

Πώς να προετοιμάσετε το παιδί σας για τον ερχομό ενός νέου παιδιού στην οικογένεια

Η γέννηση ενός νέου μωρού στην οικογένεια κάνει αρκετά συχνά τους γονείς να ανησυχούν για πιθανές δυσκολίες που μπορεί να προκύψουν. Τι να πείτε στο παιδί σας; πώς να το προετοιμάσετε; τι να αποφύγετε; και πως θα μειώσετε την ζήλια που αρκετά συχνά δημιουργείται στο μεγαλύτερο παιδί;

Τα αισθήματα ζήλιας είναι φυσιολογικά και δεν θα πρέπει να δημιουργηθούν ενοχές στο παιδί γι αυτά που νιώθει. Με τον ερχομό του μωρού το παιδί παύει να είναι το μοναδικό παιδί της οικογένειας. Αυτό συνεπάγεται στο ότι θα πρέπει να μοιραστεί την αγάπη, την αφοσίωση, την προσοχή και την συντροφιά των γονιών του.

Η ζήλια παρατηρείται πιο συχνά όταν η διαφορά ηλικίας μεταξύ των παιδιών είναι μικρή και όταν είναι του ίδιου φύλου (στην περίπτωση διδύμων το φαινόμενο αυτό είναι ακόμη πιο έντονο).

Η ζήλια εκδηλώνεται με αρκετούς και διαφορετικούς τρόπους. Το παιδί μπορεί να δείχνει εκνευρισμένο, υιοθετεί αντικοινωνική συμπεριφορά, βρίζει, χτυπάει, αποκτά ιδιοτροπίες στο φαγητό και στον ύπνο. Δείχνει μελαγχολικό και στενοχωρημένο. Μπορεί να γίνει επιθετικό προς το αδελφάκι του ή και στους γονείς του. Λερώνεται στο κρεβάτι του και γενικά η συμπεριφορά του γίνεται περίεργη. Συχνές είναι επίσης οι φορές που εμφανίζει παλινδρόμηση στη συμπεριφορά του, δηλαδή υιοθετεί μια στάση μικρότερης ηλικίας από αυτή που έχει για να τραβήξει την προσοχή όπως το να θέλει ξαφνικά πιπίλα, να πίνει από το μπιμπερό, να κοιμάται στην κούνια ή να χρησιμοποιεί το γιογιό μιμούμενο το μωρό.

Χρειάζεται λοιπόν υπομονή, χρόνο και κατανόηση γιατί είναι μια δυναμική αλλαγή στη ζωή του. Αυτή η περίοδος επειδή θεωρείται αρκετά στρεσογόνος για το παιδί καλό θα ήταν να αποφύγετε κάποιες αλλαγές στη ζωή του (αν το παιδί είναι ανάλογης ηλικίας) όπως την απεξάρτηση από την πιπίλα και την εκπαίδευση σε γιογιό.

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς για να αποτρέψουν την δημιουργία ζήλιας ανάμεσα στα παιδιά τους;

Έχει μεγάλη σημασία να συζητήσετε μαζί του για το πώς νιώθει. Να το ακούσετε πραγματικά, να κατανοήσετε και να σεβαστείτε τα συναισθήματα του όσο παράλογα κι αν σας φαίνονται.

Εξηγήστε του πως τώρα θα έχει παρέα για να συζητάει, να παίζει και να μην νιώθει μοναξιά. Η αγάπη σας δεν αλλάζει προς αυτό. Δεν το αγαπάτε περισσότερο ή λιγότερο αλλά εξίσου.

Αν το μεγαλύτερο σας παιδί είναι αρκετά μικρό και δεν καταλαβαίνει την έννοια του χρόνου είναι καλύτερο να μην πείτε πως θα γεννήσετε σε 9 μήνες αλλά να πείτε την εποχή, για παράδειγμα το καλοκαίρι.

Αν σας ρωτήσει από πού έρχεται το μωρό δεν λέμε φυσικά πως τα παιδιά τα φέρνει ο πελαργός. Επίσης το παιδί δεν ενδιαφέρεται να μάθει για το πώς έγινε η σύλληψη άρα δεν είναι ανάγκη να δώσετε λεπτομέρειες. Μια φράση όπως το μωρό βρίσκεται στην μήτρα, δηλαδή μέσα στην κοιλιά της μαμάς, αρκεί, εξαρτάται φυσικά και από την ηλικία του παιδιού σας. Υπάρχουν πολλά εικονογραφημένα βιβλία τα οποία εξηγούν στα παιδιά την όλη διαδικασία μέσα από εικόνες που μπορείτε να διαβάσετε μαζί σαν παραμύθι.

Βοηθάει επίσης το να βλέπουν οικογενειακές φωτογραφίες από την δική τους γέννηση και οι γονείς να συζητάνε μαζί τους αυτά που έκαναν όταν εκείνα γεννήθηκαν.

Είναι προτιμότερο να αποφύγετε κάποιες φράσεις όπως το νέο μωράκι ή το νέο μωρό της μαμάς και να χρησιμοποιήσετε την φράση το μικρό σου αδελφάκι ή η μικρή σου αδελφούλα.

Μιλήστε του για άλλες οικογένειες που έχουν κι αυτές περισσότερα από ένα παιδιά σαν παράδειγμα.

Μπορούν επίσης να συμμετέχουν στις προετοιμασίες για το νέο μωρό: για τα ρούχα του, την κούνια του, το όνομα του, ώστε να μην νιώθει αποτραβηγμένο.

Συνεχίστε να το αγκαλιάζετε και να το φιλάτε. Χρειάζεται και αυτό την φροντίδα σας ειδικά τώρα που νιώθει ότι απειλείται με τον ερχομό του μωρού.

Προς το τέλος της εγκυμοσύνης επειδή θα είναι δύσκολο να σηκώσετε το παιδί σας καλό θα είναι να αυξήσετε τα χάδια, τα φιλιά και τις αγκαλιές καθώς και το χρόνο που κάθεστε μαζί του για συζήτηση και παιχνίδι ώστε να μην νιώσει ανεπιθύμητο.

Επίσης είναι σημαντικό πριν μπειτε στο μαιευτήριο να του εξηγήσετε τον λόγο που θα λείψετε για λίγο καιρό ώστε να μην νιώσει την εγκατάλειψη καθώς και να του εξηγήσετε επίσης ποιος θα το προσέχει αυτές τις ημέρες. Όταν επιστρέψετε στο σπίτι με το μωρό καλό θα ήταν να μην το κρατάτε στην αγκαλιά σας αλλά να βρίσκεται στο πορτ μπεμπέ ή στο κρεβατάκι του και να ασχοληθείτε περισσότερο με το μεγαλύτερο παιδί γιατί θα του έχετε λείψει αρκετά. Ένα δωράκι το οποίο θα κρατάτε μαζί σας και θα το προσφέρετε εκ μέρους του μωρού είναι μια καλή αρχή. Έπειτα μπορείτε να του δείξετε το μωρό και να του εξηγήσετε πως χρειάζεται βοήθεια από όλους για να φάει, ότι κλαίει συχνά γιατί δεν μπορεί να μιλήσει και να ζητήσει αυτό που θέλει, κοιμάται πάρα πολλές ώρες και χρειάζεται πολύ αγάπη. Αν θέλει να το κρατήσει στην αγκαλιά του μην αρνηθείτε πάντα όμως με την βοήθεια και την παρουσία σας γιατί προέχει η ασφάλεια του μωρού σας.

Προσπαθήστε να ικανοποιήσετε τις ανάγκες του εάν δεν είναι παράλογες αλλά μην το δωροδοκείται. Εξηγήστε του ότι το μωρό δεν μπορεί να μιλήσει, ούτε να φάει, αλλά ούτε και να περπατήσει γι αυτό χρειάζεται περισσότερη φροντίδα. Το ίδιο χρειαζόταν κι αυτό όταν ήταν μωρό.

Παροτρύνετέ το να αναλάβει ευθύνες τις οποίες μπορεί σύμφωνα πάντα με την ηλικία του όπως το να σας βοηθήσει στο τάισμα, στο ντύσιμο, στο πλύσιμο του μωρού και στο σπρώξιμο του καροτσιού. Αυτό θα του δώσει μεγάλη χαρά και θα νιώσει πως και εκείνο μπορεί να προσφέρει βοήθεια. Βεβαίως καλό θα είναι να μην αφήνετε μόνο του το παιδί με το μωρό διότι μπορεί να προκαλέσει κάποιο ατύχημα άθελα του.

Η επιβράβευση του παιδιού για τις σωστές πράξεις που κάνει απέναντι στο μωρό πρέπει να είναι συνεχείς ώστε να νιώθει ότι αυτό που κάνει είναι πραγματικά σωστό και καλό.

Η ρουτίνα του μεγαλύτερου παιδιού πρέπει να μείνει όσο το δυνατόν πιο σταθερή γιατί αυτό προσφέρει ασφάλεια στο παιδί, δηλαδή η ώρα που θα φάει, θα κοιμηθεί και θα παίξει.

Εάν το παιδί σας δεν δείξει ενδιαφέρον για το μωρό δεν είναι ανησυχητικό και ούτε χρειάζεται να το πιέσετε, απλά χρειάζεται ίσως περισσότερο χρόνο.

Η ζήλια μεταξύ αδελφών είναι σύνηθες φαινόμενο αλλά η στάση των γονιών απέναντι σε αυτό το φαινόμενο έχει μεγάλη σημασία. Αν παρ' όλα αυτά η συμπεριφορά του παιδιού δεν βελτιωθεί και προέλθει αντιπαλότητα είναι αναγκαίο οι γονείς να ζητήσουν βοήθεια από κάποιον ειδικό ώστε να αποφευχθούν σοβαρότερες συμπεριφορές.