

Jak przygotować dziecko na rodzeństwo?



Narodziny kolejnego dziecka są przeżyciem dla całej rodziny. Dla jedynaka, który do tej pory miał rodziców tylko dla siebie, wiadomość o tym, że ktoś nowy, kogo nie zna, na zawsze dołączy do rodziny, jest szczególnym przeżyciem. Wielu rodziców zastanawia się, w jaki sposób przygotować dziecko do zmieniającej się sytuacji. Jak uczynić okres pojawienia się brata lub siostry łatwiejszym?

Violetta Kruczkowska

Licencjonowany reprezentant Gordon Training International w Polsce, psycholog, psychoterapeuta, prezes Fundacji „Wychowanie Bez Porażek”, www.gordon.edu.pl

Zastanów się nad osobowością swojego dziecka, by przewidzieć jak zareaguje na wiadomość o pojawieniu się nowego członka rodziny i konieczności zmian z tym związanych. Czy jest elastyczne, czy raczej trudno przystosowuje się do nowych sytuacji?

Nie zwlekaj z rozmową

Zacznij rozmawiać z dzieckiem odpowiednio wcześniej przed pojawieniem się w domu noworodka. Odkładanie tej wiadomości nie jest dobre, zwłaszcza jeśli wie już o tym większa część rodziny i znajomych. Zawsze ktoś z nich, przez nieuwagę, może wspomnieć o narodzinach. Poza tym dzieci wyczuwają, że coś się przed nimi ukrywa. Nie warto odkładać tej rozmowy z obawy przed ich reakcją.

Nie bagatelizuj uczuć

Jeśli zdecydujesz, że nadzedł już ten moment, spokojnie powiedz o tym dziecku. „Wiesz kochanie, będziesz miał siostrzyczkę albo braciszka, tak jak twoja koleżanka Laura. Dzidzius będzie taki malutki, a my będziemy się nim opiekować, bo on jeszcze nie będzie mówił ani chodził. Ty też taki byłeś, i tatuś, i mamusia”. Jeśli dziecko zareaguje pozytywnie, z zaciekawieniem, zacznie zadawać pytania, to po prostu szczerze na nie odpowiadaj. Kiedy zareaguje zgoła inaczej i powie: „nie chcę, brat Laury ciągle płacze”, to NIE MÓW:
- „Nie martw się, zobaczysz taki mały dzidzius jest słodziutki” (uspokajanie)
- „Zobaczysz wszystko będzie dobrze” (uspokajanie)
- „Nie mów tak, przecież to Twój braciszek albo siostrzyczka” (rozkazywanie)
- „Jak ty byś się czuł/a, gdyby ktoś tak powiedział o Tobie” (moralizowanie)

- „Nie mam zamiaru słuchać jak w ten sposób mówisz o dziecku” (ostrzeżenie)
- „Proszę Cię wysłuchaj mnie, opowiem Ci jak to będzie wyglądało” (przekonywanie)
- „Czemu tak mówisz? to nie ładnie, nie wiesz o tym?” (wypytywanie)
- „Chodź pójdziemy na lody” (odwracanie uwagi)
- „Jesteś dzielna i mądra na pewno sobie poradzisz w nowej sytuacji (chwalenie). Jeśli reakcja dziecka nie będzie zgodna z Twoimi oczekiwaniami, postaraj się zachować spokój. Nie reaguj złością, ponieważ to dla malucha sygnał, że jego uczucia i potrzeby nie są ważne. A przecież w sytuacji,

o której mówimy, emocje są najważniejsze. Nie można ich bagatelizować. Nie bój się jeśli na wieść o rodzeństwie, dziecko ujawnia negatywne uczucia. Postaraj się je zrozumieć, pamiętaj również, że z czasem uczucia przemijają i wszystko się zmienia – radość zastąpi smutek, a nadzieja rozczarowanie. Wczuj się w to, co przeżywa dziecko, postaraj się zrozumieć jego punkt widzenia i spojrzeć na świat jego oczami. Zapomnij o perspektywie dorosłego. Dzięki temu zyskasz więcej empatii i zrozumienia. Zaufaj dziecku, ono potrafi uporać się ze swoimi uczuciami. Nie warto ich zmieniać, tylko dlatego, że Tobie będzie łatwiej.

Staraj się, aby twoja komunikacja z dzieckiem była otwarta, nie popadaj w schematy, takie jak wygłaszanie kazań, ostrzeżenie, pocieszenie czy odwracanie uwagi od problemu. Są one często reakcją na silne emocje dziecka i stresujące sytuacje.

Umiejętność słuchania

Wysłuchaj tego, co dziecko ma do powiedzenia, bez osądzania, potępiania czy analizowania. Postaraj się zachować neutralność, okazać uwagę przez milczenie, kontakt wzrokowy i drobne, słowne zachęty np.: „chętnie Cię wysłucham”, „mów dalej, proszę”. Zamiast przekonywania dziecka lub odwracania jego uwagi od problemu, wykaż pełną akceptację i zrozumienie, mówiąc np.:

- „Nie jesteś pewna jak to będzie, kiedy pojawi się siostrzyczka lub braciszek”
- „Boisz się zmiany”
- „Nie lubisz zmian, przez tyle lat byłaś sama, a teraz pojawi się ktoś kogo nawet nie znasz”
- „Myślisz, że nasz dzidzius też będzie tak płakał”
- „Nadal chciałbyś mnie mieć tylko dla siebie”
- „Martwisz się, że będziesz musiała dzielić się swoimi zabawkami”
- „Z jednej strony cieszysz się, że będziesz miał brata, a z drugiej strony jest Ci trudno, bo nie będzie to już tylko Twój pokój”

Włącz dziecko w przygotowania

Poproś starsze dziecko o pomoc w przygotowaniu pokoju dla noworodka. Jeśli to możliwe, razem wybierzcie mebelki, łóżeczko, wózek i ubranka. Możesz też włączyć je w malowanie lub dekorowanie pokoju. Mów o przyjściu na świat nowego członka rodziny w pozytywnych, tak aby starsze dziecko patrzyło na niego jak na przyjaciela, a nie wroga. Pooglądaj wspólnie z nim zdjęcia z czasu, kiedy było malutkie. Opowiedz mu historię jego przyjścia na świat, tego jak był chciany i oczekiwany, jak przygotowywaliście dla niego wózek, zabawki i pokoik. Przypomnij mu jak to było, kiedy zaczął

mówić, chodzić, kiedy miał pierwsze ząbki. Przygotuj się na zazdrość, która może się pojawić w momencie przyjścia na świat noworodka. Postaraj się ją zrozumieć i zaakceptować. Pamiętaj, że nie sposób uniknąć zmian – pojawienie się brata lub siostry to dobry moment na naukę, jak sobie z nimi radzić. Twoje dziecko potrzebuje doświadczenia w tym zakresie. Poza tym, jeśli Ty dobrze radzisz sobie ze zmianami, poradzi sobie również i ono. Twój entuzjazm może nauczyć dziecko przyjmować zmiany w życiu jako coś pozytywnego, jako wyzwanie, a nie zagrożenie.



Pozytywnym nastawieniem, słuchaniem uczuć dziecka i skoncentrowaniem na jego potrzebach sprawisz, że będzie czuło Twoje wsparcie i miłość, a tym swym lepiej poradzi sobie z nadchodzącą zmianą.