

Gdy starsze dziecko jest zazdrosne o młodsze...

Narodziny kolejnego dziecka to dla rodziców wielka radość. Razem z nimi powinna cieszyć się cała rodzina. Nie zawsze jednak starsze rodzeństwo reaguje na młodszego brata czy siostrę tak entuzjastycznie, jak się spodziewaliśmy!

Dlaczego? – pytamy sami siebie. - Przecież nasz maluch tak bardzo cieszył się, że już niedługo w domu pojawi się nowe maleństwo! Co sprawiło, że jego zachowanie tak się zmieniło – stał się niegrzeczny, zdenerwowany i konfliktowy? Jak temu zaradzić?

Objawy zazdrości

Trudno czasem w pierwszej chwili zorientować się, dlaczego zachowanie starszego dziecka zmieniło się, gdy na świat przyszło młodsze. Rodzice często nie zauważają istotnej przyczyny problemu i sądzą, że po prostu stało się niegrzeczne:

- nie słucha starszych
- ciągle domaga się uwagi
- dokucza dziadziusiowi
- przeszkadza mamie, gdy zajmuje się niemowlęciem

Maluchy, które już chodzą do szkoły często zaczynają opuszczać się w nauce i sprawiają nauczycielom problemy wychowawcze. Nie robią jednak tego wszystkiego ze złej woli. Za wszelką cenę starają się zwrócić na siebie uwagę rodziców. Kieruje nimi podświadomy lęk – obawiają się, że rodzice przestaną je kochać, przelewając uczucia na młodszego dziecko.

Czego brakuje starszemu dziecku?

Noworodek w pierwszych miesiącach życia potrzebuje więcej opieki i uwagi . Siłą rzeczy poświęcamy mu więc więcej czasu, co często odbywa się kosztem starszego malucha, dla którego tego czasu – ale czasem także i sił mamy – po prostu nie wystarcza. Czuje się on wówczas odrzucony. Rodzice nie powinni zostawiać starszego dziecka samemu sobie i lekceważyć jego potrzeb emocjonalnych. Ono też wymaga uwagi i troski, chce czuć się potrzebne i ważne.

Nie może czuć się gorszy

Gdy na świat przyjdzie kolejne dziecko, zachwytom rodziny i przyjaciół nie ma końca. Goście przychodzą obejrzeć i pochwalić maluszka. Starsze dziecko stoi zaś z boku, wszystko słyszy i cierpi, ponieważ myśli, że o nim zapomniano. Pamiętajmy więc, aby w takich chwilach sprawiedliwie rozdzielać pochwały – gdy ktoś zachwyca się bobasem, wspomnijmy, że starszy maluch jest grzeczny, dobrze się uczy lub pięknie rysuje – z pewnością wpłynie to pozytywnie na jego samoocenę. Podobnie jest w przypadku prezentów – jeśli je kupujemy, nie zapominajmy o drobiazgu dla starszego dziecka.

Próba zaangażowania

Najskuteczniejszą metodą leczenia zazdrości jest zachęcenie starszego dziecka do pomocy w opiece nad młodszym. Warto podkreślać, że starszy jest bardziej odpowiedzialny i dlatego rodzice wiedzą, że mogą na nim polegać i pozwolić mu na udział w domowych obowiązkach. Dzięki temu poczuje się naprawdę potrzebny, ważny i na swój sposób dorosły. Starsze rodzeństwo bez problemu może pomóc w takich czynnościach jak:

- urządzanie pokoju dzieciennego dla noworodka
- wybór imienia dla dziecka
- kąpanie
- przewijanie
- karmienie (np. podawanie butelki)
- popychanie wózka podczas spaceru

Jeśli starsze dziecko nie chce pomagać w opiece nad młodszym, nie należy tego krytykować, lecz uszanować jego uczucia i cierpliwie czekać, aż samo zaproponuje pomoc.

Rozmowa i czułość

Trzeba rozmawiać z dzieckiem o jego uczuciach – gdy powie nam o swoich emocjach, nie będzie musiało kanalizować ich w złym zachowaniu. Warto często mówić, że starszy maluch jest kochany i wyjątkowy, a także częściej niż do tej pory całować i przytulać. Na jego wyobraźnię z pewnością zadziała opowiadanie o tym, że sam kiedyś był takim małym niemowlakiem jak siostra czy brat – tak samo troskliwie się nim wówczas opiekowano. Można pokazać mu jego zdjęcia z najwcześniejszego dzieciństwa, wspomnieć o ulubionych zabawach z tego okresu.

Tylko ja i mama

Starszemu dziecku należy poświęcać jak najwięcej uwagi. Należy znaleźć w ciągu dnia chwilę tylko dla niego – np. przy czytaniu bajeczki na dobranoc, ale także wtedy gdy nadarzy się okazja. Podczas karmienia można za starszym dzieckiem rozmawiać, a gdy młodsze śpi, poczytać lub wspólnie z nim się bawić. Warto prosić innych o pomoc w opiece nad noworodkiem, jeśli przez chwilę zajmie się nim babcia, lub tata zabierze je na spacer – mama będzie mogła spędzić ze starszą pociechą nieco więcej czasu. Maluch będzie miał poczucie, że on także jest dla rodziców ważny. Łatwiej wtedy zaakceptuje nową sytuację, uspokoi się i nauczy się kochać młodsze rodzeństwo.