



## Adaptácia na nového súrodenca v rodine

### Metodický materiál pre rodičov

Rozrastanie rodiny je vždy časom veľkých očakávaní a radosti z príchodu nového človečika. Je to výrazný životný predel nielen pre rodičov, ale aj pre ich prvorodené deti. Niekedy prináša obavy z toho, ako bude prvorodené dieťa na príchod nového súrodenca reagovať...

Žiarlivosť dieťaťa na mladšieho, „novopečeného“ súrodenca je úplne normálny a bežný jav. Veď až doteraz žilo so svojimi rodičmi samo. Iba ono malo výlučné právo hrať sa s nimi, byť úplne v centre ich pozornosti. Dieťa si zrazu musí zvyknúť na to, že toto výsadné postavenie stráca. Matkina pozornosť sa zákonite sústreďuje na čerstvo narodeného potomka, ktorý si ju vyžaduje neustále - pri dojčení, pri kúpaní, ešte aj v noci...

#### Ako sa žiarlivosť prejavuje?

- Ak sa starší súrodenec snaží nejakým spôsobom plačúce bábätko zabaviť, napríklad tým, že mu strká hračky do postieľky, prikryva ho alebo doň šťuchá, nie sú to prejavy žiarlivosti.
- O žiarlivosti hovoríme, keď väčšie dieťa bez príčiny dojčat'u ubližuje. Napríklad bábätko je v pokoji, spí a súrodenec ho buchne hračkou, pästičkou, uštipne ho, pohryzie alebo ho potiahne za vlásy.
- V niektorých prípadoch sa žiarlivosť prenáša na rodičov, predovšetkým na mamu. Dieťa začína byť útočné, snaží sa „omotať si ju okolo prsta“, usiluje sa o pozornosť matky, ktorá chce práve dojčiť mladšie dieťa alebo aspoň niečo práve „nutne“ potrebuje. Cikať, napiť sa, niečo ho bolí...
- Niekedy akoby sa dieťa vrátilo späť vo vývine - pýta si cumlík, začne sa pocikávať, chce, aby ho krmila mama, hoci už predtým vedelo jesť samo. Inokedy kričí, ničí veci, neposlúcha...

#### Volanie o pomoc

- Takéto prejavy by si rodičia mali vysvetliť ako volanie o pomoc: aj ja som tu! Aj ja som váš! Odpovedať by na to mali láskou, nie nervozitou, výčitkami alebo trestami. Staršiemu dieťaťu treba dať pocit istoty, že ho stále ľúbime.
- Žiarlivosť vzniká vtedy, keď sa dieťa musí vzdávať výhod v prospech súrodenca. Preto treba dávať pozor, aby sa na mladšie dieťa nepreniesla všetka pozornosť rodičov, ale aj širšej rodiny.
- Narodením ďalšieho dieťaťa rodičia začnú vnímať to staršie ako rozumnejšie, ako to, ktoré počká, ktoré má všetko pochopiť. Dospelí zabúdajú na to, že aj staršie dieťa je ešte stále dieťa, aj keby malo už desať či viac rokov, a potrebuje ich lásku a pozornosť rovnako ako to menšie, len možno v inej podobe. Rodičia však často uplatňujú k staršiemu prístup „ty si už veľký“ a ten mladší ostane „maličký“ až do dospelosti.

## Ako sa žiarlivosti vyhnúť?

- Ešte počas tehotenstva je nevyhnutné informovať dieťa o tom, že sa mu narodí súrodenec. Malo by sa priebežne dozvedať o tom, ako bábätko v brušku rastie. Je dobré vziať ho na ultrazvuk, dovoliť mu, aby si bábätko cez mamičino bruško pohladkalo, nechať ho pocítiť ako kope... Môže sa mu aj pripomenúť, že aj ono bolo v brušku, ukázať mu fotografiu z jeho ultrazvuku.
- Aj keď vie byť prvé dieťa niekedy otravné a vyčerpáva, má si mamička pripomenúť, že sú to posledné chvíle, ktoré s ním prežíva, predtým než príde na svet druhé dieťa. Je preto dobré využiť tieto posledné okamihy, kým sa o mamičku dieťa ešte nemusí deliť, a stráviť s ním čo najviac času.
- Počas pobytu v pôrodnici môže prísť prvorozené dieťa na návštevu. Veľká dôvera zo strany rodičov sa mu preukáže, ak sa bude môcť dotknúť bábätka, vziať ho do náručia... Je potrebné, aby dieťa pocítilo, že je oporou rodiny a že jeho úlohou je novorodeniakko uvítať.
- Keď príde návšteva do rodiny, kde je práve narodené bábätko, mala by staršie dieťa osloviť: „Poď mi ukázať svoju sestričku (bračeka).“ alebo: „Ukážeš mi bračeka (sestričku)?“ Je potrebné zachovávať rodinnú hierarchiu. Prvé by sa malo zdraviť vždy väčšie dieťa, potom malé. Keď návšteva prinesie darčeky mladšiemu, mala by priniesť i staršiemu. Keď to rodičia neustriehnu, môže to mať negatívne dôsledky.
- V priebehu tehotenstva a po pôrode sa treba usilovať o to, aby sa v živote staršieho dieťaťa neprevrátilo hore nohami všetko, na čo je zvyknuté. Počas celého tehotenstva je potrebné ubezpečovať ho o láske, ktorú k nemu rodičia prechovávajú, a ktorá sa nezmení, pretože rodičia majú dosť lásky pre všetky svoje deti.



## Čo môžete urobiť pre staršie dieťa?

- Zapájajte ho do starostlivosti o bábätko, poproste ho, aby donieslo čistú plienku, krém alebo nejakú inú pomôcku. Dieťa tak nadobudne dojem, že je pre rodičov dôležité. Za pomoc pri starostlivosti o bábätko má vždy počuť poďakovanie a pochvalu. Nesmiete však naliehať, proste ho o pomoc, iba ak prejavuje ochotu.
- Venujte sa staršiemu dieťaťu osobitne, niekedy to môže byť obzvlášť náročné, ale dieťa potrebuje cítiť, že ho máte radi a chce vás mať aspoň na chvíľu samo pre seba.
- Nezakazujte mu niečo kvôli súrodencovi (napr. hrať sa hlučne), radšej mu navrhnite inú alternatívu, pretože sa môže na súrodencov zlosťiť a niekedy vám to môže robiť napriek.
- Podporujte zdravý súrodenecký vzťah. Hovorte mu, ako ho braček alebo sestrička ľúbi, že ho musí ochraňovať, upriamte jeho pozornosť na súrodencov, keď sa na neho smeje alebo sa snaží smerom k nemu vydávať prvé neurčité zvuky.
- Snažte sa hrať s oboma deťmi naraz, napr. na schovávačku alebo si spievajte, rozprávajte rozprávky...
- Snažte sa, aby staršie dieťa pochopilo, že zo súrodencov môže vyrásť kamarát.
- Snažte sa určitú časť dňa tráviť mimo domu, napr. na detskom ihrisku, kde sa dieťa môže hrať s inými deťmi, zapájať sa do kolektívnych hier... Pri tom si trochu oddýchne a odreaguje sa od všetkého, čo súvisí s jeho mladším súrodencom.
- Rodičia by mali „rozširovať“ srdce svojho dieťaťa. Ak sú napríklad spolu vonku, v divadle či na nákupe, mali by priniesť niečo aj mladšiemu súrodencovi. Kamienok, program z

divadla a následne bábätku rozprávať, kde boli a čo videli. Dieťa tak učíme, aby sa nestalo individualistom, ale aby bolo otvorenejšie voči ľuďom aj veciam okolo seba.

### Zhrnutie na záver... ☺

#### Čo robiť so žiarlivosťou – 4 kroky pre nápravu:

- 1. Keď sa už žiarlivosť prejaví, mali by sa rodičia zamyslieť nad tým, čo robia nesprávne. Napraviť sa dá relatívne všetko... Je hlavne potrebné dohodnúť sa s príbuznými a známymi, aby pri svojich návštevách zachovávali hierarchiu tak, ako to už bolo opísané vyššie.
- 2. Rodičia by mali batola zapájať do všetkých činností okolo bábätko a pritom mu vysvetľovať, že sa oň starali rovnako, ale bolo to pre nich ťažšie, pretože nemali pri sebe takého skvelého pomocníka, ako je ono.
- 3. Rodičia by nemali bábätko uprednostňovať. Obaja by mali rozdeľovať svoju lásku spravodlivo medzi všetky deti.
- 4. Starostlivosť o väčšie dieťa by mala byť približne rovnaká ako o malé. Je to ťažké... Ale tu sa odporúča – v prípade, že je mamička veľmi upnutá na bábätko – aby nastúpil otecko a venoval sa staršiemu súrodencovi. Ak je to možné, mali by byť len sami dvaja. Je jedno, čo budú spolu robiť, najlepšia je však akákoľvek tvorivá fyzická aktivita.

#### Je tiež dôležité nezabudnúť, že **na vzťah treba čas...**

- Aby si dieťa obľúbilo mladšieho súrodenca, na to treba čas a trpezlivosť. Ani sa nenazdáte a budú sa spolu hrať, stanú sa kamarátmi, ale pamätajte, že k tomu potrebujú čo najviac pozitívneho pobádania z vašej strany... ☺



**Spracovala:** Mgr. Silvia Straková, psychologička CPPPaP Námestovo

#### **Použité zdroje:**

<http://www.psychologia.sk/texty/ziarlivost.htm>

<http://www.dieta.sk/index.php?page=1&type=news&id=39&theme=19&method=main&art=2273&pg=0>

<http://www.katolickenoviny.sk/40-2009-co-robit-ked-starsi-surodenec-ziarli-na-mladsieho/>