

КАК СООБЩИТЬ И ПОДГОТОВИТЬ СТАРШЕГО РЕБЕНКА К РОЖДЕНИЮ МАЛЫША В СЕМЬЕ?

Если Вас тревожит этот вопрос, значит, Вы внимательно относитесь к членам своей семьи.

Лучший период для сообщения радостной новости старшему ребенку – конец первого триместра беременности. Родителям необходимо вместе и в доступной форме для ребенка сообщить информацию, не преувеличивая приближающееся событие. Расскажите о появлении малыша в Вашей семье спокойно и позитивно, например: «В нашей семье скоро появится еще ребенок! У тебя будет братик или сестренка! Мы этому очень рады!».

Пополнение в семье – событие, которое вызывает беспокойство и у взрослых, и у ребенка. И если родители ждут рождения второго малыша с радостным волнением, то для их первенца такая новость может стать причиной тревоги.

Какие могут быть последствия?

Может появиться детская ревность, которая обусловлена тревогой, что он больше не единственный, и страх вызванный тем, что ребенок считает себя ненужным родителям.

Дети раннего возраста особенно остро реагируют на изменение своего положения в семье. Родители часто наблюдают в поведении старшего ребенка младенческие черты, например, ребенок, вдруг начинает писаться в штаны, хотя уже давно умеет пользоваться горшком; отказывается, самостоятельно есть, просит, чтобы родители его кормили; начинает сосать палец или соску; требуют, чтобы качали перед сном на руках. Ребенок желает, чтобы родители проводили с ним те же уходовые манипуляции, что и с новорожденным. Ни в коем случае не стыдите его за это, ребенок имеет право на эти переживания. Не подавляйте в ребенке чувство ревности, а поговорите с ним в теплой душевной обстановке. Расскажите, каким он был в младенчестве, покажите фотографии, вспомните радостные моменты в развитии (первые шаги, первый зуб, первое слово). Скажите ему, как сильно Вы его любите, и что с появлением малыша меньше любить не станете!

Как облегчить адаптацию ребенка к переменам?

Появление нового члена семьи не должно менять жизнь старшего ребенка, чтобы у него не возникло ощущения ущемленности и одиночества.

Постарайтесь до рождения малыша создать условия первенцу: организовать свободное время (записать в спортивную секцию или кружок по интересам), постепенно переселить в другую комнату, важно сохранить личное пространство ребенка.

Активно вовлекайте первенца в общие дела, он не должен оставаться в стороне от приближающихся перемен в семье. Разрешите старшему ребенку участвовать в подготовке комнаты для новорожденного и покупке приданного. Возьмите его с собой в магазин, выберете вместе с ним кроватку и коляску, пусть первенец сам купит небольшую игрушку для будущего брата или сестры. Позвольте ребенку проявить инициативу в выборе имени для будущего малыша, обязательно выслушайте его мнение.

Как уменьшить тревогу старшего ребенка в период отсутствия мамы?

Ребенок не будет чувствовать себя брошенным, если рядом будут находиться близкие члены семьи, окружающие его любовью и заботой. Даже если он проявляет негативизм и капризничает, не ругайте его за это, не оставляйте его без внимания ссылаясь на, то что он уже большой. Это период, когда ребенок как никогда нуждается в ласке!

Какие приемы помогут снизить тревогу у ребенка?

- Объясните ребенку, что Вы будете отсутствовать несколько дней и домой вернетесь уже не одна, а с малышом. Попросите помочь Вам собрать необходимые вещи для новорожденного.
- Договоритесь с ребенком, о том, как будет складываться общение в период Вашего отсутствия (разговоры по телефону или видеосвязь).
- Попросите близких родственников, организовать досуг ребенка, пока Вы будете в роддоме (сходить в парк или детскую комнату).
- Пусть папа с ребенком в период ожидания Вас, совместно сделают рисунок, вставят в рамку и повесят его над кроваткой будущего члена семьи – это поможет ребенку снять тревогу и ощутить себя причастным к предстоящему событию.
- Накануне рождения малыша не отправляйте старшего ребенка погостить к родственникам, не представляйте новорожденного в качестве «сюрприза». Важно, чтобы ребенок присутствовал при выписке Вас из роддома.
- После приезда домой выберите стратегию поведения. Не сталкивайте детей между собой, старайтесь не употреблять такие выражения: «Ты же старший и должен уступить малышу! Посмотри, как хорошо ведет себя малыш не то, что ты! Отдай ему свою игрушку, зачем тебе она, ты уже большой!». Эти фразы могут вызвать у ребенка протестное поведение и негативное отношение к младенцу.
- Сделайте так, чтобы привычный распорядок дня старшего ребенка не изменился: он продолжает ходить в детский сад, спит в своей

кроватке, может смотреть любимые мультфильмы, играет в привычном месте своими игрушками, которыми не обязан делиться с малышом.

- Не превращайте старшего ребенка в няньку: «Следить за малышом твоя обязанность!». Когда просите ребенка Вам помочь, используйте просьбу, а не приказ: «Помоги мне, пожалуйста!», если он откликнулся, то обязательно поблагодарите его.

- Обозначьте границы для старшего ребенка: «Если ты сердишься и не хочешь играть с малышом, скажи нам об этом, но ты не должен кричать или бить его, такое поведение недопустимо!».

- Объясните старшему ребенку возможную причину плача младенца и научите его, как успокоить малыша: дать соску, покачать кроватку.

Уважаемые родители! Ребенку необходимо несколько месяцев, чтобы привыкнуть к изменившемуся положению, ведь появление в семье еще одного малыша – это серьезное испытание для первенца. Родители и близкие родственники должны помочь ребенку адаптироваться к своей новой роли. Чем большей заботой и вниманием он будет окружен, тем быстрее и легче он проникнется любовью к новому члену семьи.

В Службе консультационной поддержки родителей «Семейный навигатор» Вы можете получить квалифицированную психолого-педагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту по телефону: 32-35-90.

© Коймова Татьяна Петровна