

KO NISEM VEČ SAM

Rojstvo otroka je najlepši dogodek v vsaki družini. Je med vami nov družinski član? Morda pa vam veliko srečo kalijo težave s prvorojencem? Potem ne prezrite sledečega članka, ki vam bo v pomoč pri vzgoji in s pomočjo katerega boste v svojo družinico lažje vrnili mir, razumevanje in srečne trenutke za vse.



Nov otrok v družini

Rojstvo novega družinskega člana prinese v življenje cele družine vrsto sprememb. Tako tistih ugodnih, prijetnih, kot tudi tistih z bolj grenkim priokusom spoznanja za starejše otroke, da niso več edina princeska/princ svojih staršev, da je treba začeti tudi deliti, se odrekati, počakati, se znajti drugače itd.

Ne glede na to, kako se starši z vso ljubeznijo trudimo vzpostavljati novo ravnotežje v nastalem položaju, je to za vsakega otroka zelo velika sprememba. Mnogi se nanjo slej ko prej privadijo, velikokrat pa prilagoditev lahko traja dlje.

Kaj lahko storimo starši, da bi naš otrok lažje sprejel novega družinskega člana?

Zavedati se je treba, da prihod dojenčka za večino otrok lahko pomeni stres. Nekateri to celo primerjajo s tem, kot bi naš partner v družino pripeljal novo ženo ali moža.

Lažje kot to nastalo otrokovo stisko sprejmemo in skušamo naše družinsko življenje speljati v utečen ritem, lažje se bo naš otrok te stiske znebil in sprejel novega člana. Nekateri otroci lahko sicer brez posebnih težav sprejmejo novega člana, pri drugih pa je stiska zelo izražena in se kaže na najrazličnejše načine: kot ponovno pojavljanje razvade, ki se je je otrok že uspel odvaditi (grizenje nohtov, zvijanje las itd.), kot korak nazaj v razvoju (ponovno močenje postelje, bolj otročja govorica, opuščanje že dosežene samostojnosti), kot povečana nemirnost, vzkipljivost, težave s pozornostjo, uporništvom itd.

Na kaj naj bomo starši pozorni že med nosečnostjo?

Otrok naj pravočasno, in to od svojih staršev (ne babic ali drugih ljudi), izve, da prihaja dojenček v družino. V skladu z njegovo starostjo ter zmožnostjo razumevanja in dojetanja mu razložimo, kar ga zanima, vendar ga ne zasipajmo s preveč informacijami, ki jim morda še ne zmore slediti. Nekateri otroci želijo vse izvedeti takoj, drugi otroci sprašujejo »po kapljicah«.



Skušajmo mu realno predstaviti prihajajočo situacijo in je ne idealizirajmo (da bo vse zelo lepo, da se bosta lahko skupaj igrala ipd.). Razložimo, da bo v začetku dojenček še majhen, pogosto bo jokal, lulal v plenice itd, sčasoma pa se bo začel tudi zanimati za starejšega bratca ali sestrico in se bo šele takrat lahko igral z njim. Povejmo mu, da bo včasih tudi bolj naporno, da bo mamica nekaj časa po rojstvu novega otroka še nekoliko utrujena, da bo z dojenčkom kar nekaj dela, vendar si bo vseeno skušala vzeti čas tudi zanj in da bomo skupaj zmogli.

Ne obljubljam ničesar, za kar ne vemo, da bomo lahko izpolnili

Ob ustreznem času (nekaj tednov pred porodom) ga pripravimo na to, kako bo, ko bo mami morala v porodnišnico. Seznanimo ga s tem, kdo ga bo takrat čuval, prišel ponj v vrtec, kdaj bo lahko prišel obiskat mamico in dojenčka. Zelo priporočljivo je, da mamica že vnaprej pripravi pisma za večjega otroka, ki jih bo potem lahko dobival vsak dan od mamice, ko bo ta v porodnišnici. Vključimo ga v pripravo prostora, oblačil in drugih potrebščin za dojenčka, ob tem pa tudi njemu omogočimo kaj novega (dojenček potrebuje voziček, on pa je že tako velik, da je recimo prerasel stare rolerje in bo dobil nove) ali kakšno prijetno spremembo v sobici (novo posteljnino, barvo stene itd.).

In ob rojstvu dojenčka?

Ravno v tem času je še posebej pomembna očetova/moževa aktivna vključitev v nego in vzgojo otrok ter predvsem podpora mami/ženi. Rojstvo novega otroka je običajno še posebna priložnost, da se večji otrok in oče zblížata, najdeta skupne interese, aktivnosti, utrdita medosebni odnos. Ko oče starejšega otroka usmerja tudi v druge aktivnosti, tako precej blaži njegovo reakcijo na novega družinskega člana. Včasih to ni možno, zato je pomembno poiskati osebo, ki lahko to omogoči (stari starši, tete, strici).

Očetova skrb za dojenčka in vključevanje v nego pa seveda tudi omogočijo mami, da se lažje odpočije in svoj čas nameni večjemu otroku. Nenadomestljiva pa je predvsem njegova ljubezen, vzpodbuda in vsestranska podpora ženi.

Ko je mama odsotna in seveda tudi kasneje, naj otrok čim bolj živi po že ustaljenih navadah. Če se le da, naj starejši otrok ohrani nekaj prejšnjih obredov in ritualov (večerno uspavanje ipd.). **Ustaljen ritem življenja mu omogoča občutek varnosti in stabilnosti.** Če je le možno, večje spremembe (kot so selitve, menjava šole, vrtca ipd.) izvedemo vsaj pol leta pred prihodom novega člana v družino ali po

njem. Sovpadanje večjih pomembnih sprememb v življenju lahko namreč večjemu otroku otežuje spoprijemanje in obvladovanje nove situacije.

Ko se mama z dojenčkom vrne iz porodnišnice, mu z veliko potrpežljivosti pomagajmo pri prilagajanju. Ob tem mu omogočimo tudi, da svoje misli preusmeri, da ni ves čas samo »okupiran« z novim otrokom, ampak se lahko sprosti in uživa tudi izven družine (razne športne aktivnosti, pridobivanje novih znanj in spretnosti itd.), vendar ga nikakor ne umaknimo iz družine!

Večjemu otroku bo lažje sprejeti bratca ali sestrico, če mu skušamo vzbuja občutek, da ga ima dojenček rad, da prav rad pogleda v njegovo smer, zamaha z rokami, ko zasliši njegov glas, da se njemu prav posebno lepo nasmehne ...

Večji otroci pogosto želijo podobne »ugodnosti«, kot jih ima dojenček. Nič tako hudega ni, če tudi že večjemu otroku na njegovo željo ponovno pripravimo pretlačeno hrano ali celo stekleničko z mlekom ali kaj drugega bolj »dojenčkastega«. Predvsem pa mu skušajmo na tak način pomagati uvideti, da dojenček s tem ne pridobi kaj dosti in da tako prepozna predvsem svoje prednosti, ki jih ima kot večji in starejši otrok v družini (v smislu spoznanja: »Dojenček pije samo mleko, jaz pa lahko jem tudi vso drugo hrano.« ali: »Dojenček gre zgodaj spat, jaz pa še lahko gledam risanko in se pred spanjem igram z očkom.« ali: »Dojenček je ves čas doma ali na sprehodih, jaz pa lahko že grem na obiske pa v kino, na predstave.«).

Po možnosti ga vključimo v nego dojenčka. Starejši bratci in sestrice so zelo ponosni, če lahko ravno oni prinesejo pleničko, poiščejo dudico, zapojejo uspavanko itd. **Tako se začno čutiti koristnejši in manj zapostavljeni. To pa je zelo pomembno za razvijanje njunega nadaljnjega odnosa in medsebojne povezanosti.**

Predvsem pa je v tem času, še bolj kot sicer, pomembno, da večjemu otroku pokažemo, da ga imamo radi, da je za nas pomemben, da si vzamemo čas samo zanj, mu naklonimo pozornost.

Ko se življenje ponovno utiri

Včasih je zgodba medsebojnega sprejemanja sorojencev nedokončana. Kljub neizmerni bratovski/sestrski ljubezni in naklonjenosti ter kljub velikemu trudu staršev za razumevanje v družini lahko še vedno prihaja do sporov, ljubosumja, medsebojnega obračunavanja itd. Še kot odrasli včasih na neki način malce tekmujejo med sabo, preverjamo, komu starši namenjajo več časa, pozornosti, daril, se spominjamo grenkih »prikrajšanosti« na račun sorojencev ... Tudi to je samo del življenja.

Mlajšega otroka je treba previdno zaščititi, vendar ne tako, da bi od starejšega zahtevali, da vedno popušča, in ga kaznovali za neustrezno vedenje. Starejši otrok mora vedeti, da mlajšega ne sme kakorkoli poškodovati, da pa razumemo njegovo žalost, ko se mora prilagajati ali ko mu mlajši vzame kakšno igračo. Starejšemu omogočimo, da se lahko vsaj del dneva igra sam, da si igrače, ki jih ne želi deliti z dojenčkom, lahko pospravi drugam, da ohrani nekaj svoje zasebnosti. Hkrati pa ga pohvalimo, ko je pripravljen z mlajšim otrokom deliti kakšno igračo, piškot, ko se tudi odreče čemu na svoj račun.

K boljšemu medosebnemu odnosu bratov in sester lahko pripomoremo predvsem tako, da odkrito pokažemo svoje spoštovanje do vsakega izmed njih. Bodimo pozorni, da jih med sabo ne primerjamo in ne vzbujamo tekmovalnosti med njimi, ampak pri vsakem poudarjamo njegova močna področja.

Zelo pomembno je, da ima vsak otrok v družini možnost svojega skupnega časa zdaj z mamo, zdaj z očetom. To naj bo predvsem čas, ki je namenjen samo temu otroku, ko se imata lepo, se sprostita in uživata skupaj. Če v naše družinsko življenje začnemo skrbno in redno uvajati poseben čas, ko si vsak od otrok lahko katerega od staršev »vzame samo zase«, se rivalstvo med sorojenci in njihov boj za starševsko pozornost lahko bistveno zmanjša. Tako vsak od otrok dobi izkušnjo, da je za starša zelo pomemben, hkrati pa se tudi uči odrekati in sprejemati, da ima podoben privilegij tudi brat oz. sestra.

Načrtujmo tudi skupni čas, ko se zbere vsa družina. Za medsebojno razumevanje sorojencev so zelo dobrodošle razne igre sodelovanja, ki niso usmerjene v individualno tekmovalnost, temveč predvsem v dosego skupnega cilja, za katerega se morajo potruditi vsi člani družine in katerega uspeh je odvisen od njihovega sodelovanja (kot so na primer besedne igre sestavljanja skupnega stavka ali zgodbice ali igra, kako dolgo uspemo vsi skupaj obdržati balon v zraku).

In kaj je najpomembnejše?

Predvsem - da ne kompliciramo preveč. Prej ko se ob prihodu novega družinskega člana uspemo starši sprostiti, lažje prenesemo svojo ljubezen, optimizem in dobro voljo tudi na svoje otroke. In v tako prijetnem, ljubečem vzdušju je tudi navajanje na novega družinskega člana za vse lažje in manj boleče. Pa veliko radosti v skupnem družinskem bivanju vam želim!

**mag. Leonida Rotvejn Pajič, specialistka klinične psihologije
Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše, Ljubljana**