

فرزند دوم و خانواده

ماندانا سلحشور

کارشناس روان‌شناسی بالینی - تهران

همیشه تولد نوزاد جدید با تغییرات زیادی در خانواده همراه است. کودکان برای ورود خواهر یا برادر کوچک‌تر از خود شور و هیجان زیادی از خود نشان می‌دهند. آن‌ها مشتاق‌اند تا هر چه زودتر با این طفل زیبا آشنا شوند و او را ببینند. در این بین وظیفه پدر و مادر آن است که شرایطی مناسب برای ورود نوزاد جدید فراهم آورند تا روابطی مناسب میان آن‌ها برقرار شود.

زمانی که والدین تصمیم می‌گیرند دوباره بچه‌دار شوند، باید به چند نکته زیر توجه داشته باشند (کاتز، ۲۰۰۴):

سن مادر

بدهی است سن مادر عاملی مهم برای بچه‌دار شدن اوست. برای

مثال، اگر مادر ۳۷ سال دارد و قصد دارد دو فرزند داشته

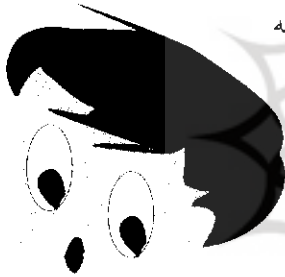
باشد، باید فاصله بین آن‌ها سه سال باشد. اما اگر

سن مادر زیر ۳۰ سال است، می‌تواند

هیچ عجله‌ای برای زایمان دوم

خود نداشته باشد. البته

زنان بالای



۴۰ سال هم می‌توانند بچه‌دار شوند، ولی در خیلی از موارد با مشکل روبه‌رو می‌شوند. چنان‌چه در سن بالای ۴۰ تصمیم به بچه‌دار شدن گرفتید، بهتر است حتماً با پزشک متخصص مشورت کنید.



۲۷

سپهر

نشریه ماهانه آموزشی - تربیتی

خرداد ۱۳۸۶

شماره ۳۲۲

توافق پدر و مادر برای بچه‌دار شدن

اولین گام برای بچه‌دار شدن آن است که والدین در این باره با یکدیگر صحبت کنند و به توافق برسند؛ زیرا بچه‌دار شدن مسئولیتی است که هر دو باید بپذیرند. در مواردی مادر و در مواردی پدر مخالف بچه‌دار شدن است. در این گونه شرایط بهتر است قبل از هر چیز با یکدیگر به توافق برسند تا هر دو نفر از ورود کودک دوم خود رضایت داشته باشند.

سن فرزند اول

برخی از پدر و مادرها ترجیح می‌دهند فرزند اولشان به اندازه‌کافی بزرگ شده باشد (۸-۹ سال) تا بتواند ورود نوزاد جدید را بدون کم‌ترین ناراحتی بپذیرد و برخی دیگر ترجیح می‌دهند اختلاف سن دو فرزندشان کم باشد تا بتوانند با یکدیگر بازی کنند و بزرگ شوند. آن چه در این خصوص مهم است، شیوه رفتار والدین با فرزندانشان است.

فاصله زایمان‌های مادر

فاصله زایمان‌های مادر به لحاظ سلامت جسمانی - روانی مادر و کودک، حائز اهمیت است. پژوهشگران معتقدند رعایت حداقل ۳۰ ماه فاصله زمانی بین تولد دو کودک می‌تواند از بسیاری از بیماری‌ها و مشکلات مادر و کودک بکاهد. در این زمینه به طور کوتاه به سه تحقیق اشاره می‌شود:

- ۱ - بهترین زمان برای حاملگی مجدد، رعایت فاصله ۱۸-۲۳ ماه با زایمان قبلی است (مجله پزشکی نیوانگلند، ۲۰۰۵). پزشکان دریافته‌اند که حاملگی ۶ ماه بعد از زایمان قبلی، موجب تولد کودکان نارس و کم وزن می‌شود. همچنین فاصله بیش از ۱۰ سال بین دو تولد نیز می‌تواند برای کودک دوم مشکلاتی به همراه داشته باشد.
- ۲ - تحقیق دیگری که در این زمینه توسط دانشگاه کالیفرنیا^۲ انجام شده است، نشان می‌دهد که بهترین فاصله برای بارداری اول و دوم،

۲۴ تا ۳۵ ماه است (۲۰۰۶). پزشکان معتقدند مادر در این مدت می‌تواند توان جسمانی - روانی خود را برای بارداری مجدد بازیابد و کودکی سالم به دنیا آورد.

۳ - دکتر کیدول، متخصص و روان‌شناس مشاور خانواده در دانشگاه تنسی (۲۰۰۶)^۲ نیز بر این باور است که بهترین زمان برای بچه‌دار شدن مجدد، زمانی است که کودک اول کمتر از یک سال یا بیشتر از ۴ سال داشته باشد (که البته چون فاصله نزدیک ممکن است موجب نارسایی‌های زیادی در کودک شود، بهتر است اختلاف سن آن‌ها همان ۴ سال باشد). او معتقد است که کودکان زیر یک سال هنوز دارای احساسات خاص و ویژه‌ای درباره فرزند دوم نیستند و کودک بالای ۴ سال نیز به اندازه کافی مورد توجه و محبت والدینش قرار گرفته است و می‌تواند عضو جدید خانواده را به راحتی بپذیرد.

تغییر برنامه روزانه خانواده

بدیهی است با تولد نوزاد جدید تغییرات زیادی در برنامه تک‌تک اعضای خانواده به وجود می‌آید؛ از جمله، تغییراتی است که پدر خانواده باید در برنامه‌های روزانه خود بدهد. زمانی که فرزند اول به دنیا می‌آید، هر دو والد توجهشان را بر کودک متمرکز می‌سازند. اگر مادر وظیفه شیردادن و نظافت کودک را برعهده می‌گیرد پدر نیز بخش دیگری از کارهای کودک را انجام می‌دهد. اما هنگامی که فرزند دوم به دنیا می‌آید، پدر باید سعی کند علاوه بر رسیدگی به کارهای فرزند اول، به همسرش نیز کمک کند تا هم مشکلات بعد از زایمان را تحمل کند و هم به نوزاد برسد. در چنین شرایطی اگر پدر رابطه‌ای نزدیک و صمیمی با فرزند اول داشته باشد، کارها خیلی راحت انجام خواهد شد. او می‌تواند با آرامش به برنامه‌های فرزند اول برسد و مادر نیز می‌تواند بدون احساس نگرانی و اضطراب از این که کارهای فرزند اولش مانده است، به کارهای فرزند دوم برسد. البته بدیهی است که آن‌ها





همگی اعضای يك خانواده‌اند و در کنار هم زندگی می‌کنند و چنانچه فرزند بزرگتر نیاز به رسیدگی مادر داشته باشد، می‌تواند به راحتی نیاز خود را برآورده سازد.

موقعیت مالی خانواده

به رغم این که پول نباید نقش تعیین کننده‌ای در زندگی افراد ایفا کند، اما بدیهی است که نمی‌توان اهمیت آن را نادیده گرفت. هر کودکی در ماه هزینه‌ای برای خانواده دارد که در نهایت باید پرداخت شود.

واکنش‌های فرزند اول

بدیهی است هر پدر و مادری برای تولد فرزند خود روز شماری می‌کنند، حتی اگر این نوزاد، فرزند دوم، سوم یا... باشد. اما برای فرزند نخست خانواده ممکن است وضع کمی فرق کند. او، که اولین و برای

مدتی تنها فرزند شما بوده است، از این که می‌بیند توجه همه به سمت کودکی کوچک، گریان و ناتوان جلب شده است، احساس رضایت و خوشحالی نخواهد کرد.

برای فرزند اول خانواده، تولد نوزاد جدید یعنی از دست دادن موقعیت خود در خانواده (پدر، مادر و حتی پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها). فرزندان اول شاهد تغییرات چشمگیری در سبک و شیوه زندگی شان اند. برای برخی از کودکان سازگاری با موقعیت جدید بسیار آسان است، ولی برای برخی دیگر به راحتی گروه اول نیست. برخی از کودکان بد اخلاق، حسود و مضطرب می‌شوند. در این گونه موارد، بسیار مهم است که پدر و مادر این نگرانی کودک را تشخیص دهند و طوری رفتار کنند که اضطراب کودک را از بین ببرند. در بسیاری موارد، علائم اضطرابی خودشان را خیلی سریع به صورت اختلالی سبک و کم رنگ نشان می‌دهند که اگر والدین بدان توجه داشته باشند، می‌توانند طی مدت کوتاهی (چند ماه) آن‌ها را کاملاً بهبود بخشد.

برخی از فرزندان اول خانواده با وجود آن که پدر و مادر به

احساسات و هیجانات عاطفی آنان توجه دارند، باز هم دچار کمبود توجه و محبت والدین می‌شوند، زیرا والدین به طور یکسان نسبت به کودکان رفتار نمی‌کنند. چنانچه پدر و مادر قصد دارند فشار ناشی از تربیت دو کودک را به حداقل برسانند، باید با صبوری و آرامش، به آن‌ها کمک کنند تا بتوانند خودشان را با موقعیت‌ها و تغییرات گوناگون زندگی سازگار نمایند. برای مثال، یکی از مشکلاتی که خانواده‌ها هنگام تولد نوزاد دوم بدان دچار می‌شوند، رفتارها و واکنش‌های کودک اول نسبت به تولد نوزاد جدید است. کودکان بزرگتر (۴ - ۵ ساله) اغلب شروع به رفتارهای بازگشتی (رفتارهای سنین کوچکتر از سن خود) می‌کنند. آن‌ها هنگام جدا شدن از والدین، سخت گریه می‌کنند، دچار شب ادراری می‌شوند، در روابط اجتماعی‌شان مشکل پیدا می‌کنند، دچار کابوس‌های شبانه می‌شوند، انگشت دستشان را می‌مکند، شلواریشان را خیس می‌کنند و... تمام این مشکلات می‌تواند ناشی از تولد خواهر یا برادر کوچکتر باشد. حتی اگر کودک از تولد نوزاد جدید راضی و خوشحال هم باشد، باز ورود کودکی که توجه پدر و مادر را به سوی خود جلب می‌کند، می‌تواند برای او غیر قابل تحمل باشد.



و هیجان‌ات تند و منفی کودک، پدر و مادر می‌توانند عکس‌های دوران نوزادی کودک را قاب کنند و جلوس‌ی دیدگان او قرار دهند، درباره‌ی ماجراهای شیرخوارگی و برنامه‌هایش با کودک صحبت کنند، درباره‌ی تولد و نوزاد برایش داستان بگویند، جغجغه‌های دوران خردسالی‌اش را به او نشان بدهند و از این قبیل.

کودکان بزرگتر (۶-۷ ساله)

ممکن است احساس خود را با

توجه به میزان صبر و شکیبایی شما بروز دهند؛ بد اخلاقی کنند، غذا نخورند، لج بازی کنند یا قشقرق به راه بیندازند. این مشکلات معمولاً زمانی که کودک اول خودش را با موقعیت نوزاد سازگار کند، طول می‌کشد. بهترین شیوه‌ی کاهش ناراحتی کودک اول آن است که از او بخواهید نقش فرزند بزرگ را در نگهداری از نوزاد بازی کند. پدر و مادر باید بدانند برخی از واکنش‌های کودک کاملاً طبیعی است. در این خصوص، آن چه مهم است شیوه‌ی رویارویی با این گونه واکنش‌ها و رفتارهای هیجانی کودک است. تذکر این نکته که تو باید رفتار شایسته‌ای داشته باشی، بی‌فایده و حتی بی‌مورد است. پدر و مادر باید به کودک بفهمانند که احساسات و ناراحتی او را درک می‌کنند و سعی دارند با همدلی و ملایمت به او کمک کنند تا به تدریج خواهر یا برادر کوچکتر خود را بپذیرد. وظیفه‌ی پدر و مادر است که با آماده‌سازی کودک اول شرایط و فضا را برای تولد نوزاد جدید آماده کنند و اضطراب و نگرانی او را به حداقل کاهش دهند.

توجه به چند نکته برای کاهش مشکلات و ناراحتی‌های ناشی از ورود خواهر یا برادر جدید ضروری است. شما می‌توانید (بارتل ۲۰۰۲):

در این حالت، اگر والدین رفتاری ملایم توأم با صبوری و همدلی با کودک داشته باشند، می‌توانند از شدت ناراحتی کودک بکاهند، اما اگر آن‌ها هم از رفتار کودک عصبانی و خشمناک شوند، به طور حتم جمع خانواده با مشکل روبه‌رو خواهند شد. زمانی که کودک اول رفتاری تهاجمی، تند و پرخاشگرانه نشان می‌دهد، پدر و مادر باید نهایت سعی خود را در آرام ساختن او به روشی مناسب بکنند.

آماده‌سازی فرزند اول خانواده برای تولد کودک دوم

کودکان را برای تغییرات اساسی در خانواده باید از قبل آماده کرد. بهتر است ۳-۴ ماه قبل از تولد نوزاد جدید با فرزند اول خود صحبت کنید و او را در جریان امر قرار دهید. او ممکن است گستره‌ی وسیعی از احساسات و هیجانات مختلف را - از شادی و هیجان گرفته تا حسادت و لجبازی - از خود نشان دهد. از آن جا که کودکان کوچکتر قادر به بیان احساسات خود به وسیله‌ی کلمات نیستند، آن‌ها را در رفتارها و عکس‌العمل‌های خود نشان می‌دهند. آن‌ها ممکن است بخواهند دوباره با بطری شیر بنوشند، توالت رفتن را که تازه آموخته بوده‌اند، فراموش کنند، برای جلب توجه والدین و اطرافیانشان دوباره نوك زبانی حرف بزنند و... برای کاستن از احساسات



پیران

نشریه‌ی ماهانه آموزشی - تربیتی
خرداد ۱۳۸۶
شماره ۳۲

۱ - به کودک بزرگتر اجازه دهید که وسایل اتاق نوزاد را انتخاب کند - به ویژه اگر اتاق بچه‌ها یکی باشد - این کار می‌تواند تأثیر زیادی بر او داشته باشد.

۲ - از قبل تنظیم کنید هنگام به دنیا آمدن نوزاد چه کسی از کودک نگهداری خواهد کرد؟

۳ - روحیه کودکتان را برای ورود نوزاد جدید تقویت کنید. به او بگویید که او خواهر یا برادر بزرگتر کودک محسوب می‌شود و باید از این موقعیت خود احساس شادی و سربلندی کند.

۴ - با ورود نوزاد جدید، شما باید سعی کنید کمترین تغییر را در برنامه روزانه کودک بزرگتر بدهید. برای مثال، اگر قصد آموزش توالی رفتن به او را دارید، یا اگر می‌خواهید او را به مهد کودک بفرستید، بهتر است مدتی از این کار منصرف شوید تا کودک با تغییر اول (تولد نوزاد) خودش را سازگار کند و سپس تغییرهای بعدی را تجربه کند.

۵ - به کودک اجازه دهید که نوزاد جدید را ملاقات کند؛ زیرا این کار موجب کاهش نگرانی او می‌شود. وقتی کودک می‌بیند که طفلی کوچک و ظریف در برابر او خوابیده است، احساس بزرگی و راحتی خواهد کرد.

۶ - هدیه مخصوصی که هر دو کودک در آن شریک باشند، به آن‌ها بدهید، مثل قاب عکسی با عکس مشترک هر دوی آن‌ها، یک اسباب‌بازی که مال هر دوی آن‌ها باشد، یا کتابی که فرزند بزرگ برای کودکان بخواند. هم چنین می‌توانید زمانی که وسیله مخصوصی برای کودک کوچکتر تهیه می‌کنید، مشابه آن را در اندازه بزرگتر برای فرزند اولتان تهیه کنید.

۷ - کودک را برای مهربانی‌اش نسبت به نوزاد تحسین کنید. به او بگویید: «او از این که تو آرام نوازشش می‌کنی، لذت می‌برد».

۸ - زمان خاصی را فقط به فرزند اولتان اختصاص دهید. مثل این که دو نفری به پارک، کتابخانه یا فروشگاه بروید یا حتی موقع خواب برایش داستان بخوانید. به طور حتم همسران نیز

از این که ساعاتی را با فرزند کوچک‌تر تنها بماند خوشحال خواهد شد.

۹ - اگر فرزند اولتان ۳-۴ ساله است، برنامه تغذیه نوزاد را طوری تنظیم کنید که وقتی به نوزاد شیر می‌دهید او سرگرم بازی با اسباب بازی‌هایش باشد، یا از قبل به او شیر، میوه یا غذا بدهید تا از روی گرسنگی با نوزاد لجبازی و بدرفتاری نکند.

۱۰ - سعی کنید با نقش بازی کردن و خواندن داستان‌هایی با حال و هوای تولد نوزاد، موقعیت او را در خانواده برایش شرح دهید.

۱۱ - احساس فرزند اولتان را درک کنید. زمانی که او می‌گوید: «من نی نی را دوست ندارم»، سعی نکنید او را به زور قانع کنید که این احساس غلطی است که او دارد. با او همدلی کنید و احساسش را بپذیرید، ولی در عین حال سعی کنید شیوه‌ای برای کاهش احساسات منفی بیابید.

۱۲ - توجه بیش از اندازه برای تهیه وسایل نوزاد گاهی موجب دردمسر، حسادت و ناراحتی فرزند اولتان می‌شود. وسایل جدید، لباس‌های جدید، اسباب‌بازی‌های جدید، ... همگی می‌توانند احساس ناکامی و طردشدگی را در دل کودک اول پدید آورند.

پی‌نوشت‌ها:

- 1- Katz , A, 2004.
- 2- Kidwell, J., (Phd.) University Of Tennessee, 2006.
- 3- Bartell , S., 2002.

فهرست منابع:

- New England Journal Of Medical, 5002.
- University Of California (San Francisco), 6002.
- Kidwell, Jeannie , Professor Of Family, University Of Tennessee In Knoxville , 6002.
- Katz, Aviva (Md.), Birth Of A Second Child, Pub. Kidshealth, 4002.
- Bartell, Susan, The Birth Of Second Child: A Unique Impact On Family System , 2002.



پژوهش

نشریه ماهانه آموزشی - تربیتی
خرداد ۱۳۸۶
شماره ۳۳۲