

## Gdy na świecie pojawia się młodsze rodzeństwo...



Moment pojawienia się na świecie dziecka to ważne wydarzenie dla całej rodziny. Rodzice starają się jak najlepiej przygotować do nowych obowiązków, jednak obok wielkiej radości płynącej z narodzin często ich głowę zaprzęta myśl, czy starsze dziecko będzie potrafiło zaakceptować obecność młodszego brata lub siostry. Próbując zrozumieć tę sytuację z perspektywy dziecka, dla którego rodzice, jako najważniejsze osoby na świecie zaspokajające jego podstawowe potrzeby oraz dające poczucie bezpieczeństwa i bliskości, byli do tej pory na wyłączność, rzeczywiście może być to powodem przykrych emocji. Jak więc ułatwić starszemu dziecku przeżywanie tej sytuacji?

- ✓ **Zapewnienie o miłości do każdego dziecka** – często wydaje nam się, że o naszej miłości bardziej świadczą czyny, a nie słowa lub też w codziennym pośpiechu nie poświęcamy temu zbyt wiele uwagi, ale warto podkreślać, że każde dziecko jest wyjątkowe i tak samo mocno je kochamy.
- ✓ **Czas spędzony tylko ze starszym dzieckiem** – ważne jest, aby znaleźć w ciągu dnia chwilę, którą spędzicie tylko ze starszym dzieckiem. Może być to wspólna zabawa, spacer, wyjście na lody lub po prostu czytanie przed snem. Ważne jednak, aby w tym czasie Wasza uwaga była w 100% skupiona na nim. To pomoże umocnić w nim poczucie, że nadal jest ono dla Was ważne, mimo że pojawił się ktoś, kto również potrzebuje Waszej uwagi i opieki.
- ✓ **Zachęcenie starszego dziecka do pomocy w opiece nad młodszym** – od razu należy zaznaczyć, że nie chodzi tu o wyręczanie nas lub zmuszanie do tego dziecka, gdyż przyniesie to odwrotny efekt do zamierzonego! To my jesteśmy rodzicami i to nasz obowiązek. Można jednak zachęcić starszaka, aby podał nam pieluszkę podczas przewijania, uczesało włoski maluszkowi czy pobujało kołyskę – ma to na celu ocieplenie więzi między rodzeństwem. Gdy jesteśmy w coś zaangażowani, łatwiej nam to zrozumieć, polubić, niż gdy stoimy z boku i tylko się przyglądamy. Zabawa w karmienie lalki i kładzenie jej spać w momencie, gdy robimy to samo z maluszkiem też może być dobrym pomysłem.
- ✓ **Opowieści o czasach, kiedy starsze dziecko było malutkie** – dzieci bardzo lubią słuchać opowieści o nich samych, zwłaszcza z okresu, którego nie

pamiętają. Słuchanie historii o tym, jak było maleńkie, wszyscy nosili je na rękach, karmili je lub zasypiało tylko przy jednej melodii może nieco zredukować stres.

- ✓ **Dawanie możliwości wyboru** – dotyczy to na przykład rodzaju zabawy, owocu, które zje na drugie śniadanie lub koloru ubranka, które kupujecie dla niego lub młodszego rodzeństwa. Umocni to w nim poczucie, że jest ważne i jego zdanie ma znaczenie.
- ✓ **Jasne stawianie granic** – zazdrość o rodzeństwo może przybierać różne formy, nawet agresji słownej lub fizycznej i dobrze być na to przygotowanym. Gdy pojawią się takie zachowania jak bicie czy gryzienie niemowlaka trzeba stanowczo, ale spokojnie powiedzieć, że nie wolno tak robić i w zamian pokazać, co robić można, np. pogłaskać maluszka po głowie, połaskotać po brzuchu, pohuścić, itp.
- ✓ **Pozwolenie na okazywanie uczuć, także tych nieprzyjemnych** (zazdrości, gniewu, złości), ale w sposób akceptowalny. Emocje są częścią nas samych w ciągu całego życia, a bez akceptacji tych trudnych emocji, dziecko nie będzie potrafiło okazywać również tych przyjemnych. Pokaż dziecku, że rozumiesz, co czuje i że ma do tego prawo, pomóż nazwać emocje, np. „Widzę, że się złościś. Rozumiem cię, to trochę denerwujące, kiedy ona tak głośno płacze i trudno ci się bawić. Nie martw się, niedługo pewnie zaśnie.”
- ✓ **Zachwyty nad noworodkiem** – mimo że malutkie dzieci często budzą w nas potrzebę dotykania ich i zachwycania się nad każdą częścią ich ciała, czasami lepiej pohamować nieco nasze zachwyty, zwłaszcza gdy słucha ich starsze dziecko, na które nikt już nie reaguje w ten sposób. Jeśli odwiedzający noworodka mają życzenie czymś go obdarować, byłoby dobrze, aby pamiętali również o jego starszym bracie lub siostrze, żeby nie potęgować w nim uczucia zazdrości.
- ✓ **Zwroty, których należy unikać** – słowa „twoja malutka siostrzyczka jest taka cichutka, a ty ciągle wrzeszczysz”/ „jesteś starszy, więc ustąp jej i oddaj zabawkę”/ „ale jesteś mazgaj, zobacz braciszek jest taki malutki, a nie płacze” mogą sprawić dziecku dużą przykrość. Porównywanie rodzeństwa do siebie, ocenianie czy spychanie na bok próśb starszego dziecka kształtują w nim nastawienie, że on i jego potrzeby nie są dla Was ważne, budzą poczucie krzywdy i niesprawiedliwości oraz dodatkowo wzmagają niechęć do młodszego brata lub siostry.