Agnieszka Pasternak

Dla dziecka w wieku przedszkolnym przyjście na świat młodszego rodzeństwa jest niejednokrotnie ekscytującym, obfitującym w wiele pozytywnych przeżyć wydarzeniem. Jednak równocześnie z punktu widzenia dziecka może być ono przyrównane do wybuchu rewolucji w królestwie, gdzie do tej pory rządził mały Król lub mała Królowa.

Jak przygotować dziecko na przyjście rodzeństwa?

Zdetronizowany

Oto pojawia się nowy, samozwańczy władca -uzurpator, a rodzice skłonni są poddawać się bezrefleksyjnie jego panowaniu. W królestwie zaczyna panować chaos. Mama w zasadzie nie odstępuje nowego dziecka na krok. Może z wyjątkiem sytuacji, kiedy niemowlę śpi w ciągu dnia. Jednak wówczas trzeba z kolei być bardzo cicho, a co to za frajda dla przedszkolaka bawić się szepcząc?! Nawet w nocy nowe dziecko śpi w pokoju z rodzicami – jakaż to niesprawiedliwość, że ono może przebywać cały czas w miejscu, gdzie starsze dziecko ma „ograniczony dostęp"...

Frustracja, złość, zazdrość to emocje, które słusznie mogą w tym czasie zawładnąć sercem przedszkolaka. Oczywiście obok nich są jeszcze inne uczucia: ciekawość co do tego małego człowieczka – jak wygląda, co potrafi, podekscytowanie zmianami w życiu rodziny, radość, że oto przybył ktoś, z kim będzie się można bawić cały dzień (dziecko może jeszcze nie mieć świadomości, że do momentu, kiedy możliwa będzie wspólna zabawa z rodzeństwem, musi upłynąć sporo czasu), duma z tego, że jest się starszym, bardziej rozumnym i doświadczonym dzieckiem, które może pomóc rodzicom w opiekowaniu się maluszkiem. Takie uczucia również – na szczęście – są wówczas udziałem dziecka. Niestety te trudne i nieprzyjemne emocje lubią brać górę i odzwierciedlać się w niekiedy bardzo wyrafinowanej formie zachowania (osobiście skutecznie zniweczyłam pewnego razu kąpiel młodszej siostry, wylewając na podłogę wodę z wanienki...).

Moje dziecko NIE jest zazdrosne o młodsze rodzeństwo, ale...

Do gabinetu psychologa przychodzą czasem rodzice, których starsze dziecko manifestuje niepokojące objawy. Rodziców martwią na przykład częste nudności, wymioty, bóle brzucha, płaczliwość, niechęć do rozstawania się matką. Sami zwracają uwagę na to, że niedawno w rodzinie pojawił się braciszek lub siostrzyczka, ale to, jak sądzą, nie powinno mieć związku z objawami. Bo przecież starsze dziecko było na to wydarzenie przygotowane, bardzo cieszyło się na przyjście na świat rodzeństwa, dużo pomaga w opiece nad maluszkiem i robi to chętnie. Nie jest zazdrosne, nie złości się, nie skarży, jest grzeczne, spełnia swoje obowiązki...

Oczywiście przyczyny wyżej wymienionych objawów psychosomatycznych mogą być różne. Jednak może nie

Jak postępować z dzieckiem, gdy nowy członek rodziny pojawi się w domu?

Zdrowy rozsądek podpowiada, aby nie czynić z tego wydarzenia zbyt wielkiej sprawy. Odłóż niemowlę na bok. Ono tego nawet nie zauważy. Okaż radość, że znowu jesteś w domu i jak bardzo się cieszysz na widok swego dużego syna czy córki.

(Ilg, Bates Ames, Baker, 2007, s. 233).

należy całkowicie wykluczać wpływu obecności młodszego dziecka? To, że dziecko nie manifestuje zazdrości i złości w jasnej i czytelnej formie, nie oznacza przecież, iż nie przeżywa tych uczuć. Najprawdopodobniej ich doświadcza. Może je natomiast tłumić (wówczas dają one o sobie znać w formie objawów somatycznych) lub dokonywać sublimacji (w rozumieniu psychoanalitycznym przeformułować energię płynącą z trudnych nieakceptowanych społecznie uczuć na działanie konstruktywne, aprobowane społecznie; tutaj: gorliwa pomoc świadczona rodzicom w opiece nad małym dzieckiem). Niektóre dzieci bardzo entuzjastycznie angażują się w opiekę nad młodszym rodzeństwem, wręcz wyręczając rodziców w ich obowiązkach. Taka postawa dziecka może wynikać z lęku, poczucia winy za skrywaną złość i zazdrość wobec rodzeństwa. Co więcej, może być dla niego kosztowna emocjonalnie i odbijać się negatywnie na jego samopoczuciu i zdrowiu. Wato bacznie obserwować, które z zachowań dziecka może mieć charakter „sublimujący". Kiedy je rozpoznamy, dobrze byłoby zatroszczyć się o odbarczenie starszego dziecka od opieki nad młodszym i ofiarowanie mu chwili czasu sam na sam z rodzicem. Innymi słowy, trzeba się zająć starszym dzieckiem w ten sposób, aby zaspokoić jego niewyrażone wprost potrzeby.

Doświadczeni rodzice radzą, jak przygotować dziecko na przyjście rodzeństwa

Rozmawiając z dzieckiem o przyjściu na świat nowego członka rodziny, warto pamiętać, aby nie rozbudzać nadto oczekiwań i nadziei malucha co do potencjalnego towarzysza zabaw. Należy przedstawić dziecku zarówno możliwości, jak i ograniczenia, które będą się wiązać z nadejściem rodzeństwa. Trzeba mówić do dziecka w sposób prosty, szczerze, nie wyprzedać jego pytań swoimi odpowiedziami, lecz starać się reagować, gdy dziecko samo zwróci się do rodzica ze swoją ciekawością. Wychowawca w przedszkolu również może zostać zapytany przez dziecko o różne kwestie związane z narodzinami nowego dziecka. Należy dobrze się przygotować na tę ewentualność poprzez wcześniejszą rozmowę z rodzicami i wspólne ustalenie, co i w jaki sposób mówić do dziecka na ten temat.

Przygotowując mieszkanie na pojawienie się nowego członka rodziny, trzeba dbać o to, aby starsze dziecko nie czuło, iż rodzice odbierają mu jego rzeczy (na przykład łóżeczko, krzesełko) i przekazują młodszemu. W tym celu warto wcześniej zadbać o zapatrzenie dziecka w nowe meble dostosowane do jego wieku, a następnie wspólnie z maluchem zaplanować przekazanie jego dotychczasowych sprzętów braciszkowi lub siostrzyczce. Dziecko nie może czuć się odsuwane na bok.

Rozsądne wydaje się, aby w czasie, gdy mama (lub mama i tata) przebywają w szpitalu w związku z porodem, starsze dziecko oczekiwało na ich powrót w domu pod opieką bliskiej osoby z rodziny lub zaufanej niani. Prawdopodobnie nie ma potrzeby przyprowadzać małego dziecka do szpitala w odwiedziny do mamy i noworodka, szczególnie jeśli pobyt w szpitalu jest krótki. Dom rodzinny może być zdecydowanie lepszym miejscem na poznanie małego dzidziusia.

Ważne jest, by starać się wygospodarować chwile czasu przeznaczonego tylko dla starszego dziecka i spędzać go na przykład na wspólnej zabawie. Jeśli mimo to mama ma mniej czasu dla starszego dziecka niż dotychczas, niech tato lub dziadkowie znajdą go więcej. W przedszkolu rolę tę może spełnić ciocia (wychowawczyni), która w określonym czasie tylko temu dziecku poświęci nieco więcej uwagi. Może warto byłoby przeprowadzić specjalne zajęcia na temat rodziny i rodzeństwa za każdym razem, gdy któreś z dzieci w grupie przeżywa narodziny brata lub siostrzyczki. Takie zajęcia pozwolą dziecku przeżywać i uwalniać emocje związane ze zmianą sytuacji rodzinnej, być może też „unormalnią" i upowszechnią sytuację, która w percepcji dziecka może funkcjonować jako wyłącznie jego trudne doświadczenie. Dziecko spostrzegając narodziny nowego dziecka jako sytuację powszechną, dzieląc się emocjami z innymi dziećmi, będzie miało większą szansę, by tę sytuację zasymilować i potraktować jako coś „normalnego".

Dobrze jest wręczyć starszemu dziecku lalkę-niemowlę, które maluch będzie mógł tak samo jak mama karmić, przebierać, usypiać, wozić w wózku. Dzięki temu dziecko będzie mogło robić coś razem z mamą, podczas gdy ona pielęgnuje niemowlę. Czasami możliwość pójścia do przedszkola pomaga dziecku poradzić sobie z zazdrością o siostrę czy brata. W przedszkolu czas upływa na wspólnej zabawie wśród innych dzieci i nauczycieli,

Gajdowie (2010) opisują zjawisko nazwane przez nich wyskakiwaniem dziecka przed szereg, które polega na tym, iż dziecko, któremu brakuje w rodzinie indywidualnej uwagi, zaczyna sprawiać kłopoty. Kłopoty te mogą polegać na niegrzecznym zachowaniu lub niepokojących objawach somatycznych. Rodzice mogą wzmacniać wychodzenie dziecka przed szereg poprzez niewłaściwe reakcje na ich zachowanie. W przypadku niegrzecznego zachowania będzie to karanie dziecka, niechęć emocjonalna do niego – to pogłębia tęsknotę dziecka. W przypadku somatyzacji – poświęcanie nadmiernej uwagi dziecku prezentującemu objaw, koncentrowanie się na objawie lub zaspokajanie potrzeb dziecka tylko wówczas, gdy prezentuje objaw. Wyskakiwaniu dziecka przed szereg może zapobiec spędzanie z nim tzw. dobrego czasu. Dobry czas to zaplanowany, indywidualny czas spędzony tylko z jednym dzieckiem (1-2 godziny w tygodniu), który może być przeznaczony na proste codzienne aktywności (np. wspólne zakupy, załatwienie jakiejś sprawy). Każde dziecko w rodzinie powinno być obdarzane „dobrym czasem" z rodzicem w takiej formie, jaka jest odpowiednia do jego wieku.

którzy mogą dostarczyć maluchowi uwagi, jakiej w tym czasie więcej potrzebuje. Warto jednak zadbać o to, aby moment posłania dziecka do przedszkola nie zbiegł się z momentem pojawienia się w domu nowego dziecka. Maluch może to rozumieć, jako próbę „pozbycia się go z domu", a nawet jako odtrącenie. Wówczas może rozwinąć się u dziecka lęk separacyjny związany z odmową uczęszczania do przedszkola. Posłanie dziecka do przedszkola mogłoby natomiast nastąpić kilka miesięcy przed lub po narodzinach. Winno być dobrze zaplanowane i przygotowane, tak by dziecko wiązało to wydarzenie z własnym wiekiem i rozwojem (jestem duży, będę się uczył nowych rzeczy, będę się bawić z innymi dziećmi itp.), nie zaś z narodzinami rodzeństwa.

Bywa, iż dziecko „sprawdza" rodziców, czy kochają je tak samo jak wcześniej. Robi to na przykład dopominając się, aby rodzice zajęci właśnie kąpielą niemowlęcia, w tym momencie poukładali z nim klocki, poczytali książkę czy podali zabawkę. Anna Kozłowska uważa, że nie należy zawsze w takiej sytuacji odmawiać dziecku, ba nawet dobrze byłoby niekiedy te prośby spełnić, mając świadomość, że młodsze dziecko nic przez to nie straci, a starsze może zyskać kolejny mały „dowód", że jest kochane. Autorka formułuje następujące porady dla rodziców, jak zatroszczyć się o starsze dziecko:

- Niech przynajmniej dwa razy w tygodniu mama albo tata będą tylko z nim.
- Nie żądajmy, aby starsze ustępowało młodszemu.
- Chrońmy przestrzeń naszego starszego dziecka.
- Porozmawiajmy z rodziną: jeśli przynoszą zabawkę małemu, niech dadzą też coś starszemu.
- Pamiętajmy też o przytulaniu, dawaniu całusków.

(Kozłowska, 2005, s. 175-178)

Bibliografia:

Filliozat I., *W sercu emocji dziecka*, Kraków 2009.

Gajdowie M. i M., *Rodzice w akcji*, Częstochowa 2010.

Ilg F.L., Ames L.B., Baker S.M., *Rozwój psychiczny dziecka od 0 do 10 lat*, Gdańsk 2007.

Kozłowska A., *Jak pomóc rodzicom kochanego, ale nieznośnego dziecka?*, Warszawa 2005.

Nitsch C., *Bajki pomagają dzieciom*, Warszawa 2001.

Roncaglia S., *Będę miał braciszka*, Kraków 2009.

Agnieszka Pasternak – psycholog, absolwentka Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie. Pracuje w Specjalistycznej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Skawinie. Zajmuje się diagnozą trudności szkolnych dzieci i młodzieży oraz prowadzi zajęcia grupowe dla najmłodszych.

Co pomaga dziecku dobrze przeżyć wydarzenie, jakim jest oczekiwanie na przyjście na świat i narodzenie rodzeństwa?

- **Czytanie bajek, historyjek, opowiadań na temat narodzin rodzeństwa** (profilaktyczno-terapeutyczne, edukacyjne) – nie tylko dostarczy niezbędnych informacji na temat noworodka, ale pomoże dziecku także skonfrontować się własnymi uczuciami i przewartościować je.
- **Odwiedziny w rodzinie z małym dzieckiem** – dziecko ma szansę spotkać się z prawdziwym noworodkiem, doświadczyć bezpośrednio, jakie miłe wydarzenia wiążą się z opieką nad maleństwem oraz jakie wymagania i ograniczenia może postawić rodzinie i przede wszystkim samemu dziecku jej najmniejszy członek.
- **Oglądanie albumu z fotografiami oraz wspominanie czasu, gdy dziecko przyszło na świat** – te chwile wspólnie spędzone z dzieckiem dostarczą mu niezbędnej w tym okresie indywidualnej uwagi rodziców, dowartościują malucha i ukażą mu, że jest tak samo ważny i kochany jak drugie dziecko.
- **Organizowanie czasu dla dziecka tylko z mamą i tylko z tatą** – jak piszą Gajdowie, taki czas, w którym uwaga rodzica skierowana jest tylko i wyłącznie na jedno z dzieci, potrzebny jest (choćby w minimalnym wymiarze) każdemu dziecku, by mogło się czuć ważne i docenione.
- **Szanowanie granic dziecka** – oznacza zgodę, a nawet dbałość rodziców o to, by starsze dziecko miało swoje indywidualnie wydzielone „terytorium", do którego młodsze rodzeństwo nie ma wstępu (pod pojęciem „terytorium" należy rozumieć zarówno miejsce w domu, jak i przedmioty należące do dziecka).
- **Nietraktowanie każdego dziecka tak samo** (bo to niemożliwe), lecz traktowanie każdego z dzieci jak jedynaka („dziś tylko z tobą idę na zakupy").
- **Rozmawianie z dzieckiem na temat odczucia zazdrości**, pomaganie mu w rozumieniu swoich uczuć i poradzeniu sobie z trudnymi emocjami. Apele do rozsądku, moralności są zbyteczne i krzywdzące. Pokaż mu, że rozumiesz jego smutek. Wsłuchaj się w całą gamę emocji swojego dziecka, bądź przy nim w trakcie tej długiej pracy nad akceptacją.

(Filliozat, 2009, s. 267)