

## غيرة الأخ الأكبر.. كيف تعالجونها؟



طفلك يغار جداً<sup>1</sup> من شقيقه الصغير الجديد، هي مشكلة شائعة، قد تصيبك بحالة من اليأس، لكن هل تعلمين أنه بإمكانك منع نوبات غضبه التي يصاب بها منذ إنجاب أخيه، بقليل من الدراية، هذا ما تدلك عليه الاختصاصية النفسية لين هيكين، من "ماذر آن بابي". هذا الشعور يسيطر على الابن الأكبر، ويربكه ويتطلب منك المساعدة والتفهم، فغالباً ما ينتظر الأطفال الأخ أو الأخت الصغيرة الجديدة التي قيل لهم إنها رائعة، لكنهم يدركون أن هذا المخلوق الصغير، حين يصل، ليس مجدياً<sup>2</sup>، وليس مسلياً<sup>3</sup>، فهو لا يستطيع اللعب معه، وسيأخذ الكثير من وقتك واهتمامك، قد يشعره هذا بأنّه أصبح فجأة خارج العلاقة الحصرية التي كانت له وحده، وفي هذه الأثناء، تكونين مشغولة في إرضاع ومعاينة وتغيير حفاظات الطفل الصغير، وحتى حين تكونين غير منشغلة به، ستكونين متعبة على الأرجح، ثمّ يستيقظ المولود مرّة أخرى ويصرخ. وهكذا يتغير روتينه المألوف فجأة، ويقل وقت اللعب معه والوقت الخاص الذي تقضينه معه، وقد يبدو له الأمر كما لو أنّّه ليس هناك ما يكفي من الحب لهما معاً. وهذا يشعر ابنك الكبير بحاجة إلى الاطمئنان بشأن مكانته في العائلة، ومدى موثوقية اهتمامك به، فعليك بفعل التالي: 1- دعيه يشعر بالطمأنينة، وامضي معه وقتاً خاصاً كل يوم. 2- امنحيه المزيد من الحب والعناق، وتذكري أن تمتدحي كل سلوكياته الجيدة، خاصة نحو المولود الجديد. 3- امنعي فوراً أي سلوك عدائي، ولا تصرخي. وحاولي أن تبيني لطفلك طرقاتاً بديلة للتعبير عن مشاعره. 4- قد يكون من المفيد أن تعبري عن شعوره بالإحباط دون أن

تلوميه، كأن تقولي مثلاً: "أعرف أنك تشعر بالغضب حين يحصل شقيقك على القبلات من ماما، لكن لديّ الكثير من القبلات تكفي لكما معاً!" - 5- دعيه يجلس بالقرب منك حين تكونين مع المولود ويساعدك في بعض المهام البسيطة، وسرعان ما سيدرك أنّّه لا يزال يحظى بمكانة خاصّة، وأن شقيقه الصغير إضافة مسلّية إلى العائلة. - تجربة أمّ: أشركناها منذ البداية.. حين، 43 عاماً، وهي أمّ "لـ"عيشة"، ثلاث سنوات، ودانيال، 11 شهراً، تقول: حين اكتشفت أنّي حامل، شعرت بالقلق من رد فعل عيشة، فهي متطلّبة جدّاً، لذا أردت أن أجعلها تتقبل فكرة أن يكون شقيق قبل أن يصل، وكان هذا يعني أن أريها صور التصوير، وأن أتحدث عن فكرة أن ينضم طفل للعائلة، وحين أنجبت دانيال، تركتها تتعرف عليه بطريقتها الخاصة؛ لذا شعرت أنّ الأمر كان بشروطها، لكن رضعات دانيال تتزامن مع رغبة عيشة في تناول مشروب أو في اللعب، أو دخول الحمام، ثمّ تغير رأيها، وكنت أعلم أنّها تسعى للحصول على الاهتمام؛ لذا حرصت ألا أؤنبها، بل كنت أطلب منها أن تحضر لي ملابس أو مناديل مبللة حين أغير حفاظ دانيال ثمّ أشيد بمساعدتها، ولا نزال نفعل هذا حتى الآن، فهذا يساعدها على أن تشعر أنّها مشاركة مهمة مما جعلها حمائية جدّاً تجاهه، ونقضي أيضاً وقتاً خاصّاً معاً في اللعب حين ينام دانيال؛ لذا تعلم تحظى بمكانة مميزة. ونصيحتي هي إشراك الطفل بما سيحدث منذ بداية الحمل، وشجعيه أن يكون صبوراً، فانتظار 5 دقائق لكي يلعب لن يضره وسيخفف شعورك بالضغط.