

Jak pomóc starszemu dziecku poradzić sobie z zazdrością wobec młodszego rodzeństwa?

Jestem mamą 5-letniej Zosi, która od narodzin naszego drugiego dziecka, Antosia, przeżywa silne emocje związane z zazdrością. Ostatnio sytuacja się pogorszyła - kiedy tylko poświęcam więcej uwagi Antosiowi, Zosia wpada w szat Krzyczy, płacze, a nawet próbuje zwrócić na siebie uwagę, robiąc różne psoty. Najtrudniejsze jest to, że nie wiem, jak zareagować, aby nie pogłębić jej frustracji i jednocześnie nie zaniedbać młodszego dziecka. Co mogę zrobić, aby pomóc Zosi poczuć się bezpieczniej i pewniej w tej nowej sytuacji rodzinnej?

Droga Mamo Zosi,

to, czego doświadcza Twoja córka, jest zupełnie naturalne. Zazdrość starszego rodzeństwa wobec młodszego to powszechne zjawisko, zwłaszcza kiedy dziecko musi dzielić uwagę rodziców, którą wcześniej miało w całości dla siebie. Oto kilka sugestii, które mogą pomóc złagodzić napięcia i sprawić, że Zosia poczuje się bezpieczniej i pewniej w nowej sytuacji rodzinnej:

- Staraj się spędzać z Zosią czas sam na sam, nawet jeśli to będzie tylko kilkanaście minut dziennie. Może to być czas na wspólną zabawę, czytanie książek czy rozmowę.
- Włączaj Zosię w opiekę nad Antosiem: to sprawi, że poczuje się pomocna i zaangażowana. Może np. wybierać ubranka czy śpiewać piosenki dla braciszka.
- Chwal dobre zachowanie: zwracaj uwagę na momenty, kiedy Zosia zachowuje się dobrze, i poświęcaj jej wtedy szczególną uwagę. To pomoże jej zrozumieć, że pozytywne zachowanie przyciąga uwagę rodziców.
- Rozmawiaj o emocjach: pomóż Zosi zrozumieć i nazwać doświadczane emocje.
- Dbaj o codzienną rutynę: dzieci czują się bezpieczniej, gdy mają ustalony plan dnia. Stałe godziny posiłków, zabawy i snu pomogą Zosi przewidzieć, kiedy nadejdzie czas tylko dla niej.
- Pamiętaj, że zmiany wymagają czasu na adaptację: staraj się być cierpliwa i konsekwentna w swoich działaniach. Z czasem Zosia nauczy się dzielić Twoją uwagę z Antosiem.
- Znajdź wsparcie: rozmowa z innymi rodzicami, którzy przeszli przez podobne doświadczenia, może być bardzo pomocna.

Życzę dużo cierpliwości i siły. Każdy trudny etap kiedyś mija, a starania o zrozumienie i wsparcie dla Zosi z pewnością przyniosą pozytywne rezultaty.

Źródło

Małe Charaktery grudzień 2024 – styczeń 2025

dr Karolina Appelt