

# التكيف مع وجود شقيق رضيع



يعد إنجاب طفل بمثابة حدث حياتي ممتع ومثير، لكنه قد يكون مرهقًا كذلك. وقد تبدو تربية طفلين أكثر من ضعف العمل في البداية. وقد تشعرين بالقلق من عدم قدرتك على حب طفل آخر بقدر ما تحبين طفلك الموجود لديك بالفعل. ومع ذلك، يحتفظ مقدمو الرعاية (والأشقاء الأكبر سنًا!) بمساحة في قلوبهم لمحبة طفل جديد (وإذا كنتِ تواجهين صعوبة في التواصل مع طفلك، راجعي أخصائي HealthySteps). وقد يجعل رد فعل طفلك الأكبر عملية الانتقال أكثر أو أقل صعوبة. وإليك بعض النصائح التي قد تساعدك على التعامل مع هذا الأمر:

## ما الذي تتوقعينه من طفلك الأكبر:

- **الضيق وتضارب المشاعر.** قد يبدو الأطفال الكبار متحمسين في البداية، لكن من المحتمل أيضًا أن تتناوبهم نوبات غضب ويقولون أشياء سيئة عن الرضيع. حاولي عدم إبداء رد فعل قوي تجاه هذا السلوك.
- **التراجع.** قد يتحدثون مثل الأطفال، أو يرغبون في حملهم كثيرًا، أو يتبول على نفسه. قدمي له الكثير من العناق وربما قماطًا مرحًا. وطمئنيه بأنه محبوب.
- **العدوانية.** قد يضرب الطفل أو يخدشه أو يحاول احتضانه لفترة طويلة (وبشدة للغاية). راقبيه عن كثب وأوقفه في كل مرة.

## الكتب الموصى بها:

- *The New Small Person* •  
تأليف لورين تشايلد
- *Spellbound* •  
تأليف جيس تاووز وجنيفر هارن
- *King Baby* •  
تأليف كيت بيتون
- *Babies Ruin Everything* •  
تأليف ماثيو سوانسون وروبي بير
- *I Used To Be Famous* •  
تأليف بيكي كاتي وتارا لوبي
- *Lola Read To Leo (Leo Can!)* •  
تأليف آنا ماكوين وروزاليند بيردشو



الخبر السار أن هناك الكثير الذي يمكنك فعله لمساعدة طفلك الأكبر على التكيف مع طفل جديد:

- **جهزيه قبل ولادة الطفل.** من المستحيل تجهيز طفل صغير لوجود أخ جديد حقًا. ومع ذلك، يمكنك قراءة الكتب والتحدث عنها. أخبري طفلك الأكبر أن الطفل الرضيع سيكون صغيرًا ويبكي كثيرًا.
- **أكدي العواطف.** قولي "يبدو أنك مستاء. ومن الصعب الانتظار لكنني سألعب معك بمجرد أن أغير هذه الحفاضة". ثم استمعي إلى ما يزعجه وكوني مستعدة لاحتضانه.
- **اطلبي مساعدته.** في بعض الأحيان، يحب الأشقاء الأكبر سنًا تقديم المساعدة ويمكنهم إحضار حفاضات أو مناديل مبللة لك عندما تحتاجين إليها (لكن لا تجربيه إذا لم يكن مهتمًا).
- **كوني قدوة فيما يتعلق بالأمان.** علمي طفلك كيف يلمس الطفل الرضيع. استخدمي دمية أو دمية محشوة بالقطن لإظهار طريقة اللمس اللطيف وما هو قاسٍ للغاية. ولا بأس إذا كان قاسيًا مع الدمية، ففي العادة يكون الأطفال الصغار قاسين على كل ألعابهم! ولا يعني هذا السلوك أنهم سيكون بهذه القسوة مع شقيقه. ومع ذلك، سيحتاج طفلك الأكبر إلى إشراف دقيق. وإذا أمسك بالطفل أو ضربه، أوقفه بهدوء لكن بحزم وامنعي يديه برفق لكن بحزم - ثم وضح له كيفية فعل ذلك بلطف.

- **حافظي على القيود.** قد تشعرين بالذنب أو الحزن بشأن التغييرات التي أحدثها الطفل لعائلتك، لكن لا تحاولي تعويضها بمكافآت إضافية أو قيود ضعيفة. ويظهر الاستسلام لطفلك أنك تعتقدين أنه لا يستطيع التعامل مع هذا التغيير.
  - **خصصي وقتًا للتفاعل الشخصي.** خصصي وقتًا للتواصل مع طفلك الأكبر. واقضوا بعض الوقت معًا أثناء قيلولة الطفل الرضيع أو ادعوه للذهاب معك إلى متجر البقالة. وأخبريه أن حبك له لم يتغير ولو قليلاً!
  - **امنحي طفلك الوقت.** لا يفعل الأطفال الرضع الجدد الكثير ويمكن أن يكونوا مملين للأطفال الأكبر سنًا. أيضًا، يعني المولود الرضيع الجديد أن شخصًا ما يصرف الانتباه عنه. لا تتوقعي أن تكون الأمور جيدة في البداية. امنحي طفلك الأكبر وقتًا ومساحة للتواصل مع شقيقه الجديد.
- قد يكون إحضار طفل جديد إلى المنزل فوضويًا لفترة من الوقت. ومع ذلك، من الممكن أن يستفيد الشقيق الأكبر أيضًا من إضافة شقيق إلى العائلة. وقد يعلمه الشقيق الجديد كيفية التعاون والمشاركة. ويمكن أن يبني التعاطف أيضًا، أي الوعي بأن الآخرين لديهم مشاعر واحتياجات. لذا، استعدي، حيث ستكون رحلة جامحة ورائعة وجديرة بالاهتمام للغاية!

يُرجى المسح الضوئي للمزيد  
من المعلومات

