

نهج وقائي لغيرة الأطفال

Autora: Ana Martínez Rubio. Pediatra de A.P. C.S. de Camas (Sevilla). Grupo PrevInfad
Traductor: Maged Hussein Abdulrazzak. Pediatra A.P. C.S. Talayuela .Caceres.

كلمات البحث: الغيرة، وتربية الأطفال، والعواطف، والتعلق والتثبت

الغيرة هي ردة فعل طبيعية، ولكن ليست الوحيدة فقط (رد الفعل) الموجودة عند الطفل عندما يولد أخاً أصغر. هو يفرح ويذهل، يكيده ويحبه ملكه، ويريدُ عناقه ولمسه وغير ذلك الخ الخ

في كثير من الأحيان الناس البالغين يعطون أهمية كبرى لسلوك معين (كالغيرة أو العصيان) ويُقيم كل طفلٍ باسم "الغيور"، "العاصي" نعم، والاتجاه في التعميم أمرٌ شائع جداً، ولكن غير مفيد

فيما يتعلق بالغيرة عند الأطفال فالشائع هو أن نسمع الآباء يعبرون عن القلق بشأن ردود الفعل المستقبلية "كخلع الأمير" قيل . وصول الأخ الجديد وتريد العائلة أن تعرف ما يجب القيام به لتسهيل تكيفها مع الوضع القادم

الغيرة هي مزيج من العواطف الأساسية. من جهة الحنان: الطفل يُحبُّ حقاً (وكثيراً) والده، والدته، والطفل الجديد ... ولكن في الوقت نفسه، يشعرُ بالغضب أن شقيقه الصغير يحتكرُ أمه فهو يبكي وأن والدته تبدو قلقة ، حيثُ كانت تقدم له نسبة مئة بالمئة من كل الاهتمام والان يشعر متروكاً ويتلقى اهتماماً أقل بكثير (بنسبة خمسين بالمائة، هذا "التنزيل" مهم جداً). بالنسبة لبعض الأطفال، إقامة الأم في المستشفى بسبب الحمل يسبب الكرب والضيق العميق. ربما هي المرة الأولى التي تتعد عنه وتبدو له مُتعباً ومظهرها مريض وبدون وعي يلقون اللوم على المولود الجديد بأن والدتهم لم تعد متوهجة ومستعدة للعب معهم كل يوم

ومما يزيد الطين بلة، فبعض الكبار من البيئة الأسرية، عن غير قصد، ومعظم الأحيان بأفضل إرادة في العالم، إعادة إطلاق تعليق : مؤسف، غامض بعض الشيء أو ذا اتجاهين مثلاً

"!... لا يجب ان تصبح غيوراً من أخيك"

"!... أنا سوف أحملُ أخيك"

".... يجب عليك الانتظار، والآن الدور لأخيك"

"!... الآن أخيك يجب أن يكون مع ماما"

ولذلك فإننا نقترح نظرة إيجابية على المدى الطويل

قبل ولادة الطفل

. أن نعطي الخبر، نتشارك، وننتقل به

("نظرة طبيعية للحمل والولادة بذلك القول: ("تماماً كما حدث عند ولادتك أنت التفسير مقدماً بأن الأم سوف تقضي يومين بعيداً عن المنزل لانه في المستشفى حيث سيتم ولادة الشقيق

عندما يولد

. نسمح له بالتعرف على الأخ في أقرب وقت ممكن

. نتيح له فرصة لمس الأخ، أو عناقه وأخذه بين ذراعيه وطبعاً بمراقبتنا

. نتيح له النظر اليه ويحدد أجزاء من جسمه والأطفال مهزومين، بإيمائات الاستغراب

ندعوه الى ادخال اصبعه في يد الطفل . هذا يتسبب في ردة فعل يد المولود الجديد حيث يقبض ويشد قليلاً على ذلك الاصبع عندئذ

"نفرح ونقول "انظروا، كيف يأخذ يدك، وبدأ يعرفك وقريباً سوف يريد للعب معك

ومن الواضح أن الرضاعة الطبيعية، والعناية والرعاية بالطفل يستهلك وقتاً طويلاً، ولكن هذا لا يعني أن الطفل يحتاج إلى العناية الاستثنائية. ويمكن إجراء كل هذه الأشياء للطفل بوجود أخيه الأكبر سناً، في حين نتكلم معهم في سرد القصص، أو تعليم المهارات فالأخ الأكبر لا يزعج ولكن يتعلم من الام . التحدث الى الاخ الكبير يساهم في زرع الكلمات في دماغ الاخ الاصغر. إن طلب الامور بلطافة يعمل وينشط على تطوير المهارات . ويجب أن يعرف ويشعر بأنه يحظى بتقدير لمساعدته لنا

ومن الشائع المقارنة بين الاطفال، ولكن من الأفضل تجنب تلك المشابهة. كلُّ طفل له شخصية مختلفة. يمكنك مقارنة فقط الحالات: "عندما كنتَ صغيراً، مثل خوان فكان أيضاً عندك عربة ، و أيضاً أخذنا صوراً لك، وكنت ترضع كل الوقت وتمتص الحلمه بما أنك الاخ الكبير فإن ذلك يتطلب منك تضحيات مثلاً: "يجب أن تنتظر"، "يجب المساعدة...". يجب أن توجد أيضاً الميزات الجيدة له .

ينبغي أن نكون كرماء بكلمات الثناء: "كم يعجبني كثيراً عندما كنت تفعل ذلك . " أنا فخورٌ جداً بك، لقدرتك على الانتظار حتى ... نغير ملابس "لورا" بالرغم من الجوع وعدم تناول وجبة خفيفة

يجبُ إيجاد اللحظة المناسبة لتكريس اهتمام أكثر به. لحظة مميزة وحدها مع أحد الوالدين ليقول له: "كما أحبُّ أن العَبَّ معك أو أن نذهبَ معاً الى الحديقةِ أو إلى السينما " وكذلك قراءة قصة قبل النوم "أنا أستمتعُ حقاً عندما نقرأ حكاية

عندما تظهر أصوات الغيرة

لا بد من إستباق وتجنب لحظات حيث من المحتمل بأن الأخ الأكبر يقوم ببعض المحاولات لاستعادة الصدارة: عادة يريد دائماً ان يتبول أو أي شيء اخر عندما يكون وقتُ تغذية ورضاعة الطفل . عندئذ نرتب السناريو في وقت مبكر ونجهزه كالتالي: "تعال واجلس على الكرسي وأحضر القصة لان "كارمن" سنتناول الطعام. أنت تقرأ القصة اونقرأ الحكاية معاً أو نقرأه سوياً للطفل وهكذا نتمتع الثلاثة بأن نكون معا بطبيعة الحال، لا ينبغي لنا أن ننسى أنه يجب أن تكون هناك حدود . لا يمكنك ان تؤذي الطفل . لا يمكنك أن تأخذ الطفل وحدك . وأخيراً، يجب علينا أن نتذكر أن النقطة الأساسية وهي قبول العواطف كالغيرة والغضب . من الصعب للطفل للتعامل مع هذه المشاعر المتضاربة. ولكن هذا أيضاً يحدث لنا كل يوم تقريباً للبالغين .

ماذا يحدث لو الاخ الكبير يقول "لا أريدُ أختي"، "انها قبيحة وبشعة جداً"، "يجبُ اعادتها إلى المستشفى"، "فلتذهب مع جيراننا ؟

من العيث ان نقول له ان هذا يجبُ ان لا يقال وان لا يشعره وربما يؤدي الى نتائج عكسية. هو يشعره هكذا فقط . إنه شعور لا اكثر و لا اقل . يجب أن نشرح له أنه طبيعي في بعض الوقت يريده كثيراً ولحظات اخرى لا يحبه غاضباً لمجئ هذا الطفل الى بيته ليغير عاداتهم . يجب ان نساعد على فهم واكتشاف ان لديه شعور المودة والحنان ولكن لا بد من اكتشافهم والتمتع بهم

ولهذا:

يجب أن نعطيه المزيد من الحب مرة أخرى . يجب أن نؤكد له ألف مرة أننا نستمر في حبه

في هذه الحالة، فإن الأطفال هم أكثر ضعفاً لمواجهة النقد ويجب علينا الاصرار على أنه يجب تصحيح السلوك الخاطيء، ولكن باحترام لشخصيته . مثلاً عل ذلك ، يجب أن لا نقول له "أنت بطيء، لقد سفكت المياه" ولكن "لقد سقطت المياه تعال سوف اعلمك كيفية أخذها . وكذلك عدم القول له مثلاً : " انت سيئٌ لقد قذفت العربة في سرير الطفل". "ولكن:" لا ترمي العربة في سرير . الطفل، لأنه يمكن أن يلحق ضرراً بالطفل

: لتتذكر

الغيرة هي ردة فعل طبيعية تبرز في مرحلة ما، ولكن هي الأقل . بل هي مزيج من الحب والغضب، من الصعب معالجتها عند الأطفال الصغار . لا بد أن يعرف الطفل بأنه طبيعي الشعور باشياء متعكسة ومنحهم أسماء . لا بد من الاهتمام بالأخ الأكبر، وجعله يتمتع بوضعه الجديد الخاص ، ويشعر بأنه مهماً لنا . الأطفال يتصرفون بشكل أفضل عندما يتلقون الحب غير المشروط والموافقة معهم . نلاحظ كثيراً عند الاخ الكبير رداً فعلياً كالارتباط والتعلق بالعناية ، تهدئة وهز السرير للطفل...و حالاً سيصبحوا شخصان يلعبان . ويتمتعان معاً .