

„Dobiti ćeš bracu ili seku!“ – Kako pripremiti starije dijete na dolazak bebe

Dolazak prinove u obitelj u isto je vrijeme neizmjerena radost i veliki izazov za sve članove obitelji one velike i one male. Uz sreću i uzbuđenje kod roditelja se najčešće miješaju i osjećaji straha i zabrinutosti zbog načina na koji će na prinovu reagirati njihovo starije dijete ili djeca. Roditelje muče brojna pitanja poput „Kako trebamo reći svojoj starijoj djeci da će dobiti brata ili sestru?“, „Hoće li biti ljubomorni na novo dijete?“ „Kako im možemo pomoći da lakše prihvate promjenu?“ i sl. Reakcije prvog djeteta na dolazak novog člana obitelji ovise o brojnim faktorima, a neki od njih su dob djeteta, temperament, emocionalna zrelost, kognitivni razvoj, pripremljenost na dolazak drugog djeteta te roditeljski postupci nakon rođenja bebe. Djeca različite dobi različito će reagirati na novo dijete te ukoliko znate što možete očekivati od svake dobne skupine, lakše ćete se nositi s promjenama u vašoj obitelji.



Djeca - u dobi od 1 do 2 godine

Djeca ove dobi neće puno razumjeti što znači imati novog brata ili sestru. Međutim, neka dijete čuje kako razgovarate o "novoj bebi" i osjeti vaše uzbuđenje. Možda neće razumjeti zašto ste uzbuđeni, ali vaše uzbuđenje i pozitivne emocije prenijeti će se i na njega te će osjećati da se događa nešto lijepo i pozitivno.

- Organizirajte si pomoć u kući nakon povratka iz rodilišta, kako bi što više slobodnog vremena mogli provesti sa svojim starijim djetetom, kojem ćete tada biti jako potrebni. Isto tako starijem djetetu pričajte više nego inače koliko ga volite i koliko vam je važno.
- Pronađite fotografije starijeg djeteta kada je bio u trbuhu, kada je bio beba i pokažite mu ih.
- S djetetom čitajte i listajte slikovnice koje se bave ovom temom. Kroz slikovnice vaše će se dijete upoznati s riječima poput "sestra", "brat" i "beba" te će dobiti određene informacije na primjeren i zanimljiv način. Budite oprezni da slikovnicu prilagodite dobi djeteta.
- Kad stigne novo dijete, pokušajte učiniti nešto posebno za svoje starije dijete. Na ovaj način šaljete djetetu poruku da se vaša ljubav kao ni njegova uloga i važnost u obitelji nisu promijenili dolaskom bebe. Neke ideje uključuju poklanjanje nekog posebnog dara, odlazak na neko posebno mjesto, vrijeme na samo s jednim ili oba roditelja i slično.

Djeca u dobi od 2 do 4 godine


U ovoj dobi vaše je dijete još uvijek jako vezano za roditelje i nije ih u potpunosti spremno dijeliti s drugima. Dijete također može biti vrlo osjetljivo na promjene i može se osjećati ugroženo idejom o novom članu obitelji. Za trogodišnjake i četverogodišnjake trudnoća postaje stvarna tek kad počne rasti trbuh i kada se izvana može osjetiti micanje bebe. Evo nekoliko prijedloga koji mogu olakšati vašem djetetu da lakše prihvati ulogu starijeg brace ili seke.

- Pokušajte reći svom djetetu da čekate bebu prije nego što čuje za novo dijete od nekoga drugog.
- Budite iskreni. Objasnite djetetu da će beba biti slatka i simpatična, ali da će i plakati i oduzeti vam puno vremena i pažnje. Također, pazite da vaše starije dijete zna da bi moglo proći neko vrijeme prije nego što se bude moglo igrati s novom bebom.
- Uključite svoje dijete u pripreme i aktivnosti vezane za dolazak bebe. Dopustite djetetu da zajedno s vama kupuje i bira stvari za bebu. Uvažite djetetovo mišljenje kada je to moguće i dajte mu do znanja da prihvaćate njegovu pomoć i smatrate je važnom.
- Kupite svom djetetu (dječaku ili djevojčici) lutku kako bi se mogao pobrinuti za "svoje" dijete. Igra s lutkom djeci omogućuje da prorade određene situacije i na njih se bolje pripreme.
- Pokažite djetetu slike kada je on bio beba, došao kući iz rodilišta, prvi put se okupao i slično.
- Sve planirane velike promjene u životu starijeg djeteta, poput odvikavanja od pelena ili dude varalice, premještanja u drugu sobu ili polaska u vrtić nikako ne provodite u vrijeme kada u obitelj dolazi novi član. Ovakve promjene trebale bi se dogoditi dosta prije rođenja bebe ili biti odgođene dok se dijete ne navikne na ovu promjenu koja je sama po sebi dovoljno zahtjevna za dijete.
- Budite spremni na regresivne oblike ponašanja (npr. tepanje, mokrenje u krevet, traženje dude ili bočice, sisanje palca) koji se javljaju kod velikog broja djece kao reakcija na dolazak bebe. Ovakvo ponašanje je često i predstavlja jedan od načina na koji se starije dijete pokušava izboriti za vašu ljubav i pažnju. Umjesto da ga zbog toga kritizirate radije ga pohvalite kada se ponaša „odraslo“ odnosno u skladu sa svojom dobi.
- Pripremite dijete za vrijeme kada će biti odvojen od majke zbog poroda i boravka u rodilištu. Objasnite djetetu da ćete kada beba dovoljno naraste morati otići u rodilište ali da ćete se kroz par dana vratiti kući s bracom ili sekom. Osigurajte kontakt s djetetom tijekom perioda razdvojenosti bilo kroz posjete bilo telefonski ili video pozivom da dijete vidi da ste dobro i uvjeri se da je sve u redu.
- Po povratku kući posebno je bitno da izdvojite vrijeme za svoje starije dijete. Pokažite mu da ga volite i da želite provoditi vrijeme s njim.
- Nakon rođenja starije dijete uključite u neke primjerene aspekte brige za novorođenče, kako bi se osjećalo prihvaćeno i prisutno u novonastalim aktivnostima. Tako će se dijete osjećati važno, kao mamin i tatin pomagač.
- Zamolite obitelj i prijatelje da provode malo vremena i posvete pažnju starijem djetetu kada dođu vidjeti bebu. To će mu pomoći da se osjeća posebnim i važnim te neće imati osjećaj da je pao u drugi plan.
- Često se starija djeca, dok je majka zauzeta brigom oko bebe, vežu za očeve i u njima traže e utjehu. To je dobar način da tata i dijete prodube svoj odnos.

Djeca u dobi od 5 i više godina

Djeca ove dobi bolje razumiju situaciju u odnosu na djecu mlađe dobi te ne očekuju da će novo dijete ugroziti njihov položaj u obitelji. Djeca ove dobi sklona su s druge strane zamjerati roditeljima pažnju koju usmjeravaju na bebu i treba im vremena dok prihvate promjene u nekim već dobro uhodanim rutinama.

- Recite svom djetetu što se događa to na način koji dijete može razumjeti. Objasnite što znači imati bebu u kući i pričajte s djetetom o promjenama koje će se dogoditi i koje će utjecati i na njega. Budite iskreni i nemojte pričati samo o lijepim promjenama nego pripremite dijete i na one manje ugodne za njega.
- Neka starije dijete pomogne pripremiti stvari za bebu i bude maksimalno uključeno u aktivnosti vezane za pripremu za dolazak bebe
- Ako je moguće, neka vaše starije dijete dođe u bolnicu u posjetu čim je to moguće kako bi se osjećalo dijelom rastuće obitelji.
- Kada dovedete novu bebu kući pobrinite se da starije dijete aktivno uključite u određene aktivnosti brige za bebu. Upozorite dijete na opasnosti i načine postupanja s bebom te ga pohvalite kada vam pomogne, kada je nježno prema bebi i pokazuje brigu za bebu.
- Nađite dodatno vrijeme za strije dijete. Dajte mu do znanja koliko ga volite. Potrudite se svaki dan provesti neko vrijeme sami s njim te iskoristite to kao priliku da ga podsjetite koliko je poseban i voljen.



"Nema veće radosti za roditelje od razumijevanja između njihove djece."

Nepoznati autor



Još neki savjeti....

Što s vrtićem?

Dolaskom bebe povećavaju se zahtjevi za roditelje te ovaj period može biti vrlo zahtjevan posebno ako je mala dobna razlika među djecom. Vrtić roditelji vide kao rasterećenje jer će starije dijete biti zbrinuto na adekvatan način dok se oni jedan dio dana mogu posvetiti bebi i ostalim kućanskim poslovima i obavezama. No treba uzeti u obzir da praksa ali i rezultati znanstvenih istraživanja pokazuju da bi kretanju u vrtić ili povratku u vrtić u ovom periodu trebalo posvetiti dodatnu pažnju. Ako dijete tek kreće u vrtić, posebno ako se radi o djetetu jasličke dobi, savjetuje se da se kretanje u vrtić odgodi, barem na nekoliko mjeseci, dok ne dođe do prilagodbe djeteta na bebin dolazak i novu situaciju u obitelji. Djetetu treba vremena da prihvati jednu veliku promjenu da bi imalo kapacitet nositi se s drugom.

Ako dijete pohađa vrtić od ranije, a posebno ako se radi o starijem djetetu bilo bi dobro nakon određene pauze nastaviti rutinu koju je dijete već steklo. Ukoliko je dijete tijekom majčine trudnoće često izbivalo iz vrtića ili neki duži period nije bilo u vrtiću (zbog straha od prenošenja neke zaraze na bebu ili želje da mu se roditelji dodatno posvete prije dolaska bebe itd.) također treba biti oprezan s povratkom zbog perioda ponovne adaptacije na vrtić.

U oba slučaja, djetetu je potrebno vrijeme koje će provesti s roditeljima i bebom kod kuće kako bi stvorilo realnu sliku o tome kako izgleda skrb za bebu, osjetilo da je i dalje važan i voljen član obitelji i uvjerilo se da dolazak bebe ne utječe na roditeljsku ljubav i privrženost prema njemu. Koliko treba trajati ovaj period ovisit će o djetetu i roditeljima i varirati ovisno o raznim faktorima. Ne postoje univerzalna pravila, svako je dijete individualno i svaka obitelj drugačija. Kao roditelji najbolje poznate svoje dijete i uz oslušivanje njegovih potreba, praćenje promjena u djetetovom ponašanju, iskren razgovor i vrijeme provedeno s djetetom osjetit ćete kada je pravo vrijeme za povratak ili kretanje u vrtić. Ako niste sigurni, prije donošenja ove odluke, posavjetujte se sa psihologom.

Moje dijete pokazuje znakove ljubomore prema bratu ili sestri?

Ljubomora je normalan osjećaj kojeg se ne treba sramiti i na koji se ne treba ljutiti, niti ga olako odbacivati a posebno je bitno naglasiti da djeca ne bi trebala biti kažnjavana za svoje osjećaje. Ako se to i učini, dijete će samo naučiti da ne smije pokazati ljubomoru u prisustvu roditelja. Dakle, iako ne možemo promijeniti način na koji se dijete osjeća zbog dolaska novorođenčeta, možemo mu pomoći da se nauči nositi s tim osjećajima. To zahtijeva puno strpljenja i razumijevanja, a prema svakom djetetu i njegovim emocijama odrasli bi se trebali odnositi s poštovanjem i prihvaćanjem. Djeci želimo poručiti da su svi osjećaji normalni bili oni pozitivni ili negativni te im pomoći da se nauče nositi s negativnim osjećajima i izražavati ih na prihvatljiv način.



Disciplina i pravila nakon dolaska bebe?

Svako dijete želi biti cijenjeno i voljeno zbog toga kakvo je, a ne zbog nečega što čini. Djeci treba isticati i njihove kvalitete i vrijednosti te sve ono po čemu su posebni, voljeni i prihvaćeni. Djeci u ovom periodu treba puno ljubavi da shvate da ljubav prema bebi ne umanjuje roditeljsku ljubav prema njima. Pružanje ove ljubavi i pažnje nikako ne znači popuštanje, ugađanje i ispunjavanje svih želja. Roditelji trebaju postaviti i zadržati jasna pravila i odgojne granice uz prepoznavanje kvaliteta i posebnosti svakoga pojedinog djeteta, prilagođavanje roditeljskog ponašanja svakom djetetu te poticanje i ohrabrivanje svakog djeteta da razvije svoje pozitivne strane, ojača kompetencije i izgradi pozitivnu sliku o sebi.



Kako odgovoriti na pitanja o porođaju i o tome kako nastaju bebe ?

Mnoge mame se pitaju kako pristupiti temi vezanoj uz porođaj. Odgovore na pitanja „Kako je beba ušla u trbuh?“ ili „Kako će beba izići van?“ prilagodite dobi djeteta. Izbjegavajte odgovore poput „Djecu donose rode“ jer takvi odgovori zbunjuju dijete i na kraju krajeva nisu istiniti. Djeci uvijek treba reći istinite informacije, a koliko detaljno i na koji način određuje dob odnosno zrelost djeteta. U redu je na neka pitanja djeci odgovoriti i na način „ Za sada je dovoljno da znaš ... , a više o tome ćemo ti objasniti kada budeš stariji“ jer za obradu određenih informacija potreban je i određeni stupanj zrelosti.

Pripremila: Anja Jurić Barać, psihologinja