


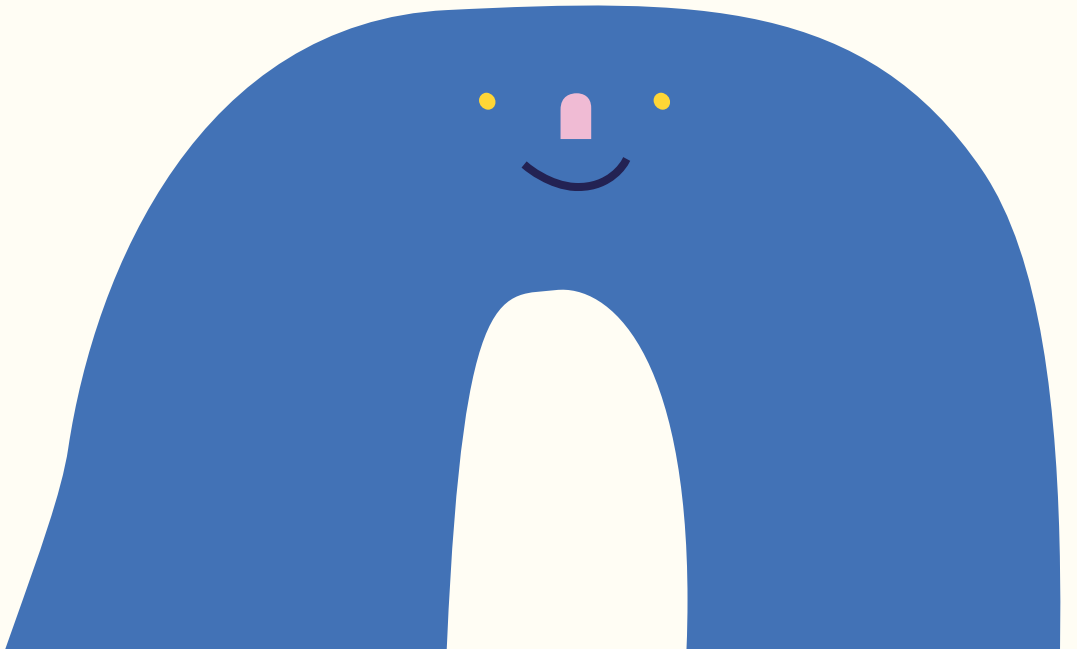
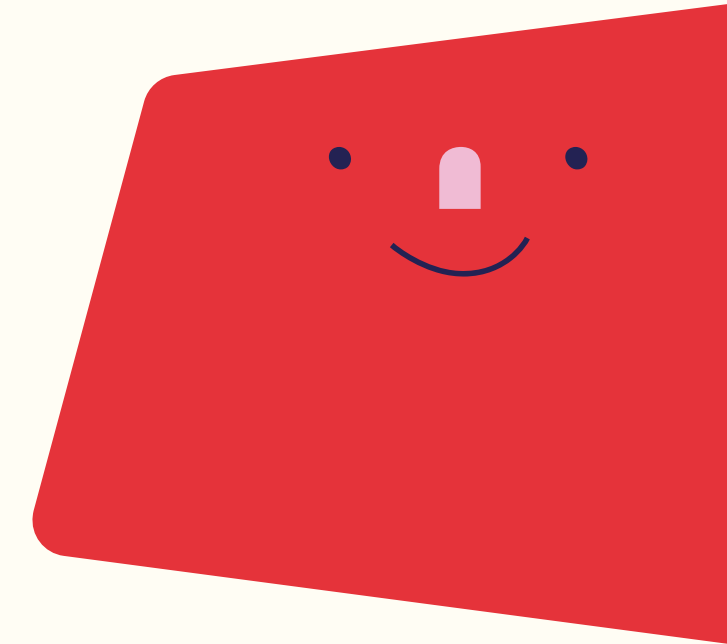


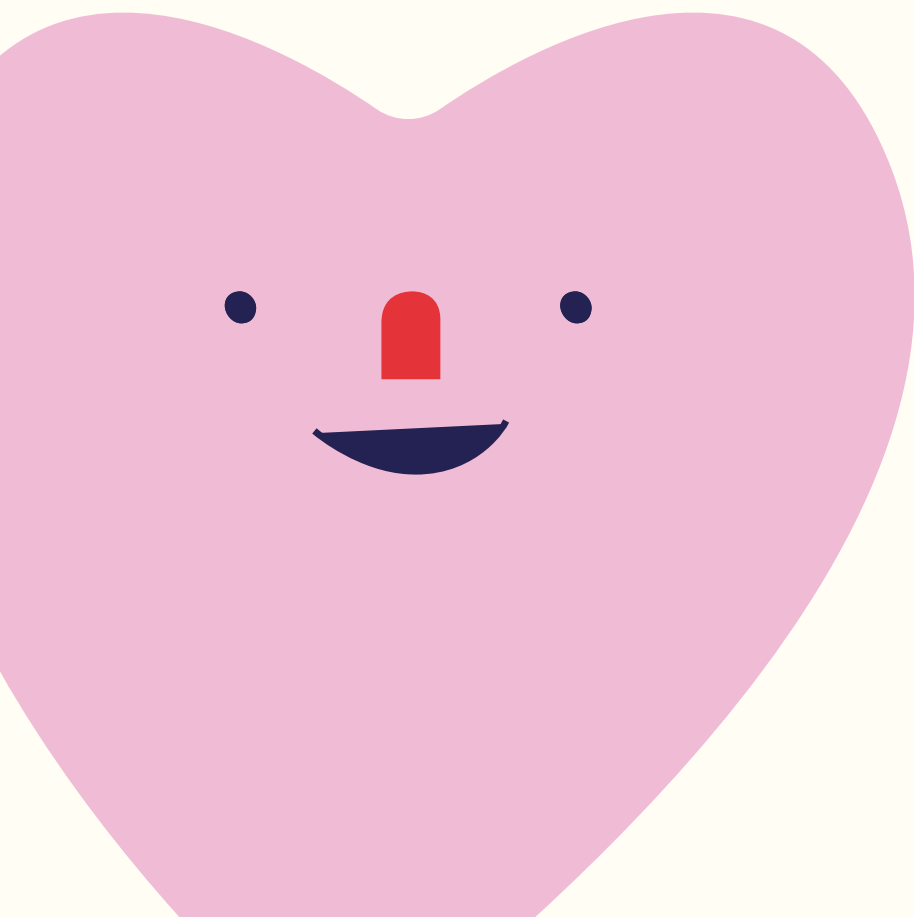
JAK PRZYGOTOWAĆ
DZIECKO NA
NARODZINY
RODZIEŃSTWA?



Jak rozmawiać z dzieckiem o narodzinach rodzeństwa?



- **DOSTOSUJ INFORMACJE DO WIEKU DZIECKA** – NIE ZALEWAJ MALUCHA NADMIAREM SZCZEGÓŁÓW, ALE ODPOWIADAJ NA JEGO PYTANIA.
- **PODKREŚL POZYTYWNE ASPEKTY** – MÓW O TYM, ŻE BĘDZIECIE SIĘ RAZEM BAWIĆ, OPIEKOWAĆ MALUSZKIEM.
- **NIE IDEALIZUJ** – PRZYGOTUJ DZIECKO NA TO, ŻE NIEMOWLĘ BĘDZIE WYMAGAŁO DUŻO UWAGI, MOŻE PŁAKAĆ I NIE OD RAZU BĘDZIE PARTNEREM DO ZABAWY.
- **DAJ DZIECKU PRZESTRZEŃ NA EMOCJE** – AKCEPTUJ JEGO RADOŚĆ, ALE TAKŻE NIEPOKÓJ I OBAWY.



JAK PRZYGOTOWAĆ DZIECKO NA ZMIANY W CODZIENNYM ŻYCIU?

- *Stopniowo wprowadzaj zmiany* – jeśli planujesz zmiany (np. przeprowadzkę dziecka do innego pokoju), zacznij je wprowadzać za kilka miesięcy przed porodem.
- *Zaangażuj dziecko* – pozwól mu pomagać w przygotowaniach, np. wybierać ubranka dla maluszka.
- *Wzmacniaj relację z dzieckiem* – spędzajcie razem czas, aby poczuło się ważne i kochane.
- *Opowiadaj o swoim czasie jako starsze rodzeństwo* – jeśli masz starsze dziecko, podziel się swoimi wspomnieniami.



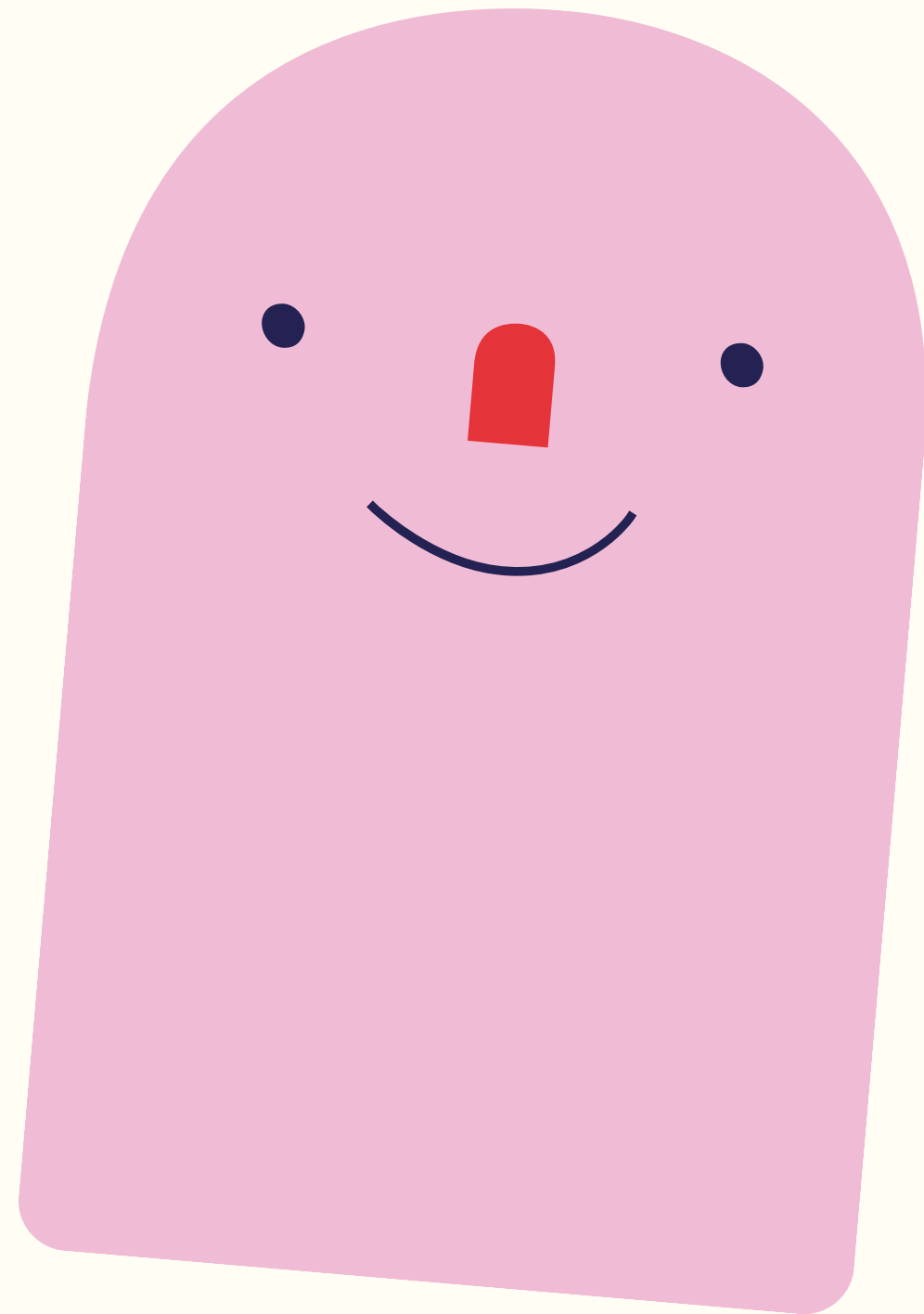
ZABAWY I SPOSOBY NA OSWAJANIE TEMATU

- **Zabawa w "opiekujemy się lalką"** – możesz zachęcić dziecko do opiekowania się lalką jako niemowlęciem.
- **Czytanie bajek o rodzeństwie** – poniżej znajdziesz propozycje książek, które mogą pomóc oswoić temat.
- **Rysowanie wyobrażeń** – zapytaj dziecko, jak wyobraża sobie bycie starszym rodzeństwem i zachęć do narysowania swojej wizji.
- **Odwiedziny u znajomych z niemowlęciem** – jeśli masz taką możliwość, pokaż dziecku, jak wygląda codzienność z maluchem.





BAJKI I KSIĄŻKI, KTÓRE MOGĄ POMÓC



- "Tupcio Chrupcio. Mam już rodzeństwo" – Eliza Piotrowska
- "Basia i nowy braciszek" – Zofia Stanecka
- „Staś Pętelka – brat czy siostra?” – Barbara Supeł





BAJKI I KSIĄŻKI, KTÓRE MOGĄ POMÓC

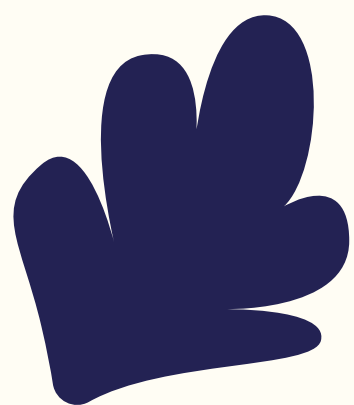


Dodatkowo warto rozmawiać z dzieckiem o tym, co czuje: np. o emocji zazdrości

JAK RADZIĆ SOBIE Z EMOCJAMI DZIECKĄ PO NARODZINACH?

- **Daj dziecku czas** – adaptacja może potrwać kilka miesięcy.
- **Nie zmuszaj do "kochania" od razu** – uczucia rozwijają się stopniowo.
- **Poświęć dziecku czas tylko dla niego** – nawet kilkanaście minut dziennie na wspólną zabawę może pomóc w redukcji napięcia.
- **Doceniaj starsze dziecko** – chwal za pomoc, ale bez przesady, aby nie czuło się odpowiedzialne za maluszka.
- **Pozwól na wyrażanie emocji** – jeśli dziecko jest zazdrosne, nie karz go za to, ale pomóż mu poradzić sobie z tym uczuciem.





BIBLIOGRAFIĄ:



1. B. Spock, "Dziecko. Pielęgnacja i wychowanie", Warszawa: Rebis, 2018.
2. A. Brzezińska, "Psychologia rozwoju człowieka", Warszawa: PWN, 2019.
3. M. Molicka, "Bajki terapeutyczne", Poznań: Media Rodzina, 2002.
4. M. Rosenberg, "Porozumienie bez przemocy", Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca, 2021.
5. E. Aronson, "Człowiek – istota społeczna", Warszawa: PWN, 2020.