

Przygotowanie na nadejście rodzeństwa

Przyjście na świat nowego członka rodziny to niezaprzeczalnie wielkie wydarzenie. To zmiana całego systemu rodzinnego i relacji pomiędzy wszystkimi jej członkami. Nieraz pytają Państwo, jak przygotować dziecko na nadejście rodzeństwa oraz jak budować relacje pomiędzy dziećmi w pierwszych miesiącach po narodzinach kolejnego potomka.

Kiedy i jak zacząć rozmawiać na temat narodzin braciszka lub siostrzyczki?

Bez względu na to, w jakim wieku jest nasze dziecko, sugerowałabym, aby nie rozpoczynać rozmowy na temat ciąży zanim stanie się ona pewna, czyli najczęściej po I trymestrze. Dla małego dziecka najprostszym i najmniej abstrakcyjnym może stać się okres, kiedy brzuch mamy staje się już widoczny i w ten sposób istnienie rodzeństwa staje się bardziej realne. W rozmowie o rodzeństwie gorąco polecam wszelkiego rodzaju książeczki poruszające temat narodzin. Dziecku znacznie łatwiej będzie skupić uwagę i zrozumieć coś, co jest narysowane i oprowione komentarzem, niż tylko opowiedane słowami. Na rynku wydawniczym jest cały szereg pozycji związanych z tematyką narodzin, zatem każdy może znaleźć coś we własnym stylu i guście.

Moment przygotowania na nadejście rodzeństwa jest dobrą okazją do powrotu do okresu ciąży i narodzin obecnego dziecka. Możemy opowiadać z jaką niecierpliwością go oczekiwaliśmy, pokazywać zdjęcia mamy w ciąży i wskazując jej duży brzuch opowiadać, jak dziecko było w środku, snuć historyjki o tym, jak kopało będąc jeszcze w brzuszku oraz pokazywać zdjęcia z okresu noworodkowego. Demonstrując dziecku, jak bardzo jest kochane i wyjątkowe, łatwiej zaakceptuje, że z taką samą czułością i miłością rodzina przywita brata lub siostrę. Czas ciąży, to chwile wspólnych opowieści rodzinnych dostosowanych do wieku i możliwości rozwojowych dziecka. Warto w tym momencie zachować szczerość i nie opowiadać dziecku np. o tym, jak będzie się razem z braciszkiem bawić, bo zanim do tego dojdzie – minie dużo czasu, w którym wpierw dzidzius będzie potrzebował dużo opieki, jadł i spał na przemian, a nieraz głośno płakał.

Dziecko może zostać wciągnięte w rodzinne przygotowania na nadejście rodzeństwa i tak na przykład brać udział w urządzeniu pokoju / kąpika dla dzidziusia, uczestniczyć w wyborze imienia czy koloru zasłonek w oknach.

Już dwulatkowi można wytłumaczyć, że mama pójdzie na kilka dni do szpitala, a wróci z niego z dzidziusiem. Może to być element wcześniejszych opowieści i tłumaczeń dotyczących nadchodzących zmian. Pomocne mogą być tu znowu książeczki, w których poruszany jest temat pobytu mamy w szpitalu. A ponieważ pobyt w szpitalu to czas separacji z mamą, dlatego warto już wcześniej zadbać o okazje, aby dziecko zostawało czasem pod opieką innych bliskich osób: taty czy dziadków. Można to być dobry moment na wprowadzenie „czasu taty” – kiedy to tata i dziecko uczą się być razem bez towarzyszącej im mamy (jeśli dotychczas nie mieli ku temu zbyt wielu okazji).

Rodzice pytają nieraz jakie zachowania mogą pojawić się u dziecka po narodzinach młodszego rodzeństwa i jak powinni na nie reagować. Prawda jest taka, że możemy przygotować się na tysiąc scenariuszy, a życie i tak ułoży inny... Jednak są rzeczy, których rzeczywiście możemy się spodziewać lub na które od początku warto zwrócić uwagę i o nie zadbać.

Sytuacja, która nieraz zdarza się po narodzinach siostrzyczki lub braciszka – to **regres**, jaki zaczyna pojawiać się w zachowaniu starszego dziecka. Nagle chce ono ssać smoczek, którego wcześniej już nie używało, nosić ponownie pieluszki czy jeździć w wózku. To naturalna reakcja wynikająca z potrzeby zwrócenia na siebie uwagi, a także potrzeby „bycia takim samym maluszkiem, którym mama stale się opiekuje”. Dzieci szybko zauważają, jak rodzice reagują na każdą potrzebę niemowlęcia i dlatego chcą się do niego upodobnić. Zatem, gdy zauważymy taką tendencję w zachowaniu naszego dziecka – warto nie krytykować jego zachowania („Ty nie używasz już smoczka!”, „Nie zachowuj się jak dzidziuś”), a nazywać to, co dziecko robi, np. „Chciałbyś być znowu małą dzidzią?”, „Fajnie jest być dzidziusiem – mama stale się wtedy zajmuje?”. Jeśli dziecko już mówi – z pewnością nam wtedy odpowie, a jeśli nie – możemy obserwować reakcję dziecka i je mocno przytulić. Następnie warto jest pokazać dziecku przywileje płynące z wieku, w którym się ono znajduje np. „Wiesz, ale dzidziusie nie mogą jeździć na rowerku biegowym/ skakać na piłce/ bujać się na huśtawce” (wymieniamy tu aktywności, które dziecko lubi). Można też powiedzieć coś w stylu: „Wiesz, ja się cieszę, że masz już prawie 3 lata. Mogę z tobą (i wymieniamy tu wspólną aktywność). A tego nie mogę robić z twoją siostrą, bo jest na to za mała”.

Od momentu pojawiania się nowego członka rodziny zachęcam do **włączania starszego dziecka we wspólną aktywność przy noworodku**. Jeżeli dziecko nie wykazuje takiej inicjatywy – możemy zapraszać i zachęcać, ale nic na siłę i nie oczekujemy, że będzie się opiekowało młodszym rodzeństwem! Zależnie od wieku i poziomu rozwoju starszego dziecka – zaangażowanie go może polegać na podaniu pieluszki, przytrzymaniu kremiku czy przyniesieniu grzechotki. Starajcie się nie odganiać starszaka „żeby nie przeszkadzał” (np. podczas kąpieli maluszka, żeby wyszedł z łazienki), lecz wręcz przeciwnie – dajcie mu zadanie do wykonania – np. przytrzymanie ręcznika lub zanurzenie rączki w wanience i „mycie” maluszka razem z rodzicami. Ma to być jednak przyjemność, a nie obowiązek. Czasem dziecko jest bardzo gorliwe w chęci opieki nad młodszym rodzeństwem i np. z własnej inicjatywy wrzuca samochodziki/ciężkie zabawki niemowlakowi do łóżeczka. Aby nie unicestwić szlachetnej chęci dzielenia się rzeczami – warto w takiej sytuacji wytłumaczyć dziecku, jakie zabawki są dla dzidziusia bezpieczne, a jakie nie i przygotować np. kosz z przedmiotami, które starsze dziecko może dawać młodszemu.

Trudnym moment może okazać się **czas karmienia niemowlaka** – z początku zajmuje on sporą część dnia i starsze dziecko (aczkolwiek cały czas przecież małe!) może traktować to, jako moment, w którym mama cały czas siedzi i przytula młodsze rodzeństwo. Warto zatem w takich chwilach postarać się o równoczesne zaproszenie do przytulenia się starszaka lub zrobienie mu miejsca obok siebie i opowiedzenie bajki.

Tradycją jest **odwiedzanie przez rodzinę i przyjaciół nowonarodzonego dziecka**. Warto zadbać o to, aby podczas takich spotkań uwaga gości nie była

skoncentrowana jedynie na nowym członku rodziny, ignorując starszego brata czy siostrę. Warto też poprosić, aby przychodzący do noworodka z prezentami – mieli również drobiazg dla starszego.

Częstą propozycją wśród rodziców jest kupienie starszemu dziecku prezentu od nowonarodzonego dziecka. Opcja ta dobrze się sprawdza, jednak pozostaje pewna dyskusyjna sprawa – bo czy noworodek mógł pójść do sklepu i kupić prezent? ... Decyzję pozostawiam rodzicom. Natomiast rzeczywiście można ten ważny moment w życiu rodziny dodatkowo zaakcentować czymś, do czego można się będzie w późniejszym życiu odwołać. I tak na przykład opcją wartą rozważenia jest wybranie się do sklepu ze starszym bratem lub siostrą i wybranie przez niego prezentu dla nowonarodzonego dziecka. U nas wyglądało to tak, że córka (miała niecałe 2 lata i aktualną na tamten moment bajką była u nas Świnka Peppa) pojechała z mężem do sklepu z zabawkami i wybrała braciszкови małego pluszowego George'a. Wyboru dokonała sama, jedynie lekko nakierowana przez męża sugestią, jakiego typu rzecz można podarować noworodkowi. Sięgnęła po George'a, po czym dla samej siebie, do pary, wybrała Świnę Peppę. Prezent dla córki wyszedł spontanicznie, od niej samej i okazał się niezwykle trafionym pomysłem. Od tej pory córka pilnowała, aby George był zawsze blisko jej małego braciszka, wkładała mu go do łóżeczka lub kołyski. Sama miała ulubioną postać bajkową, która na dodatek była filmową starszą siostrą;) Minęło już kilka lat, a dzieci nadal bardzo lubią te maskotki i nieraz odwołują się do ich historii, opowiadając sobie nawzajem, jak pojawiły się w naszym domu.

Na koniec chciałabym jeszcze uwrażliwić rodziców na dość częstą sytuację **„dzielenia się” dziećmi**. Jest to sytuacja, w której rodzice, dla usprawnienia życia rodzinnego ustalają, że jedno z nich zajmuje się starszym, a drugie młodszym. Oczywiście jest to w pewnych momentach życia potrzebne, a nawet niezbędne i pomaga technicznie zorganizować różne działania. Przestrzegam jednak przed wprowadzeniem takiego systemu na stałe: aby skrajnie dzielić się opieką i uważnością wobec dzieci. Jeżeli tylko istnieje taka możliwość – dziecko powinno budować relację z dwojgiem rodziców, gdyż każdy z nich jest inny, co innego wnosi i inną energię przekazuje. Dodatkowo bądźmy świadomi straty, jaką może odczuwać starsze dziecko w sytuacji, gdy mama nagle w pełni poświęci się wyłącznie młodszemu dziecku. Z drugiej strony, gdy działania mamy skupią się tylko na pierworodnym, a niemowlakiem zajmie się głównie tata – pojawi się pewne zakłamanie rzeczywistości i niebezpieczeństwo braku budowania wspólnych relacji rodziny, do której obecnie należą już cztery, a nie jak wcześniej trzy, równie ważne osoby.

Co nie oznacza, że złym rozwiązaniem jest organizowanie samotnych wyjść z jednym z dzieci! Pójście we dwójkę na spacer czy jakakolwiek aktywność we dwoje, która da możliwość skupienia się na dziecku i budowaniu wspólnej relacji jest pożądana. Dodatkowo, gdy starsze dziecko chodzi do żłobka, a mama z młodszym pozostaje w domu - warto jest zadbać o wspólny czas i ustalić „święte pół godziny” czyli moment, gdy młodsze dziecko przekazane jest pod opiekę innego dorosłego, a mama kieruje swą pełną uwagę na to dziecko, które przez dużą część dnia pozostawało poza domem i jest stęsknione.

Jeszcze ostatnia rzecz, na którą chciałam zwrócić uwagę. Jest to **ilość zmian**. Postarajcie się Państwo na okres narodzin kolejnego dziecka nie planować innych wielkich zmian życiowych (jak np. oddanie starszaka do żłobka, odstawienie mu smoczka, zmiana

pokoju czy wprowadzenie samodzielnego spania). Zróbcie to przed narodzinami kolejnego dziecka lub jakiś czas po nich. Wprowadzanie ważnych zmian życiowych pojedynczo ułatwia dziecku ich akceptację.

I przede wszystkim: **bądźcie w relacji z dziećmi autentyczni**. Bo można udzielić tysiąca rad, ale na nic one się zdadzą, gdy zapominamy o własnej intuicji i wewnętrznej mądrości, która nas prowadzi i sama nieraz podsuwa najlepsze pomysły i rozwiązania.

Barbara Rębała, psycholog