

Rozdział 1

Jak przygotować dziecko na pojawienie się rodzeństwa

Z tego rozdziału dowiesz się:

- › kto powinien decydować o powiększeniu się rodziny;
- › jak rozmawiać z dzieckiem podczas oczekiwania na rodzeństwo;
- › jakie emocje może odczuwać mały człowiek, gdy pojawi się nowy członek rodziny.



Zapamiętaj

- Nigdy nie zaprzeczaj emocjom dziecka.
- Wysłuchaj tego, co ono czuje, bez komentowania.
- Lęk przed nieznanym, jakim jest narodzenie się kolejnego potomka, to całkowicie normalna reakcja u wszystkich członków rodziny.

Co ja mam mu powiedzieć?

Wielu rodziców czuje się niepewnie w sytuacji, gdy ma powiedzieć starszemu dziecku, że w jego życiu za jakiś czas pojawi się rodzeństwo. Niektórzy sądzą, że lepiej poczekać. Dziecko łatwiej zrozumie, co to oznacza, gdy brzuch mamy będzie już widoczny, i wtedy pokażą, gdzie znajduje się maluch. Odwlekanie w czasie nie jest jednak najlepszym pomysłem, zwłaszcza jeśli planujecie powiadomić o swoim szczęściu rodzinę. Dziecko będzie o wiele szczęśliwsze, gdy dowie się tego od was – i to jako pierwsze. To przecież jego życie zmieni się najbardziej, zasługuje więc na pierwszeństwo. Poza tym, jeżeli wraz z wami poinformuje resztę rodziny, poczuje się dojrzałe i ważne.

Bardzo istotne jest, by rodzice przygotowali się do rozmowy z dzieckiem i odbyli ją w spokoju, z pewnością siebie. Ich niepewność i lęk będą dla dziecka czytelnym sygnałem, że dzieje się coś niedobrego, jeśli najważniejsze w jego życiu osoby obawiają się zaistniałej sytuacji. Zatem ono również jest zagrożone. Jeżeli rodzice nie czują się na siłach, powinni odłożyć informowanie dziecka (a zatem i rodziny) o kilka dni, przyrzeć się własnym uczuciom i uporządkować własne wyobrażenia na temat najbliższej przyszłości. Nie chodzi o to, aby wyzbyć się wszelkich niepewności i wątpliwości, ale o to, by nie bać się, co powie czy pomyśli starsze dziecko albo czy nie zrobią mu krzywdy, powołując do życia kolejnego potomka.

Rodzice zapewne nie pozbędą się wszystkich wątpliwości, gdyż to jest niemożliwe, zwłaszcza jeśli nie wszystko podczas ciąży układa się tak, jak powinno. Często martwią się o zdrowie noworodka, a mama czasem źle się czuje. Nie ma sensu ukrywać tego przed dzieckiem. Ono zawsze wyczuwa, że dzieje się coś niepokojącego. Taka sytuacja wywołuje w nim lęk, który można oswoić jedynie poprzez wyjaśnienie adekwatne do wieku. Nawet dwulatek zrozumie, że rodzice są smutni, gdyż małe dziecko u mamy w brzuchu nie czuje się zbyt dobrze. Będzie miał możliwość przyjąć to do wiadomości i zaakceptować nieprzyjemną, lecz znaną rzeczywistość. Niewiedza rodzi podejrzenia, które mogą być nieraz o wiele straszniejsze od trudnej prawdy.

Kolejna ciąża to świetna okazja, by wytłumaczyć latorośli, skąd się biorą dzieci. Nawet jeżeli nie planujesz rozmawiać o tym z pociechą, ona zapewne zada ci związane z tym pytania, więc lepiej, żebyś się do tego przygotował. Jeśli nie czujesz się pewnie, by prowadzić tego typu rozmowy, albo boisz się, że nie będziesz w stanie dostosować języka do wieku dziecka, z pomocą przyjdą ci książeczki, które kompetentnie, często też zabawnie, wyjaśnią dziecku, skąd się wzięło na świecie.

Z pewnością przyda ci się też dobry atlas anatomiczny lub inna książka, w której będziesz mógł pokazać dziecku zdjęcia lub obrazki ilustrujące kolejne etapy ciąży. To pozwoli maluchowi wyobrazić sobie, jak w danym momencie wygląda jego rodzeństwo oraz jak będzie wyglądało i zachowywało się zaraz po urodzeniu. Uniknie w ten sposób rozczarowania, że nie może od razu bawić się z siostrą lub bratem. Pomocna może też okazać się wizyta u rodziny lub znajomych, którzy mają małe dziecko. Im lepiej dziecko wyobrazi sobie sytuację, tym mniej będzie zaskoczony, gdy maleństwo się pojawi, i tym łatwiej je zaakceptuje.

Wskazówka

Książki, którymi warto posiłkować się podczas rozmów:

- Encyklopedia lub atlas anatomiczny dla dzieci².
- G. Kasdepke, *Horror, czyli skąd się biorą dzieci*³ – zabawna historia dla starszych przedszkolaków. Oprócz tego, że wciąga bez reszty i w kompetentny sposób informuje o tym, skąd się biorą dzieci, to jeszcze rozprawia się ze wszystkimi mitami na ten temat.
- M. Brykczyński, *Skąd się biorą dzieci?*⁴ – książka przeznaczona raczej dla młodszych przedszkolaków – w sposób szczegółowy, ale subtelny, tłumaczy dzieciom, skąd się biorą na świecie siostry i bracia. Warto ją przeczytać przed przekazaniem dziecku, gdyż niektórzy rodzice mogą uważać ją za zbyt dosłowną.
- N. Belineau, *Czekamy na dzidziusia*⁵ – dla najmłodszych dzieci – dostarcza podstawowych informacji na temat tego, skąd się biorą dzieci; robi to delikatnie, choć dość powierzchownie.
- Z. Stanecka, *Basia i nowy braciszek*⁶ – jedyna książka mówiąca o dziecięcych emocjach i to głównie tych trudnych, związanych z poczuciem odrzucenia i samotnością dziecka, które nie może znaleźć sobie w domu miejsca, gdy rodzice zachwycają się noworodkiem. Jej ogromnym atutem jest pokazanie zachowania rodziców, którzy popełniają błędy, lecz gotowi są przyznać się do nich. Jednak lepiej sięgnąć po nią dopiero wtedy, gdy zauważysz, że dziecko nie do końca radzi sobie z trudną sytuacją.

² Np. R. Walker, *Wow! Ilustrowana encyklopedia ludzkiego ciała*, tłum. H. Zalewska-Turczyn, Burda NG Polska, Warszawa 2011.

³ G. Kasdepke, *Horror, czyli skąd się biorą dzieci*, Nasza Księgarnia, Warszawa 2014.

⁴ M. Brykczyński, *Skąd się biorą dzieci?*, Literatura, Łódź 2012.

⁵ N. Belineau, *Czekamy na dzidziusia*, tłum. A. Boradyń-Bajkowska, Firma Księgarska Olesiejuk, Warszawa 2011.

⁶ Z. Stanecka, *Basia i nowy braciszek*, Egmont Polska, Warszawa 2011.

Rodzice mogą usłyszeć jeszcze jedno trudne pytanie, na które również powinni mieć przemyślaną odpowiedź. Wiele, zwłaszcza nieco starszych, pociech będzie chciało wiedzieć, dlaczego dorośli postanowili sprawić im rodzeństwo. Takie pytanie może paść z czystej ciekawości, ale mogą mu też towarzyszyć wątpliwości i podejrzenia, że dotychczasowemu jedynakowi czegoś brakuje, dlatego w życiu rodziców musi pojawić się ktoś inny. Warto, by odpowiedź, której rodzice udzielą, była naprawdę szczerą. Nie powinni zastanawiać się, co chce usłyszeć dziecko albo co mu sprawi przyjemność. Ani też mówić, że zrobili to dla niego. Najlepiej powiedzieć prawdę, a młody człowiek doceni szczerą.

Nie ma także sensu ukrywanie przed dzieckiem, że w nadchodzącym czasie nastąpi dużo zmian i że nie będzie już tak jak dawniej. Prawda jest taka, że zmieni się niemal wszystko, i dobrze jest dziecko na te zmiany przygotować, opowiedzieć, co czeka rodzinę. Począwszy od tego, że pojawi się łóżeczko (lub nowy użytkownik wspólnego łóżka, jeżeli śpicie razem), przez kilkudniowy pobyt w szpitalu, aż po wizyty krewnych i znajomych, którzy będą zachwycać się maluchem. Warto się zastanowić, jak może wyglądać nowy plan dnia, ustalić z dzieckiem, kto i kiedy będzie je usypiał i czytał przed snem książeczki, kto będzie odprowadzał je i odbierał z przedszkola lub szkoły, kto pomoże w lekcjach. Takie drobiazgi pozwalają oswoić zmianę i przyszłość, zwłaszcza że większość dzieci nie lubi niespodziewanych zmian, których przyczyn ani natury nie rozumie.

Ciekawostka

Literacki – ale adekwatny – przykład błędów popełnianych przez rodziców stanowi lektura *Oto jest Kasia* M. Jaworczakowej⁷. Książka w zamyśle autorki jest moralitetem pokazującym, jak źle zachowuje się dziewczynka w momencie pojawienia się rodzeństwa, by potem przejść przemianę i zamienić się w siostrę idealną. W praktyce rodzice popełniają tu niemal wszystkie możliwe błę-

⁷ M. Jaworczakowa, *Oto jest Kasia*, Nasza Księgarnia, Warszawa 2010.

dy – począwszy od tego, że obiecują dziecku prezent po powrocie mamy ze szpitala (dziewczynka marzy o bębenku, a „otrzymuje” siostrę). Ignorują też wszelkie sygnały świadczące o tym, że potrzeby dziecka są niezaspokojone. Na koniec zostawiają ośmiolatkę samą z siostrą, w wyniku czego ta ostatnia choruje. Książka świetnie pokazuje, jak czuje się dziecko, które – zupełnie na to nieprzygotowane – nagle traci uprzywilejowaną pozycję w rodzinie i z pozycji „oczka w głowie” rodziców spada na miejsce kogoś, kto ma sobie radzić ze swymi problemami sam.



Zapamiętaj

- W czasie ciąży jako rodzice macie prawo do obaw i niepokojów – nie powinniście ich ukrywać przed dziećmi.
- Nietłumaczenie dziecku, dlaczego jesteście niespokojni lub smutni, może spowodować, iż winę za stan psychiczny rodziców dziecko zacznie przypisywać sobie.
- Przedyskutujcie zmiany, jakie będą związane z narodzinami dziecka, jeszcze przed porodem.

Jak włączyć dziecko w przygotowania

Dziecko poczuje się ważne i potrzebne, gdy pozwolisz mu aktywnie włączyć się w przygotowania na przyjęcie nowego członka rodziny. Wiele dzieci chętnie będzie podejmowało liczne decyzje dotyczące kupna akcesoriów niemowlęcych. Wybranie koloru czy wzoru na śpioszkach bywa dla starszego dziecka świetną zabawą. Może ono też współdecydować o wyglądzie wózka, wzorze chusty, jeżeli mama planuje nosić w niej niemowlę (o zaletach korzystania z chusty przeczytasz w rozdziale 2, w podrozdziale *Potrzeby noworodka, potrzeby starszego dziecka*), czy wielorazowych pieluszek. Jeżeli pozwolisz dziecku podejmować tego