

Nowy członek rodziny. Jak przygotować dziecko na rodzeństwo.

Reakcje pierworodnego na nowe wieści mogą być bardzo różne: **od euforii i nieopisanej radości** po całkowitą **ignorancję**, a w najgorszym przypadku **złość, niechęć i demonstracyjny sprzeciw**.

1. CO CZUJE MOJE DZIECKO?

Lęk, niepokój- maluch czuje pewnego rodzaju zagrożenie, boi się, że rodzice przestali go kochać i zechcą go oddać, skoro na świat ma przyjść "nowe" dziecko. Zaczyna zastanawiać się, co teraz z nim będzie, co stanie się, np. z jego pokojem i zabawkami.

Zazdrość- to ona budzi największy lęk i obawy. Jest to normalne uczucie każdego człowieka. Dziecko nie kryje się z uczuciami tak jak dorośli ale uzewnętrznia ją bez skrępowania.

Niektóre dzieci stają się agresywne, inne płaczące, jeszcze inne złośliwe i nieznośne. Są też takie, które stają się niesamowitymi pieszczochami i najchętniej nie schodziłyby z kolan.

2. CO JEST W BRZUCHU MAMY?

Dziecku trudno zrozumieć, że w brzuchu mamy rośnie braciszek lub siostrzyczka. Gdy brzuch będzie już duży i widoczny, łatwiej mu będzie to sobie poukładać i wyobrazić. Pozwólmy dziecku dotykać brzucha, dawać mu buziaki i przykładając do niego ucho. Przykładajmy jego rączkę do brzucha, gdy maleństwo kopie, tłumaczmy, co dzieje się w naszym brzuchu. To kilka z wielu możliwości ułatwiających maluchowi wyobrażenie sobie nowego rodzeństwa. Jeśli będziemy oczekiwać maleństwa z radością i entuzjazmem, to udzielać się one również naszemu pierworodnemu.

3. KIEDY I JAK PRZEKAZAĆ DOBRĄ NOWINĘ

• Kiedy i kto ma to powiedzieć?

Wszystko zależy od wieku dziecka - im jest młodsze, tym później przekazujemy mu tę informację, ponieważ małe dziecko ma zupełnie inne poczucie czasu niż dorośli. Dla niego miesiąc to cała wieczność, więc nie ma co się spieszyć z oswojeniem malucha.

Nie powinniśmy jednak z tym zwlekać zbyt długo. Dziecko powinno być uświadomione jeszcze przed pojawieniem się nowego rodzeństwa na świecie, a nie w chwili jego narodzin. **Najlepszym momentem jest więc okres, w którym brzuch mamy powiększa się i staje się bardziej widoczny.**

Istotny jest również fakt, aby to rodzice, przekazali dziecku, że będzie miało rodzeństwo. **Lepiej, aby nie dowiedziało się o tym od dziadków, cioci czy sąsiadki.**

• Odpowiednie warunki rozmowy

Rozmowa powinna być przeprowadzona w *spokojnej i milej atmosferze, bez pośpiechu i złości*. Można to zrobić w domu, wylegując się z dzieckiem w łóżku, w kawiarni przy ciastku, na spacerze. Wszędzie tam gdzie dziecko będzie się czuło dobrze i bezpiecznie.

• Co mówić?

Rodzic powinien utwierdzić dziecko w przekonaniu, że jego uczucia w stosunku do niego się nie zmieniają oraz zawsze *będzie je kochać i jest dla niego najważniejsze*.

Należy także poinformować dziecko, *z czym wiąże się* pojawienie rodzeństwa i *jak będzie wyglądać życie po jego narodzinach*. Nie można jednak bombardować dziecka nadmiarem wiedzy, bo

efektem może być przytłoczenie i zniechęcenie malucha. Powinno się zaspokoić ciekawość i odpowiadać na te pytania, które dziecko zadaje, w dostosowany do jego wieku sposób.

W rozmowie z dzieckiem powinniśmy:

- zobrazować codzienność po narodzinach maleństwa, by przygotować starszaka na to, co zobaczy i czego może doświadczyć,
- powiadomić dziecko, że po narodzinach jego rodzeństwo będzie potrzebowało dużo opieki, troski i miłości,
- uświadomić, że maleństwo, które przyjdzie na świat, będzie absorbujące, płaczliwe i w pełni od nas uzależnione,
- mówić tylko tyle, żeby zaspokoić jego ciekawość,
- odpowiadać na zadawane przez dziecko pytania, dopasowując wypowiedzi do jego wieku
- przedstawiać sytuację z pozytywnej strony,
- ograniczyć do minimum przedstawianie nieprzyjemnych momentów, bo może to z góry nastawić naszego pierwotnego na nie,
- zapewnić dziecko o naszej miłości,
- utwierdzić dziecko w przekonaniu, że zarówno ono, jak i nowe rodzeństwo są i zawsze będą dla nas najważniejsi na świecie,

4. CO ROBIĆ ABY POMÓC STARSZAKOWI PODCZAS CIĄŻY

RODZICU!

- **przeżywaj ciążę razem z dzieckiem**, dotykaj i głaszcz brzuszek, mów do niego i śpiewaj mu piosenki, oglądaj zdjęcia lub nagrania z usg,
- wytłumacz dziecku, że tam gdzie teraz jest jego rodzeństwo, mieszkał kiedyś on! Pokaż mu zdjęcia z czasów, gdy był w brzuszku oraz te z okresu noworodkowego,
- opowiedz dziecku o tym, jak bardzo **na niego** czekałeś gdy był jeszcze w brzuchu, jakie emocje towarzyszyły Tobie podczas jego narodzin i w okresie opieki nad nim,
- **wybierz się na wspólne zakupy wyprawkowe** - nie zapomnij o kupnie czegoś dla starszaka! Na pewno ucieszy się z nowego autka czy książeczki. Można także kupić coś, co będzie symbolizować wkroczenie w doroślejszy etap życia.
- **podczas zakupów pytaj dziecko zdanie**, pozwól mu wyrazić swą opinię, dokonać wyboru śpioszki, kocyka czy pościeli do łóżeczka,
- **zaangażuj dziecko w przygotowaniach nowego pokój** lub kącik dla rodzeństwa, **NIGDY jednak nie zmuszaj malucha do przygotowań związanych z pojawieniem się młodszego rodzeństwa, jeśli nie ma na to ochoty.**
- **dbaj o dobre stosunki między tatą a dzieckiem.** Dziecku, które jest bardzo zżyte z ojcem i ma z nim dobry kontakt, łatwiej będzie zaakceptować fakt, iż mama po narodzinach młodszego rodzeństwa ma dla niego mniej czasu,
- nie obiecuj, że po narodzinach braciszka/siostrzyczki nasz maluch będzie miał się w końcu z kim bawić, nie wprowadzajmy dziecka w błąd! Będzie bardzo rozczarowane, gdy zobaczy, że noworodek tylko je, śpi i płacze,
- dopóki nie masz 100% pewności co do płci dziecka - **nie mów starszemu maluchowi, czy będzie miał braciszka czy siostrzyczkę.**
- **nie wprowadzaj zbyt dużych zmian w życiu starszego dziecka** w okresie ciąży i pierwszych miesięcy po narodzinach młodszego rodzeństwa (na tyle na ile jest to możliwe)

- nie sprowadzaj wszystkiego do tematu ciąży i młodszego rodzeństwa. Pamiętaj, że świat starszaka jest tak samo ważny!
- gdy zbliża się termin porodu, **przygotuj dziecko na kilkudniową nieobecność mamy**. Wy tłumacz, że będziesz w tym czasie z dzidziusiem w szpitalu, ale będzie mógł nas odwiedzać i poznać swoje młodsze rodzeństwo.

5. A CO PO PORODZIE?

Mamo/tato pamiętaj:

POZWÓL ODEBRAĆ SIĘ ZE SZPITALA

Niech starszak przyjedzie do szpitala po mamę i nowe rodzeństwo razem z tatą. Dzięki temu poczuje się ważny i potrzebny - nie izoluj go od tego ważnego wydarzenia. Jeśli chcesz, by stosunki między dziećmi były jak najlepsze, musimy o nie dbać od samego początku.

ZAPEWNIJ O SWOICH UCZUCIACH

Utwierdź starszaka w przekonaniu, że go kochasz i że nadal jest dla Ciebie bardzo ważny. Zapewnij, że mimo wszystkich nowości, które nastąpiły, Twoje uczucia są niezmiennie i zawsze będziesz je kochać.

WŁĄCZAJ STARSZAKA DO RÓŻNYCH CZYNNOŚCI

Podczas przewijania poproś starszaka o pomoc: niech poda pieluszkę, chusteczki lub wytrze pupę. Może podać skarpetki, uczesać włoski lub pomóc przy kąpieli - to pomoże mu odnaleźć się w roli starszego brata/siostry. Pamiętaj by go do niczego nie zmuszać - jeśli nie ma ochoty lub znudziło mu się pomaganie, nie możesz mieć do niego pretensji. Przymusowa opieka nad młodszym rodzeństwem przyniesie więcej szkody niż pożytku.

ROZMAWIJ

Gdy na świecie pojawia się nowy członek rodziny, starsze dziecko może mieć problemy z odnalezieniem się w nowej sytuacji. Spokojna rozmowa na pewno mu w tym pomoże. Wy tłumacz dziecku, co się wokół niego dzieje. Odpowiadaj na wszystkie jego pytania i spróbuj rozwiązać wszelkie wątpliwości. Dzięki rozmowie dowiesz się, co go trapi, a także co wywołuje w nim lęk.

NIE ZAPOMINAJ O STARSZAKU

W towarzystwie rodziny lub znajomych nie rozmawiaj tylko i wyłącznie o nowym potomku. Poświęć uwagę również starszemu dziecku – niemożna wychodzić z założenia, że *skoro jest starszy, to sobie poradzi*. On nadal potrzebuje rodzicielskiego wsparcia, zapewnień o miłości, a także naszej opieki i uwagi. Zadbaj o to, by czuł się kimś ważnym i wyjątkowym.

WYGOSPODARUJ CZAS TYLKO DLA STARSZAKA

Każdego dnia postaraj się znaleźć czas tylko i wyłącznie dla starszego dziecka. Niech wie, że jest to jego czas, w którym rodzic oddaje mu się całkowicie. Czas ten powinien być przeznaczony na wspólną zabawę najlepiej według pomysłu dziecka.

BĄDŹ WYROZUMIAŁY

Przygotuj się na to, że Twój kochany grzeczny synek/ córka może zmienić się w nieznosnego diabełka. Pojawienie się młodszego rodzeństwa jest dla dziecka trudnym okresem, w którym targają nim silne emocje. Dziecko może stać się agresywne, złośliwe, krnąbrne i może odmawiać wykonywania prostych poleceń - jest to forma swoistego buntu. Reakcje te są dość częste, a mając tego świadomość, łatwiej jest normalizować takie zachowanie. Postępuj wtedy łagodnie i spokojnie, a pomożesz starszakowi poradzić sobie z problemem, który go trapi.

CHWAŁ

Pochwałą działasz znacznie więcej niż karą i groźbą. Dlatego chwal starsze dziecko za każdy, nawet najmniejszy miły gest w stosunku do młodszego rodzeństwa. Nie ważne, czy jest to pogłaskanie po główce, podanie smoczka, pomoc w wykąpaniu maluszka czy posprzątanie w pokoju. Dzieci lubią być chwalone i jeśli będziesz to robić za każdym razem, gdy postąpią dobrze, będą powtarzać te zachowania, by zasłużyć na kolejną pochwałę. Doceniaj wszystkie starania starszego dziecka, mów, że jesteś z niego dumny i że swoim zachowaniem sprawia Tobie wiele radości.

BĄDŹ CIERPLIWY

Cierpliwość przyda się, gdy starszak postanowi cofnąć się do poprzednich faz rozwojowych. **Regres** to niestety dość powszechne zjawisko wśród dzieci tracących status jedynaka. Jest to wyraźna forma zwrócenia na siebie uwagi - skoro reagujesz na placz maleństwa, to niby dlaczego nie miałbyś reagować w ten sam sposób na płacz starszego dziecka? Starszak może zacząć domagać się smoczka, butelki, pomocy przy prostych czynnościach, z którymi do tej pory radził sobie bez problemu. Po kilku dniach zabawy w małą dzidzię powinny starszakowi się znudzić i wróci on do „normalnego” zachowania.

SZANUJ PRZESTRZEŃ STARSZAKA

Nie układaj maleństwa do snu w pokoju, w którym bawi się starsze dziecko, ponieważ wiązałoby się to z ciągłym uciszaniem i zwracaniem uwagi. Powinieneś dbać zarówno o komfort maleństwa podczas snu, jak i o komfort starszaka podczas codziennych czynności. Postaraj się nie zabraniać czegokolwiek, co do tej pory było wolno.

NIE PORÓWNUJ DZIECI

Nigdy nie porównuj dzieci do siebie ("ależ ona pięknie śpi, ty jak byłeś taki mały, to wiecznie płakałeś"). Takie postępowanie może w przyszłości doprowadzić do zaciętej rywalizacji między rodzeństwem. Starszak może myśleć, że jest gorszy i przez to będziemy go teraz mniej kochać.