

## משבר האח הגדול לאחר לידת תינוק חדש במשפחה

### מאת: חן כפיר-גולן

**הצטרפותו של תינוק חדש לתא המשפחתי אותו בניתם יוצרת מציאות חדשה**  
תינוק חדש הצטרף למשפחה וההתרגשות גדולה. כמו כל שינוי בחיים, גם לשינוי זה מלווים חששות, וסביר להניח שחלקם קשורים לדבר "שכולם מדברים עליו" - משבר הילד הבכור עם הצטרפות תינוק חדש למשפחה. מעתה ואילך תצטרכו לחלק את משאביכם ההוריים בין שני ילדים. משימה זו אינה פשוטה, מלווה באתגרים חדשים, אבל בהחלט אפשרית, מצמיחה, מלמדת ומרחיבה את הלב.

### מה עובר על האח הבכור?

תינוק חדש מגיע הביתה - מטפלים בו "מסביב לשעון" והוא דורש המון תשומת לב. ילדכם הבכור מבין שמהו גדול קרה - יש לו מתחרה רציני על האנשים החשובים והמשמעותיים לו מכל (הוריו) והוא מוצף ברגשות. קנאה, כעס, עצב, חוסר ביטחון במקומו במשפחה ועוד - הינם רגשות שטבעי ונורמאלי שילדיכם ירגיש לאור השינוי המתחולל בחייו.

### תגובות האח הבכור ללידת תינוק חדש במשפחה

כמו מבוגרים, גם ילדים צעירים חווים, מפרשים ומתמודדים עם אירועי חיים באופן שונה. לכן, עוצמות הקושי משתנות מילד לילד, הקושי יכול לבוא לידי ביטוי מיד לאחר לידת התינוק החדש או לאחר זמן מה (אפילו חודשים!), לעיתים בבית ולעיתים בגן.

יתכן שילדכם יגיד לכם במילים את מה שהוא מרגיש, כגון: "זה לא הוגן שרק אותו מרימים כל הזמן על הידיים", "אני רוצה שהוא יחזור לבטן/לבית היולדות" וכדומה. לעומת זאת, יתכן שיפגין התנהגויות שונות אשר אינן אופייניות לו, כגון: התקפי זעם ובכי, התנהגויות שליליות או אסורות, רגרסיה באבני דרך התפתחותיות שכבר השיג ועוד.

אין לכם דרך ממשית ומדויקת לצפות כיצד ילדכם יתמודד עם השינוי החדש בחייו, אך **לפניכם מספר עקרונות שעשויים להקל ולעזור בהתמודדות:**

### טרם לידת התינוק החדש

- **חשוב לספר לילדכם על כך שבקרוב ייוולד לו אח חדש**, גם אם ילדכם צעיר מאוד בגילו. ההחלטה מתי לספר ולשתף הינה החלטה מאוד אישית. עם זאת, רצוי לא לספר בשלב מוקדם מדי של ההיריון לילדים צעירים בגיל מכיוון שתחושת הזמן שלהם עדיין אינה מבוססת ובשלה.
- **גם לילדים צעירים צריך לספר**. תינוקות וילדים קטנים מבינים יותר ממה שאנו חושבים, מרגישים את המבוגרים הקרובים להם כשיש התרגשות, מתח וציפייה ואף מבחינים בבטן התופחת. תפקידכם כהורים לתווך ולתרגם לילדיכם את העולם - בהתחלה הילד יכיר את המילים ובהמשך הן יתחברו למשמעות. אפשר לתאר לילדכם את הסיטואציות שיתקל בהן לאחר הלידה ולעזור לו בעיבוד המידע בהתאם לחוויותיו. למשל: "כשהתינוק יוולד אמא תהיה כמה ימים בבית היולדות ואתה תהיה עם אבא", "התינוק יישן בעגלה או במיטה קטנה בחדר שלנו", "תינוקות בוכים הרבה כי אינם יודעים לדבר ולכן כאשר הם רעבים, או רוצים משהו הם משתמשים בבכי" וכדומה. כמו כן, ניתן להיעזר בסיפורים רבים המתאמים לגיל ולשלב ההתפתחותי בו נמצא ילדכם על-מנת לאפשר הכנה למצב החדש, עיבוד מחשבות או רגשות ושיח (במידת האפשר).

- **אל תגזימו בתיאורים חיוביים ולא מציאותיים לעתיד הקרוב.** השתדלו לא לתאר בפני ילדכם אירועים רחוקים בזמן אשר אינם רלוונטיים כרגע, כגון: "יהיה לך אח חדש, תהיו חברים טובים ויהיה לכם כייף לשחק ביחד".
- **מתנה מהתינוק.** כולנו אוהבים לקבל מתנות. ניתן לקנות מתנה מראש ולתת אותה לילדכם בפעם הראשונה שפוגש את אחיו החדש.

## לאחר לידת התינוק החדש

- **חיזוקים חיוביים.** התייחסו והעניקו חיזוקים מילוליים, נשיקה, חיבוק וטפיחה על השכם. אמרו לילדכם- "אנחנו אוהבים אותך", גם כשאתם בטוחים שהוא יודע את זה. עודדו אותו על התנהגויות חיוביות: "שמתי לב שהיום חיכית בסבלנות שאקריא לך סיפור, כל הכבוד לך". ילדכם ילמד שרואים אותו ומבחינים בהתנהגותו כשהיא חיובית - דבר שיעודד התנהגויות מסוג זה.
- **שיקוף רגשות ואמפטיה.** שקפו לילדכם את תחושותיו ורגשותיו ואפשרו הבעת רגשות שליליים, למשל: "אני רואה שאתה כועס שאיני יכולה להתפנות לשחק איתך בקוביות עכשיו, זה באמת לא פשוט לחכות שאנחנו מאוד רוצים משהו". כאשר אנו מתעלמים מרגשות שליליים או מבטלים את עצם קיומם נוצר תסכול נוסף והרגשות מתעצמים. עם זאת, השתדלו לא לעשות עניין גדול, להגיב בכעס ולתת עודף תשומת לב לכל התנהגות שלילית.
- **זמן איכות עם הילד הבכור.** כשיש תינוק חדש בבית אין זה פשוט להתפנות ולהקדיש זמן יחידני ואיכותי לילדכם הבכור, אך זה אפשרי. השתדלו למצוא חלונות זמן לבילוי משותף, גם אם מדובר בזמן קצר של חצי שעה- שעה בשבוע. הקפידו על כך ששני ההורים ייקחו בכך חלק (לאו דווקא ביחד), ואם יש באפשרותכם תנו לילדכם לבחור את הפעילות. "מנת תשומת לב" יזומה תורמת לחיזוק הקשר ועוזרת בהתמודדות ובהכלת המצב החדש.
- **שמירה על השגרה מקנה ביטחון.** השתדלו לא להפסיק דברים שהילד רגיל אליהם, כגון: הקראת סיפור לפני השינה, ארוחות ערב משפחתיות וכדומה. בנוסף, הימנעו משינויים נוספים שניתן לדחות, כמו: מעבר מיטה, גמילה ממוצץ או טיטול וכדומה.
- **העניקו לילדיכם מקום של שותף פעיל בבית בעזרה ובארגון.** ילדים נהנים מזה! זה מחזק את תחושת הביטחון והמסוגלות האישית.
- **הוא נראה לכם כל-כך גדול לעומת אחיו הקטן אך הוא עדיין ילד.** אל תהפכו אותו בין לילה לגדול ובוגר ותצפו ממנו להיות מה שהוא לא. יחד עם זאת, הדגישו באוזניו שיש יתרונות בלהיות גדול כי יכול לעלות על מגלשה, לשחק בקוביות וכדומה. זה יספק לו תחושת ערך וייחודיות לעומת אחיו התינוק.

**נתתם לעצמיכם ולילדיכם מתנה מיוחדת ומשמעותית לחיים. זכרו כי השינוי שיצרתם בתא המשפחתי שלכם הוא קבוע, אך המשבר הוא זמני! מזל טוב ובהצלחה.**

\*התייחסות בלשון זכר למען נוחות ואחידות.