

## **Как подготовить ребенка к рождению второго: 8 правил**

Ждете второго ребенка? Ознакомьтесь с нашими полезными советами о том, как подготовить вашего первого ребенка к появлению нового ребенка в семье. Ожидание второго ребенка – большая радость для родителей, но сильный стресс для первого малыша. Какие проблемы могут возникнуть со старшим ребенком, как их преодолеть и подготовить первенца к появлению брата или сестры, расскажет Я – Родитель.

Конфликты между старшим и младшим ребенком в какой-то степени неизбежны. Поэтому готовить первенца к появлению братика или сестренки стоит заранее, считают многие психологи.

### **К чему готовиться родителям?**

Главная проблема, с которой сталкиваются родители – ревность старшего ребенка. Его чувства вполне можно понять – до рождения младшего все внимание взрослых принадлежало ему, и теперь малыш очень переживает из-за потери. Ведь первое время вся жизнь семьи крутится вокруг новорожденного, которому необходимо максимум заботы.

Дети младше трех лет, как правило, открыто выражают свое неудовольствие: они могут обижать малыша, обзывать, капризничать, не слушаться. А ребенок постарше может начать вести себя, как маленький: перестать проситься в туалет, не есть и не одеваться самостоятельно. Школьники обычно прячут свои эмоции: их переживания проявляются в виде снижения успеваемости в школе, беспричинных капризов и истериках, конфликтах с одноклассниками и учителями.

Как избежать ревности старшего ребенка? Наши эксперты подготовили девять рекомендаций для тех, кто во второй раз планирует стать родителями.

### **8 правил подготовки первенца к рождению брата или сестры**

#### **1. Сообщите ребенку о появлении малыша заранее**

О пополнении семьи ребенку следует сказать родителям, а не другим взрослым. Сообщить ему о радостном событии лучше примерно на третьем месяце беременности, чтобы он успел свыкнуться с изменениями в своей жизни. С ребенком нужно обсуждать ожидаемое рождение малыша. Родителям стоит рассказать старшему, что младенец первое время будет требовать много внимания. Объясните сыну или дочери, что мама и папа не станут любить их меньше.

#### **2. Не ругайте за проявление агрессии по отношению к младшему ребенку**

Старшего ребенка обязательно нужно выслушать, даже если он говорит «неправильные», по мнению, взрослых, вещи. Например, о том, что совсем не хочет братика или сестру, или о том, что не будет его любить. Не стоит ругать за это первенца, лучше дать ему возможность высказаться. Сам факт того, что родители понимают чувства ребенка, даст ему силы справиться со своими переживаниями.

### **3. Не связывайте перемены в жизни старшего ребенка с появлением младшего**

Все значительные перемены в жизни ребенка – переезд в другую комнату, посещение детского сада не стоит связывать с рождением младшего. Лучше сделать это до родов, либо отложить на более поздний период.

### **4. Привлекайте ребенка к принятию решений, касающихся малыша**

Первенец будет чувствовать свою причастность к грядущему событию, если родители будут обсуждать с ним все насущные вопросы. Он может помочь выбрать кроватку, игрушки и одежду для малыша, принять участие в выборе имени, подобрать подарок братику или сестричке.

### **5. Рассказывайте старшему ребенку о его младенчестве**

Родители могут рассказать старшему о том, каким он был в детстве, как он вел себя в животе у мамы, показать фотографии его младенческого периода и объяснить, что его брат или сестра родятся такими же маленькими и беспомощными, как и он несколько лет назад.

### **6. Расскажите ребенку, как он может проявить заботу о малыше**

Ребенка стоит предупредить, что новорожденный не сможет сразу с ним играть, чтобы избежать разочарования. Хорошо сделать акцент на приятных моментах, дать понять первенцу, что он может заботиться о младшем, научить его всему тому, что умеет сам.

### **7. Покажите ребенку положительный пример семей с большим количеством детей**

Хорошо, если у родителей есть знакомые, в семье которых несколько детей. Можно сводить старшего к ним в гости. Расскажите ему о преимуществах большой семьи и покажите, как весело детям играть друг с другом. Скажите, что он будет так играть с братом или сестрой, как только малыш немного подрастет.

### **8. Расширяйте круг общения ребенка со сверстниками**

Родителям нужно постараться, чтобы у ребенка был круг общения вне семьи. Если он будет больше общаться с другими детьми, его жизнь не будет связана только с родителями, и он безболезненно перенесет появление малыша.

Успехов Вам!

Педагог-психолог Фролова И.Ю.