

Jak przygotować dziecko na pojawienie się rodzeństwa?

Wiadomość o kolejnej ciąży może wywołać w rodzicach różne uczucia: radość, nadzieję, ekscytację, ale także niepewność czy stres. Stres może wiązać się nie tylko z samą ciążą, ale także z tym, jak zareaguje starsze dziecko na wieść, że niedługo będzie miało rodzeństwo. W końcu niebawem straci uprzywilejowaną pozycję jedynego dziecka w rodzinie, na którym skupia się cała uwaga i troska rodziców. Jako rodzice możecie mieć sporo wątpliwości dotyczących tego, jak rozmawiać z dzieckiem o kolejnej ciąży, kiedy taką rozmowę przeprowadzić, jak radzić sobie z trudnymi uczuciami, które mogą się w dziecku obudzić. Ten artykuł zawiera kilka wskazówek, które pomogą Wam w przygotowaniu starszego dziecka na pojawienie się nowego potomka w rodzinie.

Rozmowa to podstawa.

Dla dziecka, którego rodzice przywożą ze szpitala inne – poniekąd obce dziecko, a do tego okazują mu troskę, miłość i poświęcają dużo czasu, szok jest ogromny. W końcu do tej pory ten czas, uwaga i miłość były dostępne tylko dla niego. Emocji, które nim wówczas targają, nie da się wcześniej wyobrazić czy wytłumaczyć, mimo dużych wysiłków i najszczerzych chęci. Czy zatem nie warto poświęcać czasu na rozmowy z dzieckiem o tym, że za jakiś czas będzie starszym bratem/ starszą siostrą? Nie ma sensu czytać książeczek poruszających ten temat? Nic bardziej błędnego. Dziecko podczas oczekiwania na rodzeństwo bardzo potrzebuje rozmowy z dorosłym. Niezwykle ważna będzie dla niego możliwość podzielenia się swoimi lękami czy niepewnością, bez ryzyka oceny i odrzucenia. Niemniej, nie należy zakładać, że jeśli przeprowadzisz kilka czy nawet kilkanaście takich rozmów z dzieckiem, to starszak nie zareaguje na młodsze rodzeństwo złością, żalem czy niechęcią. Warto zdawać sobie sprawę, że nie taki jest cel tego typu rozmów. Nie mają one w założeniu uchronić dziecka przed falą trudnych czy ambiwalentnych uczuć, które pojawią się w momencie narodzin rodzeństwa. Taki cel jest nierealny, bo z ogromnym prawdopodobieństwem te uczucia i tak się w dziecku pojawią. Celem jest bardziej wprowadzanie dziecka w nowy rozdział w życiu rodziny. Takie rozmowy pomogą mu choć trochę wyobrazić sobie, jak będzie wyglądała nowa rzeczywistość i „opracować” w głowie ten temat. Czasami rodzice przychodzą na konsultację do psychologa dziecięcego zdziwieni tym, jak silnymi emocjami zareagowało starsze dziecko na pojawienie się rodzeństwa. To zdziwienie jest tym większe, im więcej rozmów z dzieckiem na ten temat odbyli i im więcej książeczek wcześniej przeczytali. Jednak to tak nie działa. Lepiej wcześniej nastawić się na to, że tego typu rozmowy nie uchronią dziecka przed całą gamą uczuć, które się w nim pojawią. Żeby lepiej wczuć się w położenie starszaka, zrób jedną rzecz – przypomnij sobie, jak wielką zmianą było dla Ciebie pojawienie się na świecie pierwszego dziecka. Z dużym prawdopodobieństwem był to czas, w którym musiałeś/eś borykać się – niezależnie od tego, czy jesteś mamą, czy tatą – z bardzo silnymi, często sprzecznymi emocjami. Nieważne, ile wcześniej przestudiowałeś/eś poradników, ile odbyłeś/eś rozmów z partnerem, lekarzem, znajomymi, rodziną. Mimo tego, przyjście na świat dziecka wywołało całą mieszankę przeżyć i dosłownie – wyróciło Twój świat do góry nogami. Żaden poradnik czy żadna wcześniejsza rozmowa przed tym nie „uchroni”, bo nie taki jest ich cel.

Jak rozmawiać?

Skoro już wiesz, że dobrze jest rozmawiać z dzieckiem o pojawieniu się rodzeństwa, warto zastanowić się nad tym, jak takie rozmowy powinny wyglądać. Z pewnością należy je przeprowadzać w spokojnych warunkach i wtedy, gdy naprawdę masz czas odpowiedzieć na wszystkie ewentualne pytania starszaka.

Dziecko potrzebuje, żebyś go wysłuchał i zaakceptował jego emocje, nawet jeśli wydadzą Ci się niezrozumiałe. Niektórzy rodzice zakładają, że dziecko „powinno” się cieszyć z narodzin rodzeństwa. Tak jednak wcale nie musi być. Nawet, jeśli dziecko czuje radość czy ekscytację, to może czuć także lęk, niepewność, zazdrość. Najczęściej jest to mieszanka różnych uczuć – zarówno tych pozytywnych, jak i tych trudnych. Zadawanie dziecku pytań typu: „cieszysz się z rodzeństwa, prawda?”, „Czyż to nie fajnie, że za chwilę będziesz starszym bratem?” właściwie sugeruje, że pytający chce usłyszeć tylko jedną, „słuszną” odpowiedź. Dziecko, słysząc podobne pytanie, zazwyczaj wyczuwa, co powinno odpowiedzieć. Wie, że jeśli odpowie inaczej, sprawi rodzicowi zawód. Może też czuć się nieadekwatnie („nie czuję tego, co powinienem”) lub odnieść wrażenie, że jest mało ważne („nie obchodzi ich, co czuję, mam się tylko cieszyć”). Finał będzie taki, że dziecko poczuje się niezrozumiane i nieszczęśliwe. Większość dzieci w takiej sytuacji nie zareaguje jednak złością na rodziców (byłoby to dla dziecka zbyt zagrożające), a wrogość skieruje ku tej nowej istocie, przez którą „ma się tylko cieszyć”. Rodzice zatem osiągną efekt dokładnie odwrotny do zamierzonego. Ich celem jest przecież pozytywnie nastawić starszaka na młodsze rodzeństwo. Podobnie będzie w przypadku zadawania pytań, które w założeniu mają przygotować dziecko na nieuniknione zmiany, a które jedynie wzbudzają niechęć. Są to pytania typu: „będziesz teraz pomagał mamie, prawda?”, „wreszcie nauczysz się dzielić zabawkami, dobrze?”, „będziesz się bawił sam, bo mamusia będzie musiała zająć się maluszkiem, zgoda?”. Najlepiej jest ograniczyć liczbę pytań (zwłaszcza tych zamkniętych i sugerujących), którą zadaje się dziecku oczekującemu na rodzeństwo. Ono naprawdę będzie miało trudność z odpowiedzeniem na nie, ponieważ nie wie, jak to będzie. Część z tych pytań może z kolei – zupełnie nieświadomie – wzbudzać w dziecku niepokój czy gniew, zamiast je uspokajać. Jeśli zdecydujesz się na rozmowę z dzieckiem, dobrze jest, żebyś po prostu pozwolił dziecku powiedzieć wszystko, co by chciało. Nie przerywaj, nie zasypuj pytaniami, a bardziej dawaj wyraz temu, że słuchasz i jesteś zainteresowany. Bardzo ważne jest, żebyś pilnował samego siebie i nie narzucał – choćby niechcący – jakiejś odpowiedzi. Niech dziecko wie, że w tej sytuacji może czuć wszystkie emocje, także te nieprzyjemne. Ma prawo się bać, być złe, rozgoryczone, zazdrosne. Dzięki akceptacji, jaką otrzyma od Ciebie, prawdopodobnie poczuje się lepiej. Jego lęk czy niechęć staną się mniejsze i będą bardziej „do zniesienia” – właśnie dlatego, że będzie pewne stałości Twoich uczuć. To z kolei może wpłynąć na wzrost ciekawości czy radości, związanych z przyjściem na świat rodzeństwa.

Kiedy powiedzieć dziecku, że będzie miało rodzeństwo?

Niektórzy rodzice wiadomość o kolejnej ciąży matki przekazują dziecku „na ostatnią chwilę”. Jako powód często podają, że nie chcą niepotrzebnie stresować dziecka. Dlaczego nie jest to najlepsze rozwiązanie? Nawet, jeśli rodzice nie mówią dziecku wprost o ciąży, nie oznacza to, że dziecko niczego nie wyczuwa. Dzieci bardzo szybko i zupełnie intuicyjnie rejestrują nastroje oraz emocje rodziców. Takie dziecko będzie czuło, że rodzice są czymś bardziej zaabsorbowani, że w domu jest więcej napięcia (czy to pozytywnego, czy negatywnego). Nie będzie jednak wiedziało, co dokładnie się dzieje. Może to powodować wzrost lęku i niepokoju. Widać więc, że pomimo chęci „oszczędzenia dziecku stresu”, tak naprawdę mu się go dokłada. Jeśli dziecko wie, co się dzieje i ma możliwość rozmowy na ten temat, będzie się czuło spokojniejsze i mniej zestresowane.

Najlepiej jest zacząć przygotowywać starsze dziecko na pojawie się rodzeństwa tak szybko, jak to jest możliwe. Każda para sama musi rozstrzygnąć, kiedy jest ten moment. Nie powinien on być jednak nadmiernie odkładany w czasie. Im wcześniej powiecie dziecku o rodzeństwie, tym więcej dacie mu czasu na poradzenie sobie z nadchodzącą zmianą. Nikt nie lubi być zaskakiwany w ważnych życiowych sprawach, a dzieci nie są tu żadnym wyjątkiem. Wręcz przeciwnie – potrzebują stopniowego zaznajamiania się z zupełnie nowym dla nich tematem. Warto więc możliwie wcześniej rozmawiać ze

starszakiem i mówić mu mniej więcej, co po kolei będzie się działo. Dobrze, gdy jako rodzice wyjaśnicie, że brzuch mamy będzie się powiększał, a gdy będzie zbliżał się termin porodu, uprzedzicie, że mama będzie musiała pójść na kilka dni do szpitala. Dla dziecka są to cenne informacje, ponieważ pomagają mu w swoim tempie oswoić się z tą zupełnie nową sytuacją. Niezwykle istotną kwestią jest pożegnanie się mamy z dzieckiem przed pójściem do szpitala. Rodzice często twierdzą, że małe dziecko (np. 2-, 3-letnie) przecież „i tak nie zrozumie”. Zgadza się, nie zrozumie sytuacji pożegnania tak jak my – dorośli, jednak przynajmniej nie będzie czuło, że mama „zniknęła” bez żadnego słowa czy gestu. Można spróbować wyobrazić sobie dramat 2-letniego dziecka, które myśli, że jego matka zniknęła i przeżywa w związku z tym rozpacz. Dlatego, jeśli jesteś mamą, która musi iść do szpitala, pamiętaj, żeby pożegnać się z dzieckiem, nawet jeśli takie rozstanie będzie trudne dla obu stron. W przypadku młodszego dziecka, możesz zostawić mu jakąś swoją osobistą rzecz (np. apaszkę), która będzie przypominała dziecku o Tobie.

Jak włączyć dziecko w przygotowania?

Dziecko poczuje się ważne i potrzebne, jeśli pozwolisz mu aktywnie włączyć się w przygotowania na przyjęcie nowego członka rodziny. Wiele dzieci chętnie będzie współuczestniczyło w wyborze kolorów śpioszków, pościeli, kocyków. Będzie to dla dziecka z jednej strony świetna zabawa, z drugiej – szansa, by poczuło się ważne i brane pod uwagę. Jeśli pozwolisz dziecku na udział w podejmowaniu tego typu decyzji, to za każdym razem, gdy później sięgniesz po dany produkt, starszak będzie miał powód do dumy, że to właśnie on pomógł go wybrać. Bardzo ważne jest, żebyś jako rodzic podszedł do tematu włączania starszego dziecka w szykowanie wyprawki na zasadzie dobrowolności – starszak ma prawo się włączać, ale nie musi tego robić. Oczywiście możesz zachęcać syna czy córkę do zaangażowania się na miarę swoich możliwości, bo tak jak to już zostało napisane – może to dać dziecku przyjemność i dumę. Będzie tak jednak tylko i wyłącznie wtedy, gdy starsze rodzeństwo nie będzie się czuło do tego przymuszone.

Nie jest dobrym rozwiązaniem decydowanie za starsze dziecko odnośnie tego, co ma przekazać młodszemu rodzeństwu. Pamiętaj, że ubrania i zabawki dziecka są jego – przede wszystkim w sensie emocjonalnym. Nie chodzi o to, kto je kupił, a o to, kto z nich korzysta i czuje się ich właścicielem. Nie należy zatem wywierać na dziecku presji i nakazywać mu, by oddało jakąś swoją rzecz rodzeństwu. Nawet, jeśli uważasz, że dziecko już z danej rzeczy „wyrosto”. Lepszym rozwiązaniem będzie zapytanie dziecka, czy jest coś, co chciałoby podarować rodzeństwu. Wiele dzieci chętnie obdarowuje rodzeństwo, dając jakąś swoją zabawkę czy rzecz (np. kocyk), jednak tylko wtedy, gdy dziecko może, a nie musi to uczynić. Czasami, gdy różnica między dziećmi jest niewielka, rodzice przekazują młodszemu dziecku wózek czy łóżeczko starszaka, z których on jeszcze korzysta. Dorosłym może się wydawać, że to świetna okazja, by powiedzieć pierworodnemu czy pierworodnej, że od dziś „jest już duży/a” i w związku z tym ma zacząć spać w innym łóżku czy przerzucić się z wózka na rowerek. Oczywiście, są to ważne kroki milowe na drodze do większej samodzielności i autonomii dziecka, ale wprowadzane w momencie przyjścia na świat młodszego dziecka mogą się okazać falstartem. Starszak może się poczuć odrzucony; może mieć poczucie, że brat czy siostra mu coś zabierają (już nie „tylko” uwagę rodziców, ale nawet łóżko czy wózek). Zamiast więc czerpać radość z coraz większej samodzielności, dziecko może zareagować zniechęceniem, wycofaniem, złością czy regresem (czyli utratą wcześniej posiadanych umiejętności. Np. dziecko, które już nie korzystało jakiś czas z pieluchy zacznie się moczyc). Rozwiązania są tu dwa: albo wprowadź normalne łóżko czy rezygnację z wózka sporo wcześniej przed narodzinami młodszego rodzeństwa (po to, żeby dziecko nie kojarzyło ze sobą tych dwóch wydarzeń i nie czuło, że rodzeństwo zyskuje coś jego kosztem), albo kup dla maluszka nowe łóżeczko i zaopatr się w podwójny wózek, w którym będzie miejsce dla starszaka i maluszka.

Jak złagodzić trudne uczucia starszaka, gdy maluch jest już na świecie?

Uczucia braku czy frustracji, związane z pojawieniem się na świecie rodzeństwa, są dla starszego dziecka nieuniknione. Z pewnością się pojawią, mogą mieć jednak różne nasilenie, w zależności od konkretnego dziecka, sytuacji, postawy rodziców. Jako rodzice macie duży wpływ na to, czy te trudne uczucia będziecie w dziecku wzmocniać, czy złagodzić. Pomocne może być, jeśli po pojawieniu się rodzeństwa, ojciec będzie poświęcał starszakowi więcej czasu i uwagi. Matka siłą rzeczy będzie pochłonięta opieką nad noworodkiem, co dla starszego dziecka może być trudne. Złagodzić ten ból może właśnie ojciec, który zajmie się starszym synem czy córką. Warto, by tata wspólnie ze starszym dzieckiem poszukali jakiejś ciekawej aktywności, którą mogą razem robić. Dla dziecka będzie bardzo korzystne, gdy będzie wiedziało, że ma z tatą „swój własny świat”, dostępny tylko dla nich. Bycie starszym rodzeństwem ma w sobie pewne przywileje i można je dziecku pokazywać. Oczywiście nie po to, żeby przestało czuć trudne emocje – ich się nie da po prostu „wyłączyć”, choćbyśmy użyli najlepszej argumentacji. Bardziej po to, by poszerzyć dziecięcą perspektywę również o dobre strony danej sytuacji.

Inną kwestią jest to, że nawet przy bardzo malutkim dziecku, mama także powinna znaleźć choć pół godziny dziennie na wspólną zabawę tylko ze starszakiem. Jeśli jesteś mamą, pamiętaj, że to niezwykle ważne dla Twojego starszego dziecka – dzięki temu będzie czuło, że jest dla Ciebie nadal ważne i że o nim pamiętasz.

Trudne uczucia starszaka złagodzić może wspólne czytanie książeczek, które poruszają tematykę relacji w rodzeństwie. Dobrym przykładem będzie tu książka Zofii Staneckiej „*Basia i nowy braciszek*”¹. Jej dużym atutem jest podkreślenie, że przyście na świat młodszego brata lub siostry wiąże się nie tylko radością, ale także samotnością czy odrzuceniem. Wartością tej książki jest ponadto pokazanie, że dorośli również popełniają błędy, jednak są gotowi przyznać się do nich i zmieniać swoje zachowanie. Dobrze jest po nią sięgnąć, gdy widzisz, że starsze dziecko ciężko przeżywa pojawienie się młodszego rodzeństwa na świecie. Wspólna lektura może być punktem wyjścia do rozmowy o uczuciach dziecka.

Przygotowując starsze rodzeństwo na pojawienie się nowego członka rodziny pamiętaj przede wszystkim o tym, że dziecko w takiej sytuacji może zareagować różnymi emocjami, także tymi trudnymi. Rolą rodzica powinno być zaakceptowanie wszystkich uczuć dziecka, okazanie wsparcia i rozmowa o nich. Ważne jest także, by możliwie wcześnie zaznajamiać dziecko z nadchodzącą zmianą i włączyć je w przygotowania – pozwoli mu to stopniowo oswoić się z nową sytuacją.

Autorka: Justyna Kobyra, psycholog dziecięca, PPP 18.

Źródło:

„Zgodne rodzeństwo. Jak wspierać dzieci w budowaniu trwałej więzi?” Natalia i Krzysztof Minge. Wydawnictwo Samo Sedno, Warszawa 2015.

¹ Zofia Stanecka, „*Basia i nowy braciszek*”, wydawnictwo Egmont Polska, Warszawa 2011.