**Как подготовить ребёнка к рождению брата или сестры?**

Скоро у Вашего ребенка появится брат или сестра. Это волнующее событие для всей семьи, и Ваш малыш не должен быть в стороне от происходящего. Вопрос лишь в том, как и во что его нужно посвящать. Надо ли брать старших детей на сеансы УЗИ, позволить ли участвовать в выборе имени? А главное, как, каким образом сообщить о предстоящем событии?

1. Очень важно правильно выбрать момент для сообщения о беременности мамы. Не стоит спешить, лучше подождите до третьего-четвертого месяца, когда снизится риск выкидыша, и Вы адаптируетесь к своему "положению". Но и не откладывайте разговор до тех пор, когда начнет увеличиваться живот. Не изолируйте ребенка от происходящего, дайте ему возможность участвовать в ожидании нового члена семьи.

2. Сообщая о беременности не чувствуйте себя виноватыми и не оправдывайтесь.

3. Не стоит говорить, что решили родить малыша для него, чтобы было с кем играть. Старший ребенок не должен разделять ответственность, связанную с появлением младенца, это дело родителей и только родителей. Появление на свет брата или сестры должно как можно меньше изменить жизнь старшего ребенка, особенно если он был единственным в семье. С появлением  нового ребенка первенцы особенно остро переживают чувство заброшенности, покинутости, ведь они  привыкли быть в центре внимания родителей и не с кем не делить их любовь. Поэтому, если старшего нужно переселить в другую комнату или отдать в детский сад, сделайте это заранее, чтобы он не связывал изменения в своей жизни с появлением новорожденного и не считал, что его отодвинули на "задний план".

4. Сообщить о беременности детям родителям лучше вместе: "У нас для тебя есть хорошая новость. Наша семья вскоре станет больше, у нас родится ребенок. А у тебя появится братик или сестренка. Мы этому очень рады". Не спрашивайте сразу у ребенка, рад ли он. Он не должен думать, что чувства, которые он испытывает, могут повлиять на ход событий.

5. Если **Вашему ребенку меньше 18 месяцев**, объяснения можно ограничить простыми словами: "В животике у мамы находится ребеночек, он будет там расти, а потом появится на свет. Мама теперь будет сильнее уставать и не сможет брать тебя на руки". Малышу в этом возрасте еще не ведомы муки ревности, но зато он заметит, что мама не всегда в состоянии с ним повозится, побегать, поиграть. Объясните ему, что пройдет много дней и ночей, прежде чем маленький появится на свет.  Расскажите ему, каким крошечным сначала будет малыш, и как о нем нужно заботиться. Объясните, что новорожденный не играет в игры, не разговаривает, много спит. Если предупредить об этом старшего ребенка, он будет меньше разочарован при появлении малыша.

6. **Дети от 2 до 5 лет** испытывают сильное чувство ревности при появлении в семье новорожденного. Детская ревность проявляется в самых различных формах. Многие 2-3-летние дети (а иногда и 4-5-летние)  при появлении в доме новорожденного всячески демонстрируют родителям желание стать такими же маленькими, как он. Например, ребенок может попросить, чтобы его покормили из бутылочки, побаюкали на руках, покатали в коляске. Он вдруг начинает писать в кроватку, сосать палец, стремясь во всем походить на младенца. Ему хочется, чтобы мама и с ним проделала все те, как ему кажется, необыкновенно приятные процедуры, которые она проделывает с младенцем.  Кстати, развитию чувства ревности может способствовать и не совсем правильное поведение папы, бабушек и дедушек.

7. Первое время, важно, чтобы кто-то из членов семьи, например, папа уделял больше внимания старшему. Он ему гораздо нужнее, тогда как  младенца совершенно удовлетворяет мамино общество.

8. Бабушка и дедушка, приходя посмотреть на новорожденного, уделяют внимание также и старшему ребенку, приносят подарки каждому из детей.

9. **Дети до 5 лет** еще очень зависимы от родителей, их интересы связаны в основном с семейным кругом, поэтому они особенно остро реагируют на изменение своего положения в семье. Не подавляйте в малыше чувство ревности, не стыдите его. Он имеет право на эти чувства. Искренне поговорите с малышом, скажите ему, что Вы будете любить его ничуть не меньше, когда появится маленький, но также объясните, что младенец займет в семье определенное место, и будет отнимать у родителей время. Расскажите ему, каким он был в младенчестве. Напомните, как он рос, становился все более умелым и самостоятельным. Скажите ему, что он сможет научить маленького тому, что умеет сам. Опишите  те радостные моменты, которые сопутствуют рождению младенца: его можно будет брать на руки, давать ему соску, помогать купать. Но также скажите, что если не хочется, он может не заниматься с малышом. В таком нежелании нет ничего страшного.

10. **После 6 лет ребенок,** как правило, несколько отдаляется от родителей, для него становятся важны отношения со сверстниками, его жизненное пространство расширяется и начинает выходить за рамки семьи, появляются увлечения, любимые занятия. Он, конечно, может испытывать ревность, но не очень сильную. Ему легче смириться с тем, что с появлением нового члена семьи, он на некоторое время отойдет для своих родителей  на второй план. В этом возрасте он уже достаточно ясно может представить, каким будет его общение с будущим братом или сестрой. Поэтому, скорее всего, от него не последует непредсказуемой реакции на появление маленького.

**Брать ли ребенка на сеанс УЗИ?**

В этом нет необходимости. Увиденное будет непонятно ребенку, может его смутить или напугать. УЗИ не развлечение, а медицинская процедура, призванная дать представление о ходе внутриутробного развития плода. Это достаточно интимная процедура, не стоит так глубоко посвящать ребенка в анатомические подробности. Пусть  лучше ребенок даст волю своему воображению и попытается представить, что делает маленький в животике у мамы, что он слышит и чувствует.

**Выбор имени**

Старшему можно позволить участвовать в выборе имени ребенка. Это очень увлекательное занятие для всей семьи, особенно если воспользоваться словарем имен, их можно бесконечно перебирать, торжественно произносить особенно звучные, похихикать над редкими, забавно звучащими именами.  Надо обязательно выслушать любые предложения ребенка, но сказать, что право выбора, последнее слово остается за родителями.

**Подготовка комнаты для новорожденного**

Чтобы ребенок не чувствовал себя в стороне от грядущих перемен, его можно привлечь к обустройству комнаты и выбору приданного для новорожденного. Можно взять ребенка с собой в магазин, он с удовольствием будет выбирать вместе с вами коляску, кроватку, постельные принадлежности, но решение о том, что приобрести, должно быть за Вами, хотя стоит позволить ему самому купить какие-нибудь мелочи для малыша. В комнате он может помочь вещи разложить по своим местам, смастерить украшение. Но если он не хочет ни в чем участвовать, не сердитесь на него, это его право.

**Мама в роддоме**

Этот период имеет особое значение. Чтобы малыш не чувствовал себя одиноким и покинутым, важно, чтобы рядом были люди выражающие свою любовь и нежность. Ребенок проведет несколько дней в ожидании и тревоге, и поэтому надо его успокоить и развеять страхи, например, вручив ему небольшой подарок от новорожденного. Конечно, более взрослые дети не дадут себя провести: они понимают, что только что родившийся малыш не бегает по магазинам. Но это не важно. Для ребенка это выражение чувств, знак того, что о нем думают, его любят, и что в семье праздник, ведь подарки дарят по случаю праздников, важных и радостных событий. Говоря старшему ребенку: "Малыш дарит тебе этот подарок", Вы не обманываете его, а даете понять, что хотите и ему доставить радость. Со своей стороны старший тоже может самостоятельно выбрать подарок  и передать его в роддом. По возвращении из роддома мама из-за усталости и суматохи не сможет сразу уделить внимание старшему. Чтобы он не был разочарован и даже травмирован, кто-то из родных должен позаботиться о нем. А когда мама немного отдохнет, она сможет обнять своего старшего ребенка, поговорить с ним о нем самом, предоставив ему возможность первому заговорить о новорожденном.

Помните, что не стоит отгонять от себя старшего, когда Вы занимаетесь с младшим, не стыдите его за капризы и проявление ревности, не сравнивайте детей, не оценивайте младшего выше, чем старшего: "Даже наш малыш не капризничает, как ты". Не отказывайте старшему в ласке под тем предлогом, что он уже большой, сейчас он нуждается в ней как никогда. Для любого ребенка появление в семье еще одного малыша - серьезное испытание. Позвольте ему выразить свои чувства, какими бы они ни были. Утешьте его тем, что у Вас по-прежнему будет находиться время только для него. Чем меньше ребенка будут критиковать, чем большей заботой он будет окружен, тем легче ему будет с открытым сердцем общаться с маленьким человечком, появившимся в Вашей семье.

**Практические советы для пап и мам**

1.  Попросите ребенка сделать красивый рисунок, вставьте его в рамку и повесьте в комнате новорожденного.

2. Пусть он следит за течением дней оставшихся до появления на свет маленького, отрывая листки с календаря с веселыми картинками, стишками или загадками.

3. Предложите ему исполнить роль фоторепортера (если ребенок достаточно взрослый), когда малыша привезут домой из роддома. Он будет горд и поглощен этой ролью, что избавит его от некоторых переживаний, и позволит ощутить сопричастность к происходящему.

4. Говорите с ним о его собственном рождении,  рассматривайте младенческие фотографии, расскажите о том счастье, которое Вы испытывали в те дни. Пусть он сам выберет для личного альбома фотографии, которые ему покажутся наиболее важными. Покажите своему ребенку, что для Вас важна каждая минута его жизни.

*Педагог – психолог: Галеса Наталья Валерьевна*