

Braciszek, siostrzyczka nowym członkiem rodziny.

Jak wspierać przedszkola w tej sytuacji?

Pojawienie się kolejnego dziecka w rodzinie to duża zmiana, za którą idą potrzeby przeorganizowania: planu dnia, podziału obowiązków, czasu wolnego i zawodowego. Wiążą się z tym liczne wyzwania, wymagania czasowe i energetyczne.

Niezwykle ważne w tym wszystkim jest zadbanie zarówno o nowego członka rodziny, co jest oczywiste - przecież tego wymaga, jak i o inne dzieci. Pojawienie się niemowlęcia w domu budzi radość, ekscytację ale może też wywołać fale innych emocji takich jak złość, zazdrość, żal, smutek. Nam rodzicom niekiedy jest trudno a co dopiero dziecku, które do tej pory było oczkiem w głowie, bądź było najmłodsze z rodzeństwa, a więc skupiało najwięcej uwagi. Rodzeństwo to wielka nowość i wszyscy muszą dostosować się do zmian, zaadaptować.

Oto kilka cennych wskazówek, na co zwrócić uwagę:

- Warto rozeznać się jak dziecko reaguje na tę nową sytuację. Porozmawiajmy, nie bójmy się tego. Jeżeli nie chce rozmawiać weźmy parę zabawek (lalki, dinozaury, misie) zaproponujmy zabawę w dom/w rodzinę - możemy zobaczyć jak reaguje na całą tę sytuację obserwując jak w zabawie odnosi się do "postaci rodzeństwa". Zabawa rozwija kreatywność ale i stanowi świetne pole obserwacji dla rodzica - to już może pokazać czego dziecko potrzebuje, czego mu brakuje, jak na to reaguje;

- Należy zorientować się czy rodzeństwo budzi w dziecku: złość, smutek, tęsknotę, zazdrość czy strach? Potem już działamy z konkretnymi emocjami - szukamy wspólnie sposobów radzenia i praktykujemy (złość? - "wytupajmy ją"; smutek? - może przytulias albo ulubiona książeczka do poczytania, itd.). Potraktujmy tu nasze pociechy jak partnerów w szukaniu sposobów na różne emocje, takie działania wzmacniają poczucie sprawstwa u dzieci w podejmowaniu decyzji co do własnych zachowań i emocji;

- Obserwujemy zmiany w zachowaniach dzieci o charakterze regresywnym, np. dziecinne mówienie, moczenie, inne formy szukania uwagi. Nie karzmy ich za "złe zachowania", jest to akt pokazania "Mamo/tato też tu jestem". Wtedy warto zastanowić się i poddać swoje działania refleksji: Czy ja poświęcam czas drugiemu dziecku? Czy tłumaczę mu dlaczego niemowlę potrzebuje więcej uwagi i obiecuję wspólne spędzanie czasu później, a czy rzeczywiście dotrzymuję słowa? Dzieci pamiętają - lepiej niż my daty urodzin naszych bliskich, szczególnie jeśli chodzi o czas spędzony z rodzicem;

- Dzieci bardzo często nie wiedzą skąd w nich tyle emocji, często nie umieją ich zwerbalizować, dlatego to ważne żeby mogły w bezpieczny sposób je wyrazić. Fajnym zadaniem jest rysunek rodziny gdzie wspólnie spisujemy/rysujemy np. zadania wszystkich w domu (co lubi każdy z członków rodziny, co robi dziecko, co lubi robić z mamą a co z tatą a co z nowym

rodzeństwem) to umocni poczucie stałości jego pozycji w rodzinie i przynależność do niej a także może zredukować poczucie odrzucenia (jeśli występuje, a jeśli nie to i tak zachęcam do wykonania ćwiczenia). W rozumieniu tego zadania, że "każdy jest częścią całości", można także narysować koło, podzielić na 4 części (bądź więcej, w zależności od liczby dzieci), w nich umieścić zadania poszczególnych domowników i pokazać w ten sposób, że każdy jest ważny dla rodziny jako spójnego systemu;

- Rozmowa to podstawa, ale jeśli nasza pociecha nie wynosi nic z niej to wesprzyjmy swoje działanie literaturą, pomocami wizualnymi. Korzystajmy z nich, po to są. Wartą uwagi pozycją jest książeczka o rodzeństwie np. "Franklin ma siostrzyczkę", modna ostatnio wśród dzieci, "Kicia Kocia ma braciszka Nusia" albo poruszająca tematykę relacji i zmiany, książeczka "Basia i nowy braciszek" autorstwa B. Staneckiej;

- Dobrym pomysłem jest zaangażowanie dzieci w jakieś zabawy o charakterze opiekuńczym np. zabawa w szpital/w lekarza, w dom/w opiekunkę aby podświadomie, a jednocześnie naturalnie, budować/rozwijać troskę i uważność na braciszka/siostrzyczkę;

- W sytuacji, gdy zachowanie dziecka budzi znaczny niepokój, warto skonsultować to ze specjalistą. On także doradzi i wskaże kierunek jakim należy podążać, udzieli cennych wskazówek bądź obejmie malucha wsparciem, np. psychologicznym. Warto skorzystać z takiej pomocy jeśli czujemy, że dalej temat stanowi trudność. Odwagą jest przyznanie się do potrzeby skorzystania z pomocy.

Drogi Rodzicu, Twoja rola jest tutaj kluczowa. Pamiętaj, że w całej tej zmianie to właśnie Ty jesteś dla dziecka najpewniejszym punktem odniesienia – jego spokojem, wsparciem i bezpieczną bazą. To, jak nazywasz emocje, jak reagujesz, jak dzielisz czas dla każdego, jak troszczysz się o członków rodziny i jak pokazujesz swoją uważność, buduje w nim kompetencje, które zabierze ze sobą w dorosłe życie. Każde czułe, wspólne doświadczenie staje się dla dziecka lekcją miłości, troski i radzenia sobie z różnymi emocjami.

Opracowała:
Sabina Krupa
psycholog