

тема: Пополнение в семье: как рассказать о нём детям

новость:

Как подготовить ребёнка к появлению младенца и каких распространённых ошибок стоит избегать

Появление нового члена семьи всегда волнительно вне зависимости от того, первенец это или уже есть дети. Но во втором случае важно сообщить ребёнку о том, что появится братик или сестрёнка, и объяснить, как изменится уклад жизни. Как это сделать правильно, редакция «Родительского университета» узнала у кандидата педагогических наук, психолога, ведущего научного сотрудника Института изучения детства, семьи и воспитания Анны Бояринцевой.

Как дети обычно реагируют на прибавление в семье

Появление новорождённого часто становится стрессом для старшего ребёнка, ведь первое время вся жизнь семьи сосредоточена вокруг младенца, которому необходим максимум заботы.

Основная проблема, с которой сталкиваются родители, — это ревность. Состояние и чувства первенца можно понять: раньше вся любовь и всё внимание взрослых принадлежали ему, а теперь их приходится делить ещё с кем-то.

По словам Анны Бояринцевой, дети в зависимости от возраста по-разному проявляют свои переживания:

1-3 лет. Малыши открыто выражают своё недовольство ситуацией: ревную, они могут обижать младшего, обзывать, быть агрессивными, капризничать, не слушаться.

3-7 лет. Дошкольники могут начать вести себя, как маленькие: не есть и не одеваться самостоятельно, перестать проситься в туалет, не засыпать без взрослого.

7-12 лет. Школьники обычно более скрытны, они прячут свои эмоции. Их негативные чувства и переживания могут проявляться в виде капризов и истерик, в конфликтах с одноклассниками и учителями, в снижении успеваемости в школе, говорит эксперт.

Как подготовить ребёнка к появлению младенца

Какие слова и контекст выбрать для того, чтобы подготовить старшего к появлению братика или сестрёнки, также зависит от возраста ребёнка.

Эксперт даёт следующие рекомендации для разговора о пополнении:

1-3 лет. Малышам невозможно объяснить, что значит иметь брата или сестру. В этом возрасте мышление работает только при взаимодействии с чем-то, что можно пощупать.

«В данном случае разговор о втором ребёнке нужно начать уже после родов. Дайте старшему потрогать новорождённого. Комментируйте прикосновения: „Это голова“, „Это рука“. Осознать, что у него появился брат или сестра, ребёнок ещё не сможет, но в его непосредственный опыт новый человек уже войдёт», — говорит Анна Бояринцева.

3–7 лет. В случае с дошкольниками рассказать о пополнении стоит ещё во время беременности.

«Мышление в этом возрасте наглядно-образное. Это значит, что объяснять лучше всего на картинках. Показывайте ребёнку изображения беременных женщин, новорождённых детей. Скорее всего, ребёнок сам будет проявлять интерес к тому, что у мамы в животе растёт малыш», — поясняет Анна Бояринцева.

7–12 лет. У школьников могут проявляться разные реакции по поводу беременности мамы: от воодушевления и радости до тревоги и страха. Это нормально, потому что в этот период развития дети подвержены эмоциональным всплескам, добавляет психолог.

«Ребёнку важно объяснить, что мама станет больше времени и сил уделять малышу, что ему придётся самому заботиться о себе и выполнять свои ежедневные дела, нужно будет делиться игрушками и так далее. Но при этом необходимо отметить, что любовь мамы и папы к нему не изменится», — поясняет Анна Бояринцева.

Как избежать ревности старшего ребёнка

Родителям важно принять, что чувство ревности при появлении младшего ребёнка нормально. Психолог утверждает, что первоначальная отрицательная реакция и слова старшего ребёнка не должны пугать взрослых, даже если он говорит, что не хочет малыша и не будет его любить.

Анна Бояринцева советует:

Разговаривать с ребёнком о его чувствах.

Необходимо давать ему высказываться и не ругать за проявление негативных эмоций: это естественная часть привыкания к новой семейной ситуации.

Сам факт проговаривания эмоций при сочувствующем родителе поможет старшему ребёнку с ними справиться. Детям важно этому научиться, и лучший способ — поддержка родителей.

Привлекать ребёнка к подготовке к рождению младенца.

Можно сходить вместе в магазин и выбрать для малыша одежду и предметы ухода, приготовить дома место, где он будет спать, вместе подумать об имени новорождённому, подобрать подарок.

Задействовать воображение ребёнка.

Чтобы первенцу легче было представить нового члена семьи, можно вместе с ним заглянуть в семейный альбом, посмотреть видеозаписи и помочь ему вспомнить себя самого в раннем возрасте.

«Увидев себя маленьким, старшему будет проще понять, каким будет малыш и каким образом они с ним смогут проводить время вместе, что тот сможет и не сможет делать. Например, играть в любимые игры старшего сразу он точно не сможет, поэтому важно позаботиться о младенце и многому его научить», — говорит эксперт.

Что точно не нужно делать родителям

Существует ряд нежелательных действий со стороны взрослых, которые могут повергнуть старшего ребёнка в стресс или даже травмировать его.

Анна Бояринцева рекомендует:

Не подвергать уклад жизни ребёнка серьёзным изменениями.

Появление нового члена семьи требует от старшего ребёнка расширить свой опыт общения. Поэтому по возможности не стоит переезжать, делать ремонт или перестановку мебели, отправлять первенца надолго к бабушкам и дедушкам и вносить иные существенные перемены в его жизнь.

«Ребёнок может связать в своем сознании все эти факты с рождением брата или сестры и с отказом в любви к нему со стороны родителей», — поясняет Анна Бояринцева.

Не проводить время всегда со всеми детьми одновременно.

Чтобы оба ребёнка чувствовали себя любимыми и нужными, родителям важно помнить про потребности старшего в любви и совместной игре. Необходимо выделять время, которое будет целиком «его», без младшего ребёнка, но вместе с родителями.

Эксперт рекомендует спрашивать старшего, куда бы он хотел сходить с мамой или папой, что бы он хотел сделать вместе с ними, и исполнять его желания. Если в семье больше двух детей, важно уделять персональное внимание каждому.

Не превращать старшего ребёнка в няньку.

Уход за младенцем, забота о нём, развитие и воспитание младшего члена семьи — ответственность мамы и папы, акцентирует внимание психолог. Старший может помогать при желании и готовности делать это. Но важно не превратить добровольное желание помогать, заботиться и играть с малышом в ежедневную повинность.

Не критиковать чувства и поведение старшего.

Дети имеют право на чувство ревности, на грусть от того, что родительскую любовь приходится делить с кем-то ещё, на негодование в адрес новорождённого. Нужно давать им проживать и высказывать свои чувства.

При этом соперничество за внимание родителей между братьями и сестрами — естественное явление. Взрослым важно осознать, что проблемы в отношениях будут, но их можно преодолеть.

«Помните, что независимо от порядка рождения и возраста детей, им нужны любовь и внимание родителей — мамы и папы. Воспитывающим взрослым важно найти силы и мудрость сохранить мир и спокойствие в пополнившей свои ряды семье».