

SAKÉRTŐNK VÁLASZOL



Habis Melinda
klinikai szak-
pszichológus
onlinepszichologus.net

Féltékeny a kisebbre

Három nagyobbik gyereke örülni féltékeny az öccsére. Én most vagyok terhes a második gyermekkel. Szintén fiú lesz. Szeretném elkerülni az efféle konfliktusokat.

„Mit tegyek?” jellegére

Nem lehet megakadályozni a testvérféltékenység kialakulását, amikor bővül a család. Természetes, hogy a nagy testvér féltékeny a kicsire, hiszen számára nem csak öröm a kistesó megszületése. Az újszülött sokkal több figyelmet igényel és kap, minden körülötte forog a családban. Teljesen természetes, hogy az idősebb ilyenkor negatív érzéseket is megélt, azaz irigységet, vagy az abból fakadó fájdalmat, hogy kevesebb jut neki az édesanyjából. Nyilván amikor anyu az öcsikével vagy hugicával foglalkozik, akkor kevésbé tud a nagyobbra figyelni.

A szülőknek kell megtanulniuk ezt a helyzetet kezelni. Fokozottan figyeljenek a nagyobbra, hogy ne tá-



madjon hiányérzete ebben a szituációban. A szülőknek mind a két, illetve mindegyik gyerekükre jusson idejük és energiájuk. Ez szükséges ahhoz, hogy a nagyobb gyerek az esetleges rossz érzéseit helyre tudja tenni. Jó esetben persze ilyenkor a család is összefog. Ha ott van apu vagy a nagyi, esetleg egy nagynéni, ő meg tudja adni a nagyobb gyerekeknek azt a többletfigyelmet, törődést, amire neki ebben a kezdeti időszakban nagy szüksége van. Szerencsére minél nagyobb a gyerek, annál jobban el tudja fogadni, hogy anyu a kistesóval többet foglalkozik.

A féltékenység és a konfliktusok elkerülése, azok megfelelő kezelése szempontjából nagyon nem mindegy, hogyan közlik a gyerekekkel, hogy kistesó születik. Nem jó, ha – mint derült égből a villámcsapás – csak közvetlenül a szülés előtt mondják el neki, hogy hamarosan bővül a család. Betartva a fokozatosság elvét, idejében el kell kezdeni beszélni arról, hogy úton van a kistesó. Az anya hasának megsimogatása, azaz a korai babasimogató is sokat javíthat azon, hogy már korán egyfajta játékos érzelmi kötődés kialakuljon. Mesélni-beszélni kell a jövőről, mi lesz, ha majd megszületik a kicsi. Bizony sírni is fog, és sokat kell majd vele foglalkozni. A kicsi megszületése után a nagyobb gyereket be kell vonni a baba gondozásába, hogy ő is fontosnak érezze magát. Legyen ott például a fürdetésnél; segíthet, odahozhatja a popsikenőcsöt és a pelenkát, amikor a picit tisztába teszik. Mindent összefoglalva: nagyon oda kell figyelni a nagyobb gyerekekre is.



AGGODALMASKODÓ SZÜLŐK

Bizonytalan srácok

Egyes kisgyerekek könnyedén kezelik az új helyzeteket, mások viszont jóval nehezebben szokják meg új környezetüket. Bonyolítja a helyzetet, ha a szülő maga is szorong a gyerekeire váró új kihívásoktól.

Szánjon rá időt Mindennap szánjon arra időt, hogy a gyerek elmesélhesse élményeit. És ilyenkor figyeljen is rá! Ha problémái támadnak, beszéljék meg. A gyerekek éreznie kell, hogy ebben a nehéz időszakban is törődnek vele, és problémáival a szülei.



Nem kell hogy ő legyen a legjobb Jó lenne, ha a szülők reálisan látnák gyermekük képességeit. Nem mindenki születik Einsteinnek. De ha nem megy a tanulás, azt észre kell venni, és megbeszélni a pedagógussal. Lehet, hogy a gyerek részképesség-zavarokkal küszködik. Jobb ezt időben észrevenni, mert lehet neki segíteni, és sok későbbi stressz és szorongás előzhető meg. Nem jó, ha egy disz-

lexiát (olvasászavart) csak évek múltán ismernek fel.

Félelem az ismeretlentől

Normális emberi reakció, hogy tartunk az ismeretlentől, de a szülőnek ezt az aggodalmát soha nem szabad kimutatnia! A gyerek érzékeny radarjával ezt észleli, és akkor is félni-szorogani kezd, ha különben bátran indulna a nyári táborba. Éppen hogy azt kell tudatosítani a gyerekekben, hogy ezek az első lépések mennyire fontosak (az egyébként általában oly vágott) önállóság felé vezető úton.

Nyílt napok Csökkenti a szorongást, ha előre felmérjük – gyerekekkel együtt – a várható változásokat. A legtöbb óvodában, iskolában például hamarosan nyílt napokat rendeznek. Ezek a programok nemcsak a nevelőkkel, de az új környezettel is meg lehet ismerkedni. A gyerekek imádnak tájékozottak lenni a saját szintjükön, tehát másnap már büszkén mesélik majd, hogy megismerkedtek már az óvó- vagy tanító nénivel.



IRTA ÉS ÖSSZEÁLLÍTOTTA: BÁN JUDIT