

ROJSTVO SOROJENCA

Prihod novega družinskega člana je vsekakor čudovit dogodek, a tudi stresen, tako za starše kot za starejše otroke v družini. Zelo težko je napovedati, kakšen bo odziv sorojenca, ko pride v družino nov član, saj na to vplivajo številni dejavniki: starost otroka, kakovost njegove navezanosti na starše, njegove osebnostne značilnosti, število otrok v družini ... Otroke je potrebno na prihod novega bratca ali sestrice ustrezno pripraviti že pred rojstvom dojenčka.

Ni dobro, če stvari preveč olepšujemo in povemo samo, da bo dojenček spal, da bo dišal in ga bo starejši brat skupaj z mamo peljal na sprehod. Otroku povemo tudi, da dojenčki potrebujejo veliko pozornosti. Ker ne znajo še govoriti, z jokom sporočajo, da so lačni, jih kaj boli, jih je potrebno previti ali pa bi se le želeli pocrkljati. Tako bo otrok malce bolj pripravljen na prihod bratca ali sestrice.

Kljub temu, da se s starejšim otrokom veliko pogovarjate o rojstvu bratca ali sestrice pa se lahko pojavi **ljubosumje**, ko dojenčka pripeljete domov. Predstavljajte si, da vam žena lepo razloži, da bo naslednji mesec prišel k vam živeti še en moški, ki ga ima enako rada kot vas. Skupaj bosta lahko hodila na tekme in na ribolov. Na začetku pa bo potreboval morda nekoliko več pozornosti, kot jo prejmete vi. To bi bil kar velik šok, mar ne? Kljub racionalni razlagi bi se počutili odrinjene, zavržene in bili bi ljubosumni in verjetno jezni ali žalostni. S podobnimi občutki se srečujejo tudi nekateri otroci, ko dobijo bratca ali sestrico. Starejši kot je otrok, lažje naj bi razumel, kako je, ko dojenček pride domov. Z mlajšimi pa boste verjetno imeli več dela.

KAKO STAREJŠEGA OTROKA PRIPRAVITI NA ROJSTVO SOROJENCA?

- Starejši otrok naj vam **pomaga pri nakupovanju za dojenčka**, pri pripravi posteljice, oblačil, igrač ali morda celo izbiri imena.
- **Izmislite si zgodnico, v kateri bo otroku čarobno bitje prineslo novico, da se mu bo čez nekaj mesecev pridružil bratec/sestrica.** Vsak teden nadaljujte zgodbo s sporočili čarobnega bitja, ki vašemu otroku prinaša sporočila o prihodu novega družinskega člana. Sporočila naj bodo oblikovana na takšen način, da v njih otroku poveste, kaj vse bo potreboval dojenček, kako mu bo vaš otrok lahko pomagal. Kaj vse bo delala mamica, kaj očka in kaj sam otrok. Starejšemu otroku pojasnite, kako se razvija dojenček v vašem trebuhu.
- Z otrokom lahko **berete zgodnice o dojenčku, si pogledata kakšno risanko, ki obravnava tematiko prihoda novega družinskega člana** (npr. Franček in dojenček). Otroku lahko pripovedujete, kako bo, ko se dojenček rodi. Prav tako mu lahko pokažete tudi sliko z ultrazvoka in mu razložite, kje ima dojenček glavo, roke, noge in da bo še zrasel.
- Zelo pomembno je, da po rojstvu dojenčka **starejšega otroka ne odpravate od sebe**. Kljub pomanjkanju časa mu **namenite pozornost in svoj čas pri tistih aktivnostih, ki sta jih že prej počela skupaj**. Če je otroka uspavala mama, naj skuša tudi po prihodu dojenčka opravljati to aktivnost. Tako ni dovolj, če se z otrokom ukvarja samo oče ali stari starši, **prejeti mora tudi pozornost mame**.

- **Vsaka sprememba v tem kritičnem obdobju otroku prinaša še dodaten stres.** Starejšega otroka v tem času ne uvajamo v vrtec, ne odvezamo mu dode ali pleničke, saj je v tem obdobju otrok bolj ranljiv in lahko pričakujemo več težav, kot če denimo z odvajanjem od dode malo počakamo. Pazimo, da otrok **po rojstvu bratca ali sestrice ne ostaja v vrtcu bistveno dlje kot pred rojstvom sorojenca.** To bi utegnilo otroka še bolj čustveno obremeniti.
- Ko pripeljemo dojenčka domov, je lahko to praznik za vso družino. Lepo je, če takrat starejšega otroka ne peljemo v vrtec, pač pa ostane kakšen dan doma s svojo družino. Vsi člani družine se namreč morajo navaditi na dojenčka.
- **Vzemite si nekaj časa samo za starejšega otroka.** Če jih imate več, si vzemite nekaj časa izključno za enega otroka. Npr. s svojim najstarejšim otrokom pojdita sama v trgovino, z mlajšim pa sama preberita pravljico. Tako bodo otroci občutili, da niso pozabljeni in da povezanost z vami ni pretrgana.
- **Prihajajočim obiskom lahko poveste, da naj kakšno malenkost prinesejo tudi za preostale otroke,** ne le za dojenčka in naj dojenčku ne posvetijo vsega svojega časa, ko pridejo na obisk. Lahko npr. rečejo: »Dojenčica Ana ima pa res srečo, da ima tako prijaznega in ljubečega starejšega brata.«
- Najstarejši otroci v družini so ponavadi bolj zreli in odgovorni od svojih mlajših bratov. **Pazite, da starejšemu otroku ne nalagate preveč obveznosti.** Lepo je, če kdaj pa kdaj popazi na mlajšega bratca, a mu vseeno pustite samostojno igro in izražanje svoje otroškosti.
- Nekateri starši opažajo, da se starejši otrok do mlajšega v njihovi prisotnosti vede ljubeče, ko pa starši obrnejo hrbet, mlajšega otroka lahko uščipne ali kaj podobnega. Ne pozabimo, da je naš starejši otrok še vedno samo otrok in se s svojimi čustvi še ne zna spoprijemati tako kot odrasli. Ker želijo otroci staršem ugajati, lahko potlačijo svoja neprijetna čustva. **Otroka spodbujamo, da o svojih čustvih spregovori in poudarimo, da so udarci in ščipanje strogo prepovedani.** Lahko mu povemo, da je mlajši otrok tudi vam spremenil življenje in da ste tudi vi včasih utrujeni, a ga imate vseeno zelo radi. Otroka spodbujajte, da pove, kako se počuti. Ni dobro, če rečemo: »Ne, ne smeš biti jezen na dojenčka.« Tako se pač počuti in prav je, da to pove. Njegovih čustev ne morete spremeniti. Lahko pa mu poskusite najti ustreznejše načine za spoprijemanje z jezo (npr. gresta brcat žogo na igrišče).
- Pazite, da otroka, še posebej če je to predšolski otrok, **ne puščate samega z dojenčkom.** Dogajanje imejte vedno pod nadzorom.
- Starejši bratje in sestre se odlično počutijo, če lahko na sprehodu sami potiskajo voziček ali pa recimo sodelujejo pri kopanju dojenčka.

V nobene primeru **ne kritizirajte ali zavračajte starejših otrok zaradi njihovih občutkov ljubosumja** do novega člana, ampak jim s svojim odnosom in ravnanjem **pomagajte prebroditi stiske**, ki jih ob tem občutijo. Pa veliko prijetnih skupnih uric vam želim.

Pripravila: svetovalna delavka Sabina Žnidaršič, univ. dipl. psih.