



چطور کودک خردسال خود را برای پذیرش فرزند جدید در خانواده آماده کنیم؟

همشهری آنلاین - زهره بانی: اگر شما منتظر تولد یک نوزاد است. همینطور که برای تولد نوزاد آماده می‌شوید، یکی از مهمترین کارهایی که باید انجام دهید آماده کردن فرزند خردسال خانواده برای خواهر یا برادر شدن است

همشهری آنلاین - زهره بانی: اگر شما منتظر تولد یک نوزاد است. همینطور که برای تولد نوزاد آماده می‌شوید، یکی از مهمترین کارهایی که باید انجام دهید آماده کردن فرزند خردسال خانواده برای خواهر یا برادر شدن است.

مهم نیست که فرزند خردسال شما بعد از مطلع شدن از ورود قریب الوقوع عضوی جدید به خانواده، چه واکنشی از خود نشان بدهد. ممکن است این خبر او را عصبانی کند یا بر عکس موجبات شادمانی او را فراهم کند یا به هیچ وجه واکنشی نشان ندهد، واکنش او به هر شکل که باشد کاملاً طبیعی است.

عملکرد والدین بستگی زیادی به شرایط سنی کودک دارد مثلاً یک کودک سه ساله در مورد تغییری که قرار است در خانواده اتفاق بیفتد به اندازه یک کودک 5 ساله نمی‌فهمد. اما به هر حال، فهمیدن و درک احساسات کودک و نحوه برخورد وی با این موضوع، بخشی از پیشرفت احساسی وی را شامل می‌شود.

بهترین کار این است که شما پیش از تولد نوزاد جدید، در باره تغییری که قرار است در خانواده اتفاق بیفتد صحبت کنید. اما در نظر داشته باشید دیر یا زود، نوزاد متولد می‌شود و باید فرزند خود را برای این پدیده آماده کرده باشید. و او را ایفای نقش خواهر یا برادر بزرگ‌تر آماده کنید.

در دوران بارداری

&8226#8226; این خبر بزرگ را با او در میان بگذارید

هیچ شیوه معین، امتحان شده‌ای برای گفتن موضوع ورود یک نوزاد، به کودک خردسال وجود ندارد. مدت زمان باقی مانده تا تولد نوزاد و سن کودک خود را در نظر داشته باشید. اکثر کودکان زیر 5 سال در مورد درک مفهوم زمان مشکل دارند و بهتر است با آنها از طریق مفاهیمی مانند " وقتی هوا گرم بشه نی‌نی به دنیا میاد" یا مثلاً " عید که بشه نی‌نی میاد پیش ما" صحبت کنید.

اگر کودک شما در مورد جزئیات این ماجرا سوال کرد مجبور نیستید همه چیز را برایش توضیح دهید. مثلاً اگر پرسید " نی‌نی از کجا میاد؟" همین قدر کافیه که به او بگویید "از شکم مامان" در این تعامل و گفت و گو با سوالات کودک همگام شوید.

&8226#8226; به کودک خود بگویید که او هم زمانی نوزاد بوده است

با نشان دادن لباس‌های نوزادی یا آلبوم عکس زمان نوزادی کودک خود به او نشان دهید که او هم زمانی یک نوزاد کوچک بوده است. با او صحبت کنید و به او بگویید که خودش چه نوزاد بانمک و دوست داشتنی‌ای بوده و داشتن یک نوزاد دیگر هم تا چه اندازه می‌تواند خوشایند و شادی‌آور باشد.

&8226#8226; با کودک خود مشورت کنید

کودک خود را در مورد امور مربوط به نوزاد مداخله بدهید. کارهایی مثل خریدن لباس، اسباب‌بازی و تختخواب نوزاد را با نظرخواهی از او انجام دهید. این مشاوره را در مورد اسم نوزاد هرگز انجام ندهید چون ممکن است کودک پیشنهاد نام یکی از شخصیت‌های کارتون مورد علاقه‌اش را بدهد و توقع انجام شدن این پیشنهاد را هم داشته باشد و چون این کار انجام شدنی نیست، وضعیت مطلوبی به وجود نخواهد آمد.

کودک را برای خرید لوازم نوزاد با خود ببرید اما دقت کنید او را خسته نکنید و اجازه دهید چند تا از لوازم مورد نیاز نوزاد را او انتخاب کند و بدین طریق او را در این پروسه درگیر کنید زیرا این درگیری باعث می‌شود فکر کند که در این روند او عضوی مهم است و عضوی است که در امور خانواده و به خصوص کارهای مربوط به خواهر یا برادر جدید مشارکت دارد.

&8226#;توقع کمی دمدمی بودن را از کودک داشته باشید

طبیعی است که کودک شما نسبت به این مسافر کوچولو احساسات متغیری داشته باشد یعنی روز به روز یا حتی ساعت به ساعت احساسش نسبت به او تغییر کند. مثلا وقتی ببیند مادر به علت سنگینی دیگر نمی‌تواند خم شود و او را در آغوش بگیرد ممکن است نسبت به مسافر خانواده عصبانی بشود، زیرا فکر می‌کند که زندگی‌اش دچار تغییر و دگرگونی شده است.

مهم نیست واکنش کودک خردسال شما چگونه است آنچه اهمیت دارد این است که به او کاملا توجه کنید و به او با دقت گوش فرا دهید و نگذارید نسبت به نوزاد خانواده احساس بدی پیدا کند.

&8226#;هیچ اقدامی را ناگهانی و بدون برنامه ریزی انجام ندهید

مثلا اگر کودک خود را از پوشک گرفته‌اید و می‌خواهید تختخواب نوزادی او را برای نوزاد جدید نگه دارید این کار را پیش از به دنیا آمدن نوزاد انجام دهید تا کودک تصور نکند که با آمدن نوزاد زندگی او دچار این نوسانات شده و او جای خوابش را از دست داده است. یا اینکه برای استفاده از وسایل کودک برای نوزاد در زمان نزدیک شدن تولد نوزاد برای کودک توضیح دهید که نوزاد به چه وسایلی احتیاج دارد و می‌تواند تا مدتی از وسایل تو استفاده کند.

&8226#;مسایل پزشکی خود را برای کودک توضیح دهید

به فرزند خردسال خود توضیح دهید که مراجعه شما به پزشک به علت بیماری نیست بلکه مادران بارداری باید مرتب به پزشک مراجعه کنند تا وضعیت مادر و نوزاد داخل شکمش چک شود. این موضوع می‌تواند از نگرانی‌های او بکاهد.

او را می‌توانید در مراجعات پزشکی، همراه خود ببرید، حتی کودک شما می‌تواند به صدای قلب جنین شما گوش کند یا حتی او را از طریق دستگاه سونوگرافی ببیند و احيانا سوالاتی را که در ذهن دارد با پزشک سونوگراف در میان بگذارد. حتما با راهنمایی و کمک مشاور خانواده به تمام سوالات او در باره مسافر کوچک خانواده پاسخ دهید.

&8226#;از توجه خود به کودک کم نکنید

با کودک خود در مورد اهمیت نقش او در ارتباط با نوزاد خانواده و کمک‌های موثری که می‌تواند داشته باشد صحبت کنید. در ضمن دقت داشته باشید اگر وسایل نوزادتان را آماده و مرتب می‌کنید، حتما تغییراتی هم در اتاق کودک خود اعمال کنید تا حس کند او هم به اندازه نوزاد خانواده مهم و در مرکز توجه قرار دارد.

&8226#;مراقبت از نوزاد را برای او عینی کنید

می‌توانید برای فرزندتان یک عروسک بخرید که در اندازه‌های یک نوزاد واقعی و حتی‌الامکان شبیه یک نوزاد باشد. و از کودک بخواهید از او نگهداری کند، پوشک او را عوض کند، به او غذا بدهد. عروسک را با خود به گردش ببرید. حتی گاهی او را داخل صندلی کودک اتومبیل قرار دهید و کاملا مثل یک نوزاد با او رفتار کنید. این حرکت او را بیشتر آماوه این رویداد می‌کند.

<http://preschoolers.about.com>