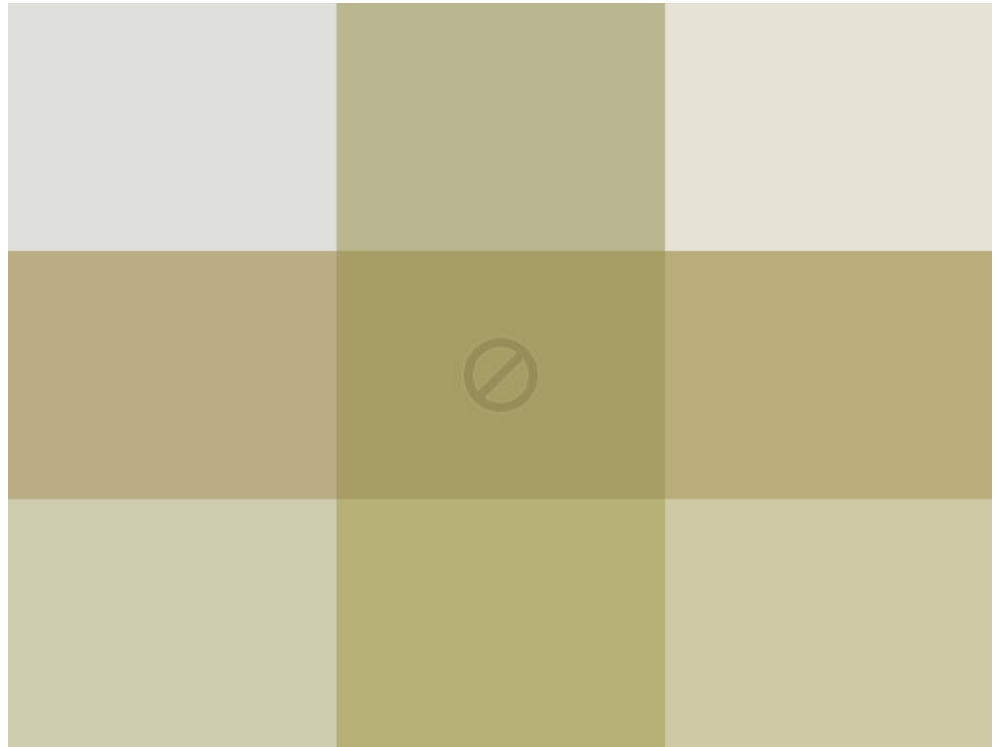


שמור
כתבה

בא לך להפיק אלבום
מהמם מהשנה
הראשונה? התחילי
לעדכן ביומן המעקב
האישי **My**
Developy וזה יקרה
ממש בקרוב...



חודשים 0-12

תינוק חדש לאח בכור

כיצד נתמודד עם קנאה וקשיים בעקבות לידת אח-תינוק חדש במשפחה?

מאת: אורית רובין בן חיים
פסיכולוגית התפתחותית מומחית



תגיות: הורים, התפתחות הילד, התפתחות ילדים, פורום אמהות, תינוק חדש

הורים רבים חוששים מתגובתו של ילדם הגדול להולדת אחיו וזה לא ממש משנה עד כמה הוא גדול... הם פוחדים שייפגע מחלוקת תשומת הלב, שבעיקר לא תשתווה למה שהיה רגיל לפני הולדת אחיו וכיצד זה ישפיע עליו. פוחדים שיקנא, פוחדים מרגרסיה בהתנהגות שלו ואולי בעיקר רוצים שלא יהיה עצוב או פגוע...

ילדים בכל גיל יכולים לחוות משבר, (או לא...), בעקבות הלידה. משבר כזה עשוי להתבטא החל מהתקפי זעם, קשיי התנהגות שונים, בכי, רגרסיה בגמילה, אלימות כלפי ההורים, כלפי התינוק ועוד... הבשורות הטובות הן שמה שמשפיע יותר מהכל הוא כיצד אנחנו תופסים את השינוי המשפחתי ואופן ההתמודדות שלנו כהורים.

ואכן מדובר בתקופה לא פשוטה, ואני לא מתחילה לדבר על ההתמודדות שלנו ההורים, בה על כל בני המשפחה להסתגל מחדש לשינוי ולקבלת התינוק לחיק המשפחה.

אח קטן - שינוי לטובה או לרעה? תלוי את מי שואלים...

ישנם הורים שתופסים את לידת התינוק השני כפגיעה בילד הגדול, כי הוא יקבל פחות תשומת לב מההורים מבעבר, יצטרך לחלוק, הוא כבר לא יהיה במרכז... בעוד הורים אחרים תופסים את השינוי כהתמודדות טבעית (גם אם לא פשוטה) שתשרת את הבכור ותאפשר לו להרוויח, להתפתח ולצמוח מכך.

נכון, הוא לא יהיה במרכז תשומת הלב יותר, אבל האם זה נכון עבור אדם לגדול כשהוא תמיד במרכז? אמנם הוא יאלץ להתחשב, לחלוק ולשתף פעולה עם אחיו וזה לא פשוט ללמוד מיומנויות אלה, אך מצד שני מדובר במיומנויות חברתיות חשובות ביותר שייקלו עליו את ההתמודדות עם העולם כשיגדל.

מחקרים מראים כי ילדים שגדלים עם אחים הם ילדים עם כישורים חברתיים טובים יותר מילדים יחידים, שמסתדרים טוב יותר עם בני גילם ויוצרים קשרים חברתיים, והם גם מראים יכולות טובות יותר בבגרות לעבוד בצוות.

בקיצור, ככל שנצליח לזכור ולהאמין שבטווח הקצר יוצר אמנם שינוי בהרגלים המוכרים בבית, ואולי אפילו נחוה משבר או קושי, אך בטווח הארוך יותר השינוי הוא לטובה - עצם הידיעה הזו תאפשר לנו את ההתמודדות עם התקופה הזו שלאחר הלידה להיות קלה יותר.

האם זה נכון להביע אהבה והתפעלות מהתינוק בנוכחות אחיו הבכור?

באופן טבעי, לילדים הגדולים סביר שיהיה לא פעם קשה להתמודד עם הרעפת האהבה על התינוק, עם הקרבה הפיזית המתמדת של ההורים איתו, הטיפול הצמוד וגם ההתפעלות מאחיהם התינוק שאך נולד.

ישנם הורים שמנסים להמנע מלהביע את התפעלותם מהתינוק בנוכחות הבכור ובצורה זו להקל עליו. המחשבה מאחורי מעשה זה מובנת וברורה אך במבחן המציאות ההתפעלות האוטנטית, חשובה ומדגימה לבכור יחסים בריאים ונכונים בין הורה וילדו.

אז מה לעשות?

במקום להתאפק ולמנוע מהקטנטן את ההתפעלות והאהבה שמגיעה לו בנוכחות אחיו, ספרו לילדכם הגדול על עצמו כתינוק. ספרו לו כיצד החזקתם אותו על הידיים וטיפלתם בו, ספרי לו איך הנקת אותו, ספרו לו על דברים מצחיקים שהוא עשה... אפשר ואף מומלץ להמחיש זאת יותר על ידי תמונות וסרטונים שלו כתינוק, בהם יוכל לראות ולחוש בעצמו כיצד טופל גם הוא באותה הדרך, כשהוא היה תינוק קטנטן.

אם אתם מוצאים את עצמכם מתפעלים מהגדול באופן מלאכותי, רק בגלל שלפני רגע התמוגגתם מהתינוק, אני מציעה שתעצרו לרגע. התפעלות מלאכותית, לא אותנטית, כשהדגש הוא על שוויון כל הזמן בין האחים, מורגשת על ידי הילד ורק יוצרת ומעודדת תחרות ביניהם.

אחים שגדלים כך, ילמדו כל הזמן להתבונן במה שאחיהם מקבל מההורים, ישוו ללא הפסקה ויהיו עימו בתחרות. במקום זאת, חפשו את המקומות האמיתיים שמעוררים בכם התפעלות בכל אחד מהילדים. ההתפעלות שלכם לא צריכה להיות בו זמנית מכל הילדים. כל אחד - בתורו.



איור: shutterstock

לחבר בין האחים....

הקשר בין האחים מתחיל מהיום הראשון, עם הלידה. אפשרו לילד הגדול להתקרב אל התינוק ולהכיר אותו, להרים אותו ולגעת בו. הסבירו לו את החוקים שלכם: שטיפת ידיים, לא לגעת בראש, לא מעירים כשישן, אך עודדו את הקרבה ביניהם וחזקו אותה.

איך עושים את זה?

אתן לכם כמה דוגמאות - כשהתינוק מחייך בנוכחות האח הגדול, אפשר לומר: "תראה איך הוא חייך אליך! נראה לי שנעים לו שאתה מלטף אותו." או אמירה כמו: "תראה כמה הוא רגוע כשאתה יושב לידו. אתה אחיו הגדול ואתה מטפל בו נהדר.", "איזה כיף לו שיש לו אח גדול כמוך שמלמד אותו דברים חדשים."

הסבירו לילדכם על כך שהתינוק עדין קטן ואינו יכול להתלבש לבד או לאכול לבד ואפילו להרדם לבד, ולכן אתם עוזרים לו, בדיוק כפי שעזרתם גם לו כשהיה תינוק. זו ההזדמנות גם להתפעל מהגדול ומהדברים שהוא כבר יכול לעשות בעצמו: "תראה איזה גדול אתה! אתה כבר מתלבש לבד ומתקלח לבד..." אפשר גם לפנות אל התינוק ולהראות לו את אחיו הגדול שכבר יודע לעשות כל כך הרבה דברים. יחד עם זאת, קבלו בהבנה מצבים בהם הגדול רוצה להרגיש עוד קצת "קטן" ומבקש שתעשו בשבילו דברים שהוא כבר מסוגל בעצמו, ומדי פעם אפשרו לו את הפינוק שבטיפול שלכם.

להעצים את הבכור...

להיות האח הגדול זו לא רק סיסמא, ולכן חשוב שהוא ירגיש גם את אותן זכויות ויתרונות בלהיות הגדול. לא פעם הורים נוטים לדרוש מהגדול שיתחשב בקטן, שיוותר לו, אך מנגד חשוב גם להעצים אותו כגדול. חישובו אילו דברים הגדול כבר יכול לעשות, כדי שיחוש גדול וגאה, כמובן בהתאם לגילו וליכולותיו.

הנה לכם כמה רעיונות:

בכל גיל, ובהתאם ליכולותיו אפשר לרתום את הגדול לעזרה בטיפול בקטן: להביא מגבונים, להביא בגד מהארון או לפתוח את סוגרי הטיטול. שדרו לגדול שאתם סומכים עליו ובקשו שישגיח על התינוק לרגע (גם אם זה בהשגחה ממרחק שלכם), או שיתן לו מוצץ...

רעיונות נוספים שאינם קשורים באופן ישיר לטיפול בתינוק שנולד, אבל בהחלט מעצימים, מחזקים ומשדרים תחושת אחריות ומסוגלות של הבכור: נטילת חלק בעבודות הבית, להשקות את העציץ, לנקות אבק, להשתתף בהכנת ארוחה, לערוך שולחן, להוציא מצרכים מהמקרר, לשטוף כלים, למיין כביסה, לצאת עם הכלב, להאכיל את חיות הבית וכל דבר למעשה שמתאים ליכולותיו וגילו.

"אני אהיה עם התינוק החדשה ואתה עם הגדול..."

אמנם חשוב לקבל עזרה אחד מהשני ולפצל מדי פעם כוחות, אך גם חשוב ללמוד להיות כולכם יחד.

לעיתים קרובות אני פוגשת משפחות שמעדיפות להתנהל בהפרדה: האבא או הסבתא עם הגדול והאמא עם הקטן, או להיפך. ברור שבטווח הקצר ההתנהלות המפוצלת קלה יותר ומאפשרת גם זמן איכות פרטני עם כל אחד מהילדים, אך בטווח הרחוק, חשוב ללמוד להתנהל כמשפחה וללמוד להיות יחד, עם כל הקושי שבדבר. מיצאו את האיזון בין השניים: גם להעזר אחד בשני, אבל גם להיות כולם יחד ולא לפחד מהאינטראקציה בין הילדים.

אל תבהלו מרגשות שליליים אבל אל תאפשרו אלימות

חשוב לזכור להשאיר מקום הן לקושי והן ולרגשות שליליים שהילד עשוי לחוות בעקבות השינוי המשפחתי הדרמטי מאוד עבורו ובכלל. ישנם ילדים שיגידו דברים שיהיה לנו קשה וכואב לשמוע כמו: שהם לא אוהבים את התינוק, שהם היו רוצים להחזיר אותו או שהוא יעלם...

אל תדאגו! אין זה אומר דבר וחצי דבר לגבי המשך הדרך ולגבי הקשר שיווצר בין האחים.

חישובו כמה קשה לנו ההורים להסתגל לשינוי לאחר הולדת תינוק, אז בוודאי שגם לילדים האחרים בבית קשה, הם פשוט מבטאים ביתר קלות את התחושות והמחשבות שלהם וללא מחסומים... אז מה לעשות?

ראשית הכירו בקושי ודברו עליו - אין מה לחשוש מלדבר על הדברים, להיפך זו מיומנות תקשורתית נהדרת. זיכרו שגם אם ילדכם אינו מבטא מילולית את כעסו או קנאתו, יכול מאוד להיות שהרגשות הללו קיימים וחיים בו!

כמובן שלא נאפשר שום ביטוי של אלימות פיזית כלפי התינוק או כלפינו. נשמור על התינוק, נרחיק את הילד ממנו ולאחר מכן נדבר עם הגדול בהתאם לגילו. נסביר כמה התינוק קטן ועדין ונדבר על הקושי של הגדול כפי שאנחנו מבינים אותו: "אתה כועס

שאמא עסוקה הרבה בטיפול באחיך התינוק? זה באמת מרגיז ולא נעים שאתה צריך לחכות עד שאתפנה..."
זמן זה, הוא בגדר תזמון מצויין לשלוף את אלבום התמונות ולהראות לו תמונות שלו מהחודשים הראשונים לחייו ולספר לו כמה שאמא ואבא אוהבים אותו...

בתקופה הזו עדיף לא להכנס עם הגדול ל"פינות" ומאבקים מיותרים. נסו להתמקד בדברים הטובים שהוא עושה ולהבליג ככל האפשר מהדברים הבעייתיים. זו לא תקופה מתאימה לסדרות חינוך ולעונשים, אלא לסבלנות, סובלנות, הכלה והמון המון המון ביטויי אהבה.



איור: shutterstock

אילו סימנים נוכל לזהות אצל הילד שחווה קושי בקבלת אח קטן?

אמרנו אם כך כי לא כל הילדים יביעו או יתמללו את רגשותיהם החוצה, ובאותו האופן, ולכן היו ערניים למגוון שינויים בהתנהגותו ותפקודו של ילדכם הגדול. הקושי עשוי להתבטא במגוון תחומים:

- **קשיים בשינה** - קושי בהרדמות עצמאית, התעוררויות לילות, פחדי לילה או הרטבות לילה.
- **קשיים באכילה** - העדר תאבון או לחילופין אכילת יתר.
- **הגרסיה בגמילה** - גם ילדים שהגמילה כבר מבוססת אצלם, ובוודאי ילדים שנגמלו לאחרונה - בשני המקרים יכולים לחזור ולהרטיב ביום ובלילה.
- **התנהגות ינקותית** - דיבור ילדותי, בכי מרובה, שימוש מרובה במוצץ וחיפץ מעבר, משחק בצעצועי תינוקות, רצון בעזרת ההורים בפעולות שהילד כבר עצמאי בהן. כל אלה הם ביטוי לרצונו של הילד לשוב ולהיות תינוק, ובצורה זו לזכות בתשומת לב ההורים כפי שמקבל אחיהם התינוק. אין צורך להתרגש מכך, ורצוי שלא לאסור התנהגות זו ולא לעשות ממנה עניין, אך גם לא לעודד ולחזק את ההתנהגויות הילדותיות.
- **הצמדות להורה וקשיי פרידה** - ילדים יכולים להביע קשיים חדשים בפרידת הבוקר בגן, ואח"כ אחרי שעות הגן, היצמדות להורה בזמן ששוחים במחיצתו.
- **קשיי התנהגות** - אי שקט, התפרצויות זעם, בכי מרובה, צעקות ואלימות כלפי ההורה או התינוק. התפרצויות הזעם לא יופיעו בהכרח בהקשר לתינוק הקטן, אך תבחינו שמדובר בביטוי שאינו אופייני בד"כ לילד בין אם בתדירות או בעוצמת ההתפרצות.

חלק ניכר מהילדים יראו סימנים אחדים בחלק מהתחומים שתוארו, וחלקם עשויים שלא להראות כלל. הדגש ההורי שלנו חשוב שיהיה סביב התנהלות רגועה, מכילה וסבלנית, מתוך הבנה שמדובר במצב טבעי וצפוי והשיפור יגיע בהדרגה - ותמיד לזכור כי הרגרסיה אם הופיעה תהיה זמנית בלבד.

אז מה היה לנו?

1. סבלנות מרובה שתמיד נדרשת ועכשיו עוד יותר....

2. הכרה בקושי שעובר הילד - ביטויי אמפטיה רבים המשדרים לילד שזה בסדר ונורמאלי להרגיש ככה.

3. מתן ביטוי לרגשות שליליים של הילד - במילים פשוטות ובהתאם לגיל הילד, פשוט לדבר על זה ולנחם.

4. התמקדות בהתנהגות החיובית של הילד הגדול ופחות בשלילית.

5. עידוד הקשר בין האחים וקרוב ביניהם בכל הזדמנות.

השילוב של כל אלו יקצרו את משך ההסתגלות של הילד להצטרפותו של האח הקטן למשפחה, וימתנו את עוצמת הקשיים והחוויה שחווה - שיהיה לכולנו ההורים בהצלחה.

אמהות יקרות, אם יש לכן עוד שאלות, אתן מוזמנות להצטרף לקבוצה **אמא'ה** **שאלות - תשובות לאמהות עם הרבה שאלות** שם תוכלו לקבל מענה ולהתייעץ עם יתר הקהילה ומומחים שונים ממגוון תחומים.

מה דעתך בנושא? כתבי לנו כאן... (3)

טקסט של התגובה שלי

שלחו

אמא של שם של ילד

אמא של אנס
מאוד יעיל ועוזר
23 ספטמבר 2017



אמא של מיה
חושבת שמאוד יכול להועיל ולעזור לי בהתנהלות עם מיה
21 יולי 2018



טען תגובות נוספות

כתבות נוספות שיעניינו אותך...



כל מה שרציתם לדעת על
זחילה ולא העזתם
לשאול...

תינוק מטבעו נולד עם סקרנות
ללמוד ולחקור את סביבתו. אחת
הדרכים בהן הוא עושה זאת, היא
התנועה...

0



התפתחות התינוק - הכנה לזחילה והעברות משקל

התינוק מנסה לזחול אבל לא מצליח? או שעדיין אינו מנסה אבל נראה לכם שכבר הגיע הזמן שיתחיל לזחול? בסרטון זה תוכלו ללמוד אילו מיומנויות קודמות צריך תינוקכם על מנת להתקדם בהמשך התפתחותו לעבר שלב הזחילה, וכיצד תוכלו לסייע לו בכך...

0



כיצד לסייע לתינוק להרדם עצמאית?

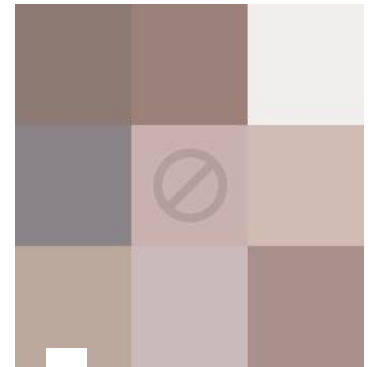
20:00 בערב, זהו, הוא נרדם. אני כמובן עדיין לידו, עד לא מזמן מלטפת ומחבקת דרך סורגי המיטה, עומדת על קצות האצבעות משתדלת לא לנשום, (זה פשוט נורא מרעיש...), וצועדת לאט לאט לעבר הדלת. עוד שניה אני בחוץ, סוגרת את הדלת נושמת נשימה עמוקה ו... "פאאאק" הוא התעורר! מתחילים הכל מהתחלה - אין מצב שהוא יישן לבד... ברגע שאני אקום אל הדלת הוא יתעורר חיישינים חיתיים יש לו לבן שלי :-)

4



My Developy - האיזור האישי שלך...

בנינו לכבודך איזור אישי, שבו יש מקום לתעד את כל מה שתינוקך חווה במהלך השנה הראשונה, גם באספקט ההתפתחותי, תזונתי, טיפת חלב וגם בחוויות הראשונות של כל דבר למעשה... עשינו שיהיה לך קל נורא וכיף - ובסוף השנה הראשונה מחכה לך גם הפתעה...



המדריך להקראת ספרים לתינוקות - מלידה עד גיל 5

למה חשוב להקריא ספרים לילד בשנה הראשונה? מתי נכון להתחיל ואיך להתמודד עם תינוקות שמסרבים או חסרי סבלנות כלפי ספרים? וכיצד לעשות זאת בכל גיל בצורה הנכונה והאפקטיבית ביותר? בשורות הבאות ריכזתי עבורכם כמה עובדות מעניינות בנושא וגם מדריך הקראת ספרים לפי גילאים - לגזור ולשמור