

15 Φεβρουαρίου 2017

Προσεχώς νέο μέλος!

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)





Πώς να προετοιμάσουμε σωστά το παιδί μας για τον ερχομό του μωρού. Ο ερχομός ενός μωρού στην οικογένεια είναι μια εκπληκτική στιγμή. Ταυτόχρονα, όμως, είναι και μια αλλαγή, στην οποία καλούνται να προσαρμοστούν οι γονείς και ακόμα περισσότερο τα μεγαλύτερα αδέλφια. Όπως σε κάθε αλλαγή, η κατάλληλη προετοιμασία δίνει την ευκαιρία σε όλα τα μέλη της οικογένειας να νιώσουν καλύτερα. Χωρίζοντας την προετοιμασία σε τρεις διαφορετικές χρονικά φάσεις - την εγκυμοσύνη, τον τοκετό και την επιστροφή στο σπίτι-, μπορούμε να βοηθήσουμε το παιδί να αντιληφθεί και να αντιμετωπίσει τα νέα συναισθήματα με τα οποία θα έρθει αντιμέτωπο.

Στην εγκυμοσύνη

«Είμαι έγκυος!»

Εσείς και ο σύντροφός σας μάθατε τα ευχάριστα νέα: Είστε έγκυος! Πότε είναι, όμως, η στιγμή να το μοιραστείτε και με το παιδί σας; Χρειάζεται κάποιος χρόνος για να αφομοιώσετε τα νέα· ως εκ τούτου, όταν είστε έτοιμοι να το ανακοινώσετε στον περίγυρό σας, είναι και η κατάλληλη στιγμή να το πείτε και στο παιδί.

«Μαμά, τι είναι η εγκυμοσύνη;»

Βάλτε το παιδί στο κλίμα της νέας κατάστασης διαβάζοντας μαζί του βιβλία που

δείχνουν τις φάσεις της εγκυμοσύνης και την ανάπτυξη του παιδιού μέσα στη μήτρα ή δείξτε του δικές του φωτογραφίες ή DVD από κάποιον υπέρηχο. Όσο θα πλησιάζει ο τοκετός, μπορείτε να το πάρετε μαζί σας σε έναν υπέρηχο, για να δει το αδερφάκι του την ώρα της εξέτασης.

Ένα (κλαψιάρικο) μωρό στο σπίτι

Συνήθως το οικογενειακό περιβάλλον γεμίζει το παιδί προσδοκίες λέγοντάς του ότι σύντομα θα έχει ένα αδερφάκι να παίζει. Η αλήθεια, βέβαια, είναι διαφορετική και αυτό απογοητεύει το παιδί. Προετοιμάστε το, λοιπόν, λέγοντάς του την αλήθεια. Πείτε του ότι ένα βρέφος είναι ευάλωτο και απόλυτα εξαρτημένο από τους γονείς του και κυρίως από τη μαμά του. Μιλήστε του για τον θηλασμό και την ανάγκη του μωρού να είναι στην αγκαλιά της μητέρας του. Εξηγήστε του επίσης ότι είναι πιθανό να κλαίει πολύ, αφού αυτός είναι ο τρόπος του να επικοινωνεί μαζί σας.

Κρατήστε τη ρουτίνα

Τις τελευταίες εβδομάδες πριν από τον τοκετό προσπαθήστε να τηρείτε μια ρουτίνα στην καθημερινότητα της οικογένειας. Δεν είναι η στιγμή για αλλαγές, όπως η εκπαίδευση τουαλέτας ή η διακοπή της πιπίλας. Τέτοιου είδους μεταβάσεις καλό είναι να γίνονται τον πρώτο καιρό της εγκυμοσύνης ή μετά τον ερχομό του μωρού στο σπίτι, αφού το παιδί έχει τον απαραίτητο χρόνο να προσαρμοστεί στα νέα δεδομένα.

Στον τοκετό

Αδερφάκι προσεχώς!

Όταν θα πλησιάζει ο καιρός του τοκετού, θα πρέπει να μιλήσετε στο παιδί με ακρίβεια για την απουσία σας. Να προσδιορίσετε το ακριβές διάστημα που θα λείψετε από το σπίτι και το πότε θα επιστρέψετε μαζί με το μωρό. Εφόσον ο τοκετός δεν είναι προγραμματισμένος, όσο θα πλησιάζει η πιθανή ημερομηνία τοκετού θα χρειαστεί το παιδί να γνωρίζει ότι το αδερφάκι του μπορεί να έρθει στον κόσμο οποιαδήποτε στιγμή μέσα στο εικοσιτετράωρο και ότι θα υπάρχει αρκετός χρόνος ώστε να έρθει το πρόσωπο που θα το φροντίζει και θα είναι μαζί του όσο η μαμά θα λείπει στο μαιευτήριο.

Η μαμά λείπει

Το παιδί χρειάζεται να γνωρίζει από πριν με ποιον θα μείνει όσο η μαμά και ο μπαμπάς θα είναι στο μαιευτήριο. Είναι σημαντικό να πρόκειται για ένα πρόσωπο οικείο, με το οποίο θα αισθάνεται ασφάλεια. Εξίσου σημαντικό είναι το παιδί να παραμείνει στο σπίτι του, ώστε να μην αλλάξει τελείως η ρουτίνα του. Καλό είναι επίσης ο πατέρας να μη μείνει όλες τις ώρες και τις μέρες στο μαιευτήριο, αλλά να προσπαθήσει να περάσει όσο πιο πολύ χρόνο μπορεί κοντά στο μεγαλύτερο

παιδί.

Στο σπίτι

Η δική σας ώρα

Επιστρέψατε στο σπίτι. Πώς μπορείτε να βοηθήσετε το πρωτότοκο παιδί να μην αισθάνεται παραμελημένο; Ορίστε μαζί του συγκεκριμένο χρόνο μέσα στην ημέρα που θα είναι αφιερωμένος για να παίξετε οι δυο σας (η μαμά με το παιδί) χωρίς ενοχλήσεις και διακοπές. Μισή ώρα μπορεί να είναι αρκετή, αρκεί να είναι η δική σας ώρα. Ο μπαμπάς μπορεί να κάνει δραστηριότητες με το μεγαλύτερο παιδί εκτός σπιτιού (π.χ. παιδική χαρά ή ψώνια) ή και μέσα στο σπίτι (παιχνίδια οι δυο τους) όσο η μαμά φροντίζει το βρέφος.

Λόγια τρυφερότητας

Συνεχίστε να λέτε στο παιδί πόσο πολύτιμο είναι για εσάς. Πείτε του: «Σημαίνεις τα πάντα για μένα. Είμαι πολύ χαρούμενη/-ος που το μωρό έχει εσένα για αδερφή/-ό». Αφήστε το παιδί να ακούσει τα τρυφερά λόγια που λέτε για το ίδιο σε συγγενείς και φίλους. Όταν τα παιδιά ακούνε να καυχιέστε για αυτά σε άλλους, νιώθουν αποδοχή και αποκτούν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση.

Η σημασία της αποδοχής

Εμπλέξτε το παιδί στη φροντίδα του βρέφους, αν και εφόσον το θέλει και στον βαθμό που το επιλέγει. Αναγνωρίστε τα δύσκολα συναισθήματα του παιδιού και τον πιθανό θυμό του προς το βρέφος. Δείξτε αποδοχή και κατανόηση, χωρίς να προσπαθήσετε να αλλάξετε αυτό που νιώθει. Το μήνυμα πρέπει να είναι ξεκάθαρο: Δεν επιτρέπεται η επιθετική συμπεριφορά προς το μωρό, ταυτόχρονα όμως θα πρέπει να είστε πρόθυμοι να ακούσετε και να αποδεχτείτε τον θυμό του.

Περί αγάπης

Ως προς το βρέφος, προσπαθήστε να μη συγκρατείτε την εκδήλωση της αγάπης σας. Φιλήστε το και αγκαλιάστε το όσο συχνά το νιώθετε, ακόμα και όταν είστε όλοι μαζί, χωρίς να φοβάστε μήπως ζηλέψει το άλλο σας παιδί. Είναι σημαντικό το μεγαλύτερο παιδί να βλέπει ότι αγαπάτε το μωρό και ότι του δείχνετε την αγάπη σας, ενώ το ίδιο δεν στερείται την αγκαλιά και την επαφή μαζί σας. Έτσι δεν θα νιώσει ότι απειλείται από τη νέα παρουσία.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΝ κ. BENIA ΔΕΛΗΚΑΤΕΡΙΝΗ, σύμβουλο γονέων Aware Parenting, εμπυχώτρια θεατρικής έκφρασης.

Μυρτώ Αντωνοπούλου

Πηγή: vita.gr