

הריון חדש: איך מספרים לילדים?

שחר בן-פורת | 30.06.11

אחרי שגילינו את ההריון החדש, צריך לספר גם לילדים הגדולים על האח העתידי. מתי לעשות זאת? ומהי הדרך הטובה ביותר? הדעות סביב הנושא הרגיש מתגלות כחלוקות.



תמונת אילוסטרציה

אחרי שמתבררת עובדת ההריון החדש, מתעוררות שתי סוגיות דומות אך שונות – מתי לספר לסובבים. בעוד שההחלטה על מועד ואופן הגילוי למשפחה ולחברים קל יחסית, הרי שהנושא הופך מורכב כאשר מדובר בשיתוף הילדים בבית. שתי שאלות עולות בהקשר זה והן ברורות לכולנו – מתי מספרים לילדים, ובאיזה אופן. אך בעוד שהשאלות ברורות, התשובות ברורות הרבה פחות. כשיצאנו להבין מהי הדרך הנכונה ביותר, גילינו שכמו תמיד, כאשר מדובר באנשים, יש יותר מדרך אחת.

לדחות את השיחה או לא?

"יש טענה האומרת שלא לספר לילדים מוקדם מדי, כי יהיו להם הרבה חודשי ציפייה, ותחושת הזמן שונה משל המבוגרים. אני לא מסכימה עם זה", אומרת גילה רונאל, דולה והמנהלת המקצועית של רשת דיאדה. "הרבה מאוד פעמים יודעים עוד לפני שההורה יודע. יש לילדים חושים מאוד טבעיים, והם מרגישים משהו".

גם אם הילד לא יודע בעצמו שאימו נכנסה להריון, הוא ירגיש שמהו קורה. "הרבה פעמים הורים מנסים להסתיר את ההריון במשך הרבה חודשים, והילד מסתובב עם ידיעה לא ממומשת. הוא יודע אבל כביכול לא אמור לדעת, ומנסים להסתיר ממנו. הניסיונות שלנו להגן על עצמנו והילדים שלנו מידיעה שיכולה להביא לאכזבה גורמת לנו לא להיות כנים עד הסוף, ואני חושבת שאם אנו מחליטים לעשות אוטוסינג להריון, אז מאוד חשוב שהילד שלנו יהיה בין הראשונים שידע על ההריון. לא יכול להיות שהגננת בגן תדע ותשאל איך ההריון, והילד לא יהיה שותף לחוויה".

לדעת זו שותפה גם הדולה עינת כהן-גילה, המוסיפה ואומרת כי "זו למידה לילד על החיים בנושא של פתיחות והעדר סודות, הוא לומד כך שבבית מדברים ומשתפים. זהו מסר מאוד חשוב".

דעה מנוגדת לכך מציגה שרה גוברין, פסיכותרפיסטית מוסמכת, M.A. ביעוץ ותרפיות במכללה ההוליסטית כרכור. לדבריה, "לילדים צעירים חשוב לא לספר מיד עם היוודעכם על עצם ההריון, שכן מדובר בתהליך ארוך שמתקדם לאט, ויש מספיק זמן לשתף אותם". מתי? "החל מהחודש השישי-שביעי".

לדבר ולצייר ציור

אחרי שהחלטתם באיזה גיל לספר לילד על הריון החדש, עולה השאלה באיזה אופן לעשות זאת. כאשר הילד קטן, אומרת רונאל, "לא חייבים לומר תמיד במילים 'לאימא יש תינוק בבטן', אלא להתייחס לנושא כאילו הוא קיים, להתנהג כרגיל". אם הילד בן שנתיים ומעלה, כדאי לשים יד על הבטן בנוכחותו, ולהתייחס לנוכחות התינוק כאל משהו שקיים ונמצא. "לשתף את הילד שלנו ביום יום, בנגיעות בבטן הגדולה, בניסיונות להרגיש את הבעיטות של העובר. הרבה פעמים מקל על ילדים כשמתארים להם מה יהיה אחרי הלידה, כי הם לא יודעים מה זה תינוק, איפה הוא ישן, מה סדר היום שלו, הם לא כל כך מבינים מה הוא אוכל. אפשר ממש לעשות סיפור, אפילו לשבת ולצייר סיפור. זה יכול לאפשר דיאלוג טוב בין ההורה לילד".

גוברין ממליצה לדבר עם הילדים בגובה העיניים ולהסביר בצורה פשוטה שמתאימה להבנתם ולגילם, על ההריון החדש. "אין צורך להתייחס לעניין בדרמטיות רבה ולהכנס לתיאורים של התפתחות העובר וכדומה, שכן לעיתים ילדים מפרשים זאת אחרת והדבר קשה לתפיסה ויכול לעורר אצלם פחדים".

"חשוב להיות טבעיים ואותנטיים", מדגישה כהן-גילה. "בכל גיל שבו נמצא הילד, זה תמיד קשור אלינו, איך אנחנו מרגישים בסיטואציה. אם נרגיש פחד, חוסר ביטחון וחשש, גם הילד יחווה את זה כך. אם נהיה טבעיים וספונטניים, הילד יחווה את זה ככה". בכל מקרה, מוסיפה רונאל, כדאי להיות ערניים ליכולת הקליטה של הילד, ולשתף במידה שהילד מסוגל לה.

לשים גבול, לא לכעוס

לספר לילדים אומר מבחינת ההורים, שהם צריכים להתמודד עם שאלות ותחושות שונות, משמחה ועד כעס, שלעיתים מגיע בשלב מאוחר יותר. גוברין אומרת, כי אסור להתחמק משאלות. "אל תתחמקו משאלות שעשויות להביך אתכם, שכן הילד יבין שזהו נושא שאין לדבר עליו והוא יפתח לעצמו סיפורים ופרשנויות שונות".

רונאל מוסיפה ואומרת שלא לתת לילד תפקידים. "הוא עדיין רוצה להיות הקטן, וכשהחדש יולד, הוא מאוד ישמח להיות זה שמטפלים בו. לילדים במצבים כאלה לפעמים יש חזרה לדפוסים ישנים, כמו למצוץ מוצץ, רצון לינוק או לישון עם ההורים לפעמים. מאוד חשוב לא לעשות מזה עניין אישי ולזכור שזה יעבור. אם נתייחס אליו בכבוד יתרה, אפשר לקבע את ההתנהגות הזו".
ומה עושים אם הילד כועס? "מבינים אותו, לא כועסים עליו, מכילים את הכעס ואומרים לו 'אנחנו מבינים שזה יכול להיות מאיים שיהיה כאן עוד מישהו בבית ויחד עם זה, מהניסיון שלנו זו מתנה גדולה. אנו איתך וכשהתינוק יולד כולנו ביחד נלמד מחדש להסתדר'. כשאנחנו מגלים הבנה רגשית למצוקה של הילד שלנו כרגע, הטקסטים הם פחות רלבנטיים. כמובן שאם הוא מרביץ לבטן צריך לעצור את זה, אבל בחיך ובעדינות".