



## אח חדש במשפחה! איך מתכוננים? (מקור: ענת אשד, מכון אדלר)

הילד הבכור גדל באופן טבעי בתחושה שהוא מרכזי והסובבים אותו קיימים על פי רוב כדי לשרת את צרכיו. עבור ההורים הצעירים הוא פלא ונס שמתרחש. ההתעסקות סביב הילדים הבכורים מעבירה להם מסר – מוטעה כמובן – שהם נסיכים! ישנם גם הורים שחשוב להם להדגיש לילד שהוא נסיך. למזלו של הילד הבכור מצטרף למשפחה ילד נוסף. בזכות האח שמצטרף לומד הילד הבכור להבין שהוא לא יחידי בעולם. הוא לומד להתחלק, לשחק, לנהל משא ומתן, לפתור קונפליקטים, לדעת לוותר וגם לדעת לתת ולהיות אחראי על ייצור יותר קטן ושברירי.

הורים שחוששים מההצטרפות של הילד הנוסף כי חשוב להם שהילד הבכור לא ירגיש מתוסכל – או לא ירגיש קנאה. לכן הם מעבירים לילד מסר (לפעמים לא מילולי) ש"עוד מעט איכות החיים שלך תיפגע". כשהורים מאמינים שהילד יסבול – הוא בדרך כלל מקבל את המסר והוא מרגיש מסכן וסובל.

לעומת זאת, כשהורים מעבירים לילד מסר שהנה אתה עומד לקבל מתנה גדולה – עומד להצטרף למשפחה חבר לחיים! הנפש שבעצם תכיר אותך יותר שנים ויותר טוב מהרבה חברים טובים. נפש שאם תשמור איתה על יחסים טובים היא תהיה עבורך משענת! כשההורים מעבירים את המסר הזה – הם כבר פחות חרדים. הורים כאלה יהיו עסוקים בלהפוך את הילד הבכור לשותף בגידול של האח הצעיר.

לכן, אם רוצים שהיחסים בין האחים יהיו טובים, אם רוצים שהילדים הבכורים יצליחו להסתגל לשינוי במעמדם – כדאי להפוך אותם לשותפים. להראות להם שהם מסוגלים להיות משמעותיים עבור הילד שהצטרף.

איך עושים את זה?

1. לשוחח עם הילד עוד לפני הלידה. לשחק אותו בהתפתחויות ולהעביר לו מסר שהעזרה שלו ושיתוף הפעולה שלו יהיו חשובים ביותר לאחר הלידה. להעביר לו מסר שהוא נחף ומשמעותי ושכולכם מתכוננים יחד לקראת שינוי.
2. לאחר הלידה להציג לבן הבכור לעזור לטפל בתינוק. לתת לו תפקידים.
3. לגבי מתנות: שום בובה או מתנה חומרית לא תשווה למתנה של חבר/ה לחיים. לכן אני לא מתלהבת ממתנות. אין צורך.
4. ישנם הורים שחוששים להביא את הילד לבית החולים. ממליצה להפוך את הילד הבכור לשותף לכן להביא אותו לכל מקום, גם לבית החולים ולהתנהג בטבעיות. לתת להחזיק לגעת וכל מה שרק ניתן כדי לחבר ולקרב בין האחים.
5. לזכור שכולכם עומדים לעבור שינוי – ולכן להיות סבלניים לעצמכם ולילד.
6. לתת לגיטימציה להביע רגשות. לא להיבהל מביטוי רגשות.
7. להרבות במחמאות לילד הבכור על העזרה והתרומה.

חופים

