



אפרת יוגב, בעלת קליניקה לריפוי בעיסוק, הנחייה וייעוץ להורים וזוגות וייעוץ אישי, בעצות מעשיות: כך תכינו ותכילו את הילדים לקראת הלידה ואחריה < להרבה ילדים והורים, זה מתפרש כתקופה טראומטית. האם ומתי נכון לשחק את הילדים שתינוק חדש הולך בעזרתה' להגיע ומאיזה גיל הם בשלים?

אסתי לנצ'ר

שמתאים לו, ומה שמתאים למשפחה אחת לא מתאים למשפחה אחרת."

אח חדש במשפחה, משבר או מתנה?

"בעיניי, הכל תלוי בתפיסה של ההורים. התרבות המערבית שאנחנו חיים בה נותנת לגיטימציה לכך שכאשר נולד אח חדש בהכרח גם נוצר קושי. הורים נוטים לחשוב שהילד שהיה עד עכשיו ילד יחיד/הכי קטן במשפחה יחווה קושי משמעותי וכתוצאה מכך יראה רגסיה בהתנהגותו (יחזור להרטיב, יתמודד עם נסיגה בדיבור ואפילו יחווה סיוטי לילה) וכך למעשה הם אוטומטית תופסים אותו כמסכן וחלש. אבל, אם התפיסה שלנו כהורים תהיה אחרת, ונסתכל מנקודת מבט שונה בה

לבחור נכון

"כאשר שואלים את השאלה, 'מתי נכון' לשחק את הילדים שהמשפחה עתידה להתרחב בקרוב בעז'ה? התשובה לכך אינה חד משמעית משום שכל משפחה צריכה לבחור מה נכון לה. אין נוסחה ספציפית למשהו שמתאים לכולם, מהסיבה הפשוטה שכל משפחה שונה ולכל משפחה יש את מה שמתאים לה – אבל כמובן שהכל כפוף להוראות של הרבי בנושא, **שלא לפרסם את ההריון עד לתחילת החודש החמישי**. לאחר-מכן, יש כאלה שיספרו בשלב זה של ההריון וירצו שהילדים יהיו שותפים לכך, ויש שיספרו רק בשלב מאוד מאוחר או לא יספרו בכלל. אין נכון ולא נכון – כל אחד עושה מה

פני כחצי שנה נולדה לנו בשעה טובה ליבי המתוקה, כאשר הייתי לקראת לידה התמלאתי חשש גדול שבננו הבכור שהיה אז כבר בן ארבע יתקשה לקבל את אחותו הקטנה ואת השינוי הגדול בחייו שהיא תביא איתה. לשם כך, פניתי לאפרת יוגב לקבלת עצה והכוונה לקראת השינוי המרגש במשפחתנו. אפרת עשתה לנו סדר בראש והאירה את הדברים באור אחר לגמרי ממה שחשבנו. בשבוע שעבר, כאשר נתבקשתי להכין כתבה בנושא היה ברור לי כי אפרת היא הכתובת המדויקת. לשמחתך, היא הסכימה מיד להשתתף בכתבה ולחלוק עימנו מהידע שלה בנושא.



היא להיכנס לשגרה חדשה בעקבות התרחבות המשפחה, בנחת ושמחה (למרות, שהתפקוד היומיומי משתנה לחלוטין – ההורים נדרשים למאמץ רב יותר של טיפול, אבל התפיסה הבריאה הזו מאפשרת לטפל באח החדש ובאחיו האחרים ממקום נפשי רגוע יותר).

הבסיס של כל שרשרת התגובות המוצלחת תלויה בכך שבראש ובראשונה, לנו כהורים יהיה ברור שזה כיף גדול שהצטרף לילדים אח חדש – לא רק להגיד זאת לילדים אלא לדעת, לחשוב ולהרגיש את זה בעצמנו.

כדי להבין זאת, ניקח לדוגמה בנושא שמאוד ברור לנו כהורים מול הילדים – בשר וחלב. כשילד רוצה לאכול גלידה חלבית אחרי שהוא אכל שניצל בשרי, ברור לנו שזה משהו שלא עושים והמסר בדרך כלל עובר בקלות והילד מבין שאין כאן כל דיון. את אותו המודל אפשר להעתיק לעניין לידת הילד החדש, אנחנו מספרים להם שעומד להיוולד אח חדש וזה מאוד משמח ובאופן אוטומטי, המסר עובר בקלות ובשמחה.

נקודה חשובה נוספת, שאי אפשר להתעלם ממנה, היא עניין הזמן שכרגע מתחלק בין יותר ילדים. עלינו להבין שהחיים יותר חזקים מאיתנו, בעיקר הקטע הטכני ואנחנו נשאבים לזה. כך שכאשר התינוק צריך לאכול, אמא צריכה להתפנות לזה כי כל הצרכים של התינוק הקטן תלויים בה וזה משהו שהוא יותר דורש. כשאני אומרת לעצמי, 'אוי מסכן הילד שלי, אני גוזלת מהזמן שלנו יחד כשאני צריכה לקום וללכת להאכיל את התינוק' אני משרדת לו שאני מרגישה לא בנוח שאני הולכת לטפל בתינוק. לעומת מצב שבו אני הולכת להניק את התינוק כי זהו תפקידי, ללא רגשות אשם.

כשאנחנו מסתכלים קדימה אנחנו יכולים לשאול את עצמנו, איזה ילד אנחנו רוצים לגדל? ילד שרק הוא מרכז העולם ולא יודע לחלוק, או ילד שיודע לחלוק ויודע לוותר מזמנו וגם להתמודד עם שינויים. כשאנחנו נמצאים במקום בו אנו מבינים שאין צורך להתנצל על כך שאנחנו עושים את התפקיד שלנו כהורים, אנחנו משרדים משהו בריא ובטוח לילד שלנו. פועל יוצא של זה, מלמד את הילד הזה עיקרון חשוב לחיים הוא מבין שכעת הזמן של אמא/אבא מתחלק עכשיו עם האח החדש ושהוא צריך ללמוד לוותר ולחכות וזה ברור שזה יהפוך אותו להיות מבוגר שיותר קל לו בחיים, והריון זו מטרותנו לעתיד לבוא – לגדל ילד עצמאי שמסתגל לשינויים ועלולם. ■

משמחת העובדה שאנחנו נותנים להם במתנה אח חדש נראה זאת כשינוי נפלא, הם קיבלו במתנה חבר לחיים. במצב כזה, אנחנו מבינים שהילדים שלנו לא מסכנים בכך שמישהו נוסף נכנס למשפחה. כשזו המחשבה שלנו, אנחנו אוטומטית משרדים להם שזה כיף ומשמח בשבילם, במיוחד לילד הקטן שכרגע **לכאורה** איבד את מקומו בתור התינוק של המשפחה. חשוב להדגיש, שהרגשות והמחשבות שלנו עוברים לילדים שלנו, מבלי שנדבר עליהם בכלל, הילדים שומעים את מה שאנחנו מרגישים, ואם אנחנו לא שלמים עם מה שאנחנו אומרים, הם מיד יקלטו את זה. כשאנחנו מבינים בעצמנו שהילדים שלנו קיבלו מתנה נהדרת מהקב"ה, אח חדש, וזה מה שאנחנו משרדים להם, הם יכולים לקבל את האח החדש בכיף ובשמחה ובלי שום משבר וקושי מיותרים".

מודל אפר"ת

מודל אפר"ת, הוא מודל התנהגותי נפוץ המסביר התנהגותו של האדם ומאפשר לבחון את המציאות מנקודות מבט שונות, תוך הבנה שהפרשנות האישית של האדם, משפיעה על תפיסת המציאות ופועל יוצא מכך משפיעה על הרגש והתגובה שלו. ראשי תיבות הן: איאירוע, פ־פרשנות, ר־רגש, ת־תגובה. כשמתרחש אירוע, הרגש והתגובה שלי מושפעים ישירות מהפרשנות שלי לאותו אירוע. נסביר בקצרה כיצד המודל הזה עובד בסיטואציה שלנו.

לדוגמה, בלידת אח קטן במשפחה ניתן לעבוד עם מודל אפר"ת.

אירוע: נולד ילד חדש במשפחה. פרשנות ראשונה – 'איזה מסכנים הילדים שלי, אני הולכת להיעלם להם, גם כל ההיריון לא הייתי במיטבי, קשה לי מאוד אחרי לידות ולוקח לי זמן להתאושש, הם ממש יחיו משבר בכך שאמא שלהם לא זמינה להם'.

הפרשנות הזו אוטומטית מובילה ל**רגש** של אשמה. אני מרגישה אשמה שגרמתי להם לכוז עוגמת נפש, אני מרחמת עליהם ואז מגיעה ה**תגובה** שבה אני רוצה להשלים להם את מה שהם **כביכול** מפסידים.

פרשנות שנייה – 'איזה כיף, נולד להם אח חדש, הם הופכים להיות אחים גדולים לתינוק מתוק. הפרשנות הזו מובילה ל**רגש** של שמחה ורוגע. ואז ה**תגובה** האוטומטית שלי



כשנולד ילד חדש, הילדים וכל המשפחה מקבלים מתנה גדולה ונשדר לילדים שהם קיבלו אח במתנה, כל האווירה בבית תשתנה. לא נראה אותם כמסכנים ויוצא מכך, הם לא יראו את עצמם כמסכנים. ובעצם, הכל תלוי בתפיסה הפנימית שלנו כהורים לגבי הלידה. עלינו לשאול את עצמנו, האם אנחנו בעצמנו תופסים את הלידה כמשבר וקושי משפחתי, האם אנחנו חושבים שבכך שהבאנו לעולם תינוק חדש למשפחה אנחנו עושים עוול לשאר הילדים שלנו? אם כן, ברור שהתגובה תהיה בהתאם.

כי אם אנחנו עושים עוול אנחנו גם נרגיש אשמים וננסה לחפות על כך, לתרץ ולקשר כל דבר לקושי של הילדים בקבלת האח החדש. אך אם נצליח לחשוב אחרת, ונחשוב כמה

