

Рождение второго ребенка - важное событие не только для родителей, но и для их первенца. Нужно ли готовить ребенка к появлению младенца? Когда рассказать о беременности и что должен знать старший ребенок?

Некоторые родители не уделяют особого внимания этим вопросам. *"Он еще маленький, все равно не поймет", "Зачем говорить, и так будет все ясно", "Пусть это будет сюрпризом"...*

Но дети, независимо от возраста, чувствуют изменения в жизни семьи, улавливают перепады в настроении, реагируют на ссоры. С возникшими переменами у них может нарушиться режим дня, появиться плаксивость, беспокойство или отказ от еды. Маленький ребенок не может задать вопрос, сказать о своих переживаниях, но он хорошо интерпретирует состояние родителей.

Поэтому важно говорить о предстоящих изменениях. Тогда, как правило, дети лучше адаптируются к новой ситуации и новому ритму жизни семьи.

В раннем возрасте ребенок начинает познавать мир и чувствует себя в нем еще не очень уверенно. Для малышей важен покой и стабильная обстановка, поэтому, слишком долгое ожидание может вызвать беспокойство и тревогу. За 2-3 месяца до родов скажите о том, что у вас скоро появится еще один малыш. *"Мама с папой*

тебя очень любят. У мамы и папы скоро будет еще один малыш".

С детьми дошкольного и младшего школьного возраста не стоит подробно и заблаговременно обсуждать тему предстоящего появления младенца, они не любят долгого ожидания, оно может смениться раздражением и недовольством: *"Ну, когда же он появится?"* Подготовку лучше начать за 3-4 месяца, действуя тактично и аккуратно. Бывает, что ребенок, услышав новость, не спрашивает родителей про будущего малыша. В этом случае проявите понимание, не давите на ребенка - ему просто нужно время на то, чтобы справиться со своими чувствами.

Ожидание второго ребенка - хороший период для того, чтобы укрепить эмоциональную связь с первенцем. Старайтесь проводить больше времени вместе. Во время бесед о будущем малыше вспоминайте то время, когда ваш старший ребенок был крохотным младенцем. Можно всем вместе посмотреть фотографии первенца, где он еще маленький. *"Здесь ты совсем маленький, ты умел только спать, сосать грудь и кричать. А сейчас ты умеешь ходить, говорить, играть, прыгать"* (перечисляйте достижения ребенка). *"Когда появится братик, он тоже будет таким маленьким, каким был ты. Он не сможет сразу играть с тобой, сначала он будет спать, просить есть или смотреть на тебя"*.

Навещайте друзей, у которых есть новорожденный, чтобы старший ребенок мог

изучить младенца, рассмотреть, подарить ему игрушку.

Старший ребенок может поучаствовать в оформлении детской или уголка для будущего малыша. Нарисовать рисунок и повесить его над кроватью, выбрать плакат или повесить свою фотографию.

Предоставьте старшему возможность открывать подарки, которые принесут новорожденному. Приготовьте подарок своему первенцу от будущего малыша и не забудьте вручить его при знакомстве детей друг с другом.

Как снизить тревогу ребенка перед родами?

Чтобы снизить тревожность и страхи ребенка накануне рождения малыша, можно использовать следующие приемы:

- Расскажите ребенку, что вас не будет несколько дней. Пусть он поможет вам собрать необходимые вещи.
- Не изолируйте ребенка накануне рождения малыша, отправляя его погостить к бабушке или к родственникам без объяснения причин. Не стоит предьявлять младенца в качестве "сюрприза". Для старшего ребенка очень важно быть с вами в этот период.
- Пока вы будете в роддоме, близкие могут организовать досуг ребенка (поход в кино или в парк).

- Дайте ребенку на хранение какой-нибудь предмет, который имеет для вас ценность (любимая книга, игрушка, предмет одежды, украшение). Ребенок будет знать, что вы его не бросили и обязательно вернетесь.
- Поручите старшему несколько своих обязанностей на время, пока вас не будет (кормить кошку, поливать любимый цветок, проверять почту). Пусть он ощущает себя важным человеком.
- Договоритесь о том, как вы будете общаться во время вашего отсутствия дома (телефон, электронные письма).

Запретные или "плохие" чувства

Настал долгожданный момент, вы в предвкушении... Не спешите строить идеальный сценарий. Бывает, что старший ребенок, приходя встречать вас в роддом, не обращает никакого внимания на новорожденного младенца. Дайте ему время - сейчас он пришел к маме, по которой сильно скучал. Обнимите и поцелуйте старшего, поговорите с ним, а потом покажите младенца.

Не проецируйте на старшего ребенка свои чувства и надежды: *"Ты обязательно полюбишь малыша, вы сможете вместе играть, ты станешь о нем заботиться..."* Будьте готовы к тому, что старший ребенок может испытывать и негативные эмоции: раздражение, гнев, обиду, ревность и т.д.: *"Я его не хочу, давай его выбросим. Пусть его*

заберут. Он плохой, без него было лучше". Не ругайте его за это. Пусть ребенок поделится своими переживаниями, расскажет о том, что его тревожит.

Помните, что ребенку нужно примерно полгода, чтобы адаптироваться к изменившимся условиям. Постарайтесь, чтобы его режим сильно не изменился. Он так же спит в своей кроватке, у него не забрали игрушки, чтобы отдать малышу, он продолжает ходить в детский сад или школу, он может смотреть любимые мультики или играть на в привычном месте.

Помогите старшему найти место в комнате, где он сможет хранить свои вещи и игрушки, которыми не захочет делиться с малышом. Пусть это будет его личное пространство.

Сейчас старшему ребенку понадобится много тепла, ласки и любви - больше, чем прежде. Ему нужно убедиться в том, что он так же нужен родителям.

Помните, что от родителей и ближайших родственников зависит, как ребенок адаптируется к своей новой роли. Старайтесь быть нежными, ласковыми и терпеливыми с обоими детьми. Не забывайте и о себе, найдите время для отдыха, расслабления, встреч с друзьями. Если вы будете счастливы сами, то вы сможете сделать счастливыми и своих детей.

ВТВОРОЙ РЕБЕНОК В СЕМЬЕ

