

Jak przygotować dziecko na narodziny rodzeństwa?

Kiedy w domu ma pojawić się drugie dziecko wywołuje to wiele zmian i budzi wiele obaw. Dziecko, które już jest z rodzicami obawia się, że rodzice pokochają drugie dziecko zbyt mocno i ono już nie będzie tak mocno kochane, że nie będą mieli dla niego tyle czasu, co do tej pory, że będzie musiało dać mu swoje zabawki, podzielić się pokojem itd.

Do tych wszystkich zmian trzeba dziecko przygotować. Przede wszystkim należy poinformować dziecko o tym, że będzie miało rodzeństwo. Należy to zrobić wtedy, gdy jesteście pewni, że będziecie mieć dziecko, gdy minie pierwszy okres, gdy istnieje największe ryzyko poronienia. Oczywiście komunikat ten jest łatwiejszy, gdy starsze dziecko chce mieć rodzeństwo. Trudniej jest z tymi dziećmi, które go nie chcą. W związku z tym wiadomość ta powinna być przekazana dziecku w bezpiecznym dla niego miejscu i bez zbyt dużego entuzjazmu, aby nie odczuwało, że też powinien przeżywać takie emocje, jak rodzice. U niego może pojawić się smutek, strach i to z nimi musi sobie poradzić. Ważne jest, aby dziecko dowiedziało się od was o tym fakcie, a nie od innych osób. Czasami taka wiadomość prowadzi do wycofania się dziecka, unikania tego tematu. Nie nalegajcie wtedy na rozmowę, dajcie mu czas, aby przyzwyczało się do myśli o rodzeństwie. Dużym ułatwieniem, jeśli od początku planujecie więcej niż jedno dziecko, jest wcześniejsze prowadzenie z dzieckiem rozmów na poziomie hipotetycznym – co by było, gdybyś miał rodzeństwo, pokazywanie w najbliższym otoczeniu dzieci, które nie są jedynakami i mówienie o tym, jak to jest, gdy ma się rodzeństwo. Można odwołać się do własnych doświadczeń i opowiedzieć starszemu dziecku o tym, jak wy byliście mali i jak wyglądało wasze życie z siostrą lub bratem.

Przygotowania do narodzin drugiego dziecka mogą ułatwić następujące działania

- zacznij od wspomnień, kiedy ono było małe – możecie razem pooglądać zdjęcia, pokaż mu jak rosło, jak się zmieniało i odnieś to, do tego, że podobnie będzie z dzidziusiem, który się urodzi. To pomoże mu także uzmysłwić sobie, że dziecko, które się urodzi nie

będzie od razu bawić się z nim, że będzie malutkie. Jest to ważne, bo część dzieci wyobraża sobie, że urodzi się rodzeństwo, które natychmiast przystąpi do zabawy z nim

- opowiedz o tym, co działo się w waszym domu, gdy ono przyszło na świat. Powiedz mu o tym, że kupiliście wtedy dla niego łóżeczko, wózek, pieluszki, ubranka i teraz będzie podobnie,

- zainteresowanie dziecka czasami wywołują zmiany, które zachodzą w ciele mamy, np. rosnący brzuszek – opowiedz mu prostym, dostosowanym do wieku dziecka językiem dlaczego tak się dzieje. Jeżeli jest możliwość i starszak chce, zabierz je ze sobą na wizytę do lekarza, aby posłuchało bijącego serduszka dziecka

- jeżeli macie zamiar wprowadzić jakieś zmiany w życiu dziecka, np. oddanie do przedszkola, wprowadzenie do domu opiekunki, zmiana pokoju, wprowadzenie oddzielnego spania itp. zróbcie to przed narodzinami dziecka lub jakiś czas po nich, aby dziecko nie wiązało tego jednoznacznie z narodzinami rodzeństwa i nie interpretowało jako odrzucenia

- możesz przygotować powitalny prezent od nowo narodzonego dziecka i wręczyć go w imieniu dziadziusia starszemu dziecku – wtedy poczuje się ono równie ważne

- zaplanuj wraz z starszym dzieckiem w jakich czynnościach przy maluszkę będzie mogło ci pomagać

- poproś znajomych, rodzinę, która po narodzinach będzie was odwiedzać, aby kupując prezenty maleństwu nie zapomnieli o jakimś drobiazgu dla starszego

- zaplanuj tak dzień, aby znaleźć chociaż pół godziny na spędzenie czasu tylko ze starszym dzieckiem

- gdy będzie zbliżał się czas porodu i pójścia do szpitala, powiedz o tym dziecku, uprzedź je za ile wrócisz, powiedz o tym, z kim zostanie. Podczas pobytu w szpitalu zadzwoń do swojego starszego dziecka, interesuj się tym, co się z nim dzieje.

Dominika Bielecka, psycholog, psychoterapeuta

Artykuł z portalu uczdziecko.pl