تعالي لنتعرف على سبب غيرة اطفالنا من بعضهم وكيف نتعامل معها بعشر حقائق بسيطة

واحدة من اهم مشاغل الامهات والاباء و من اهم العلاقات والصفات التي يرغبون لاطفالهم بامتلاكها .. هي قوة وترابط ووئام علاقة الطفل باخوته.

لماذا

لان العلاقة بين الاطفال في الصغر هي بذرة العلاقة المستقبلية بينهم كبالغين ,, ولا يقتصر الامر على الترابط الاسري فقط .. لكن للامر ابعاد نفسية عديدة .. فقوة علاقة اطفالنا مع بعضهم تعتبر نواة لتهياتهم لعلاقات مستقبلية ,, و مايتعلمونه في الصغر من مهارات التعامل والتفاوض والربح والخسارة بمفهومها البسيط بالنسبة للاولاد يعد تجربة حية و مُشَكٌل جوهري لكيفية تعاملهم وتعاطيهم مع الاخرين عند الكبر

لذلك و لما للامر من اهمية .. كان لزاما علينا بذل الجهد والانتباه والاعتناء بهذه الجزئية المحورية من حياتهم

تبدا علاقة الطفل باخيه من بداية التخطيط لاستقبال مولود جديد .. قد يبدو الامر مبكرا لكنه على العكس من ذلك تماما .. فنلاحظ كلما كان تقبل الطفل الجديد موجودا في مخيلة و ادراك الطفل الاول كلما قلت معاناته و معاناتنا من الغيرة بين الاطفال و مشاكلها المتتابعة

لماذا يغار الطفل اصلا ؟؟

الجواب البديهي لانه يشعر بقلة الاهتمام

لكن اغلب الامهات تعرف و تدرك انها تبذل نفس الاهتمام لطفلها الاول لكن ما من نتيجة .. لا زال الحال على ما هو عليه

لو كان يطلب الاهتمام ,فهو يجده اذن لماذا الغيرة تزداد ولا تقل ؟؟

ببساطة لان ما فقده ليس الاهتمام والرعاية يا عزيزتي وانما فقد دوره في الاسرة واصبح يشعر بالتهديد من احتلال هذا الدور بواسطة اخيه والذي بطبيعة الحال لا حول ولا قوة

اليك الان بعض الخطوات التي ستساعدك على فهم غيرة الاطفال من بعضهم و كيفية التعامل مع هذه الحالة

1.علاقة الكبير بالصغير تبدا من وقت اتخاذ قرار انجاب الطفل الثاني ..نجلس مع الكبير جلسة هدوء ونشرح له بوضوح اننا سنستقبل اخ او اخت لك ,, لتكون لهم قدوة و اب / ام ثاني له ,, ليتعلم منك و تلعب معه .. ويبدا بانتظار اخوه او اخته منذ ذلك الوقت و تبدا الام بتعليم الطفل يتواصل مع اخوه طلة فترة الحمل ,, عند التجهيز لملابس وغرفة و سرير الرضيع دعيه يختار واجعلي له راي حتى في اختيار الاسم

كل هذه الامور ستعزز روح المسؤولية بداخل طفلك وتعطيه شعور بروعة دوره الجديد وهو " الاخ الاكبر "

2.وصل الرضيع .. فترة الشهر الاول محورية في علاقتهم ياسيدتي و هي انعطاف خطير لانه هنا بدات تاخذ شكلا اخر .. هنا سيلاحظ الكبيراسباغ الاهتمام على الصغير ..كيف نتصرف ؟؟

هنا ياتي دورك باعطاء الكبير مهام للاعتناء بالصغير تناسب عمره ,, مثلا اختيار ملابس الرضيع اليومية ,, ممكن يساعدك بتغيير وتنظيف الصغير ,, و العنصر الاهم في هذه الخطوة هو احتفائك بكل فعل و كل بادرة منه لمساعدة اخوه و اجعليها حديث جلساتك مع الاهل والاقارب وامدحيه امامهم لكي يترسخ في باله دوره الجديد بالذات اذا كان هذا الدور مجزي له اكثر

3.مهما قدمتي للكبير من اهتمام سيبقى اقل من الفترة السابقة .. حتى وان اعطيتيه 90% من اهتمامك ولاخوه 10% سيبقى اقل من ال 100% السابقة .. ف يا عزيزتي الحل بتحويل الدور .. دور له وحده يحصل فيه على 100 % مرة اخرى .. سابقا كان الابن الوحيد ,, الان هو الاخ الاكبر .. امر لن ينافسه به احد بل هو مجز له نتيجة لتحمله مسؤولية المساعدة بالاعتناء بالصغير

4.نحن ننفر من الانداد و من نشعر بالتهديد منهم .. لكن من هم في مسؤولينا نحن نشعر بالعطف والرغبة بمساعدتهم و حمايتهم .. لذلك انتهاجك لهذه الطريقة في التنشئة يا عزيزتي سيكون بمثابة الدرع لعلاقتهم

5.بتقدم العمر استمري باستعمال نفس الاسلوب .. لكن ضعي في بالك ان المراهقة قادمة .. هنا تدخل اهتمامات مختلفة وهنا يكون الاهتمام منصب على الاصدقاء وليس الاهل ف ممكن نحس بنفورهم منا والتقرب المبالغ من الاصدقاء .. مرحلة خلع ثوب الطفولة و فورة الهرمونات والتحرر منسيطرة الاهل و البحث عن الذات والشخصية المستقلة وهذا كله يصب في زيادة اضطرابهم و تشابك علاقاتهم .. لكن اكيد ما بنيتيه منذ الصغر و علاقة اولادك الوطيدة ستساعدهم على الاستمرار بنفس الوتيرة الداعمة لبعضهم

6. Sibling rivals

 او منافسة الاخوة حالة مهمة و مفيدة جدا .. اجل لا تتعجبي مفيدة جدا .. لانه يمثل تجربة مجتمعية

مصغرة لما سيمر به اطفالنا من منافسات مستقبلية .. لذلك علينا باستغلال هذا الوضع و تعليمهم كيفية تخطي الصعوبات والمنافسات و حلها بطريقة صحية سليمة

7.اختلاف شخصيات اطفالنا قد يكون عامل اساس في نفورهم من بعض ..مثلا بنتي الكبرى ساعية للكمال في كل فعل و عمل منظمة منضبطة والاخرى فوضوية تحب الحركة والنشاط على حساب الوقت والنظام .. هنا تضاد هذه الصفات قد يجعل من الصعب عليهم ايجاد قاغدة مشتركة وهنا ياتي دورنا في ايجاد اعمال مشتركة وصفات تجمعهم لتقريب الاطراف مثلا النادي او المسبح او اي نشاط تختارينه لهم و يكون جامع لهم

8.قلة الثقة بالنفس لطقل دون اخر سيجعله ينعزل حتى عن اخوته .. هنا ياتي دورك في تشخيص هذه الجزئية و معالجتها

9.المخطا او الطفل الذي يشعر بالغيرة لا تلوميه على ذلك ولا تستعملي اسلوب التوبيخ والعتاب معه بالذات المراهقين .. انت بذلك تكبرين الفجوة فيما بينهم .. فشعور الغيرة سيكون مقرون بشعور اخر وهو شعور الظلم وان اخوه يجلب له التوبيخ و اخذ منه كل الاهتمام

10.اجهليهم يتهادون من دون مناسبة .. ساعديهم باختيار هدايا لبعضهم من دون سبب .. واحتفي امامهم بعلاقتهم الاخوية

اولادنا يولدون دفاتر فارغة نستطيع كتابة ما نشاء فيها و هذا مانتمناه جميعا لكن نحن نحتاج للانتباه لدقائق الامور التي تمثل منحنيات فاصلة في حياتهم

تحياتي

د.زينب علي حسن

اخصائية الطب النفسي

حاملة لشهادة البورد العربي في الطب النفسي

مستشفى البصرة العام