Появление в семье еще одного малыша – огромная радость. Но для старшего ребенка это может стать поводом для ревности и растерянности. Поэтому к рождению брата или сестры малыша стоит подготовить заранее.

До рождения малыша

1. Обязательно расскажите ребенку, когда новый член семьи появится на свет. Не говорите: «Через восемь месяцев», – ребенку трудно оперировать такими величинами. Привяжите предполагаемое время рождения к ближайшему событию – Новому году или приходу весны. Так ему будет проще понять.
2. Поговорите с ребенком о маленьких детях вообще. Обязательно упомяните о том, что они далеко не сразу бегают, разговаривают и играют в футбол. Сначала малыш будет просто спать, есть и плакать.
3. Своими словами расскажите, как растет и развивается маленький ребенок. Поделитесь с малышом воспоминаниями о его собственном рождении, а также о том, как вы его ждали и готовились к его появлению в доме.
4. Возьмите ребенка с собой на УЗИ-исследование. Попросите врача показать, как бьется сердце малыша в мамином животе. Распечатайте «первое фото» будущего ребенка и начните вместе со старшим делать фотоальбом.
5. Позвольте ребенку самостоятельно выбрать новые обои для детской, кроватку, игрушки и коляску. Тогда ребенок поймет, что его воспринимают как взрослого и ответственного члена семьи.

Если вы планируете использовать кроватку и другие вещи вашего старшего ребенка, заранее купите ему новую мебель.

6. Решите, кто будет помогать вам со старшим ребенком, пока вы будете в роддоме и станете более занятой с новорожденным. Если вы планируете отдать ребенка в детский сад, начните готовить его к этому событию за пару месяцев до появления малыша.
7. **Постепенно скорректируйте режим** дня старшего ребенка так, чтобы он максимально соответствовал изменениям, которые произойдут с появлением младенца. Научите ребенка новым навыкам и потренируйте уже освоенные: чистку зубов, уборку в комнате, застегивание пуговиц и завязывание шнурков, мелкие домашние дела, которые вы ему поручаете.

Объясните малышу, что вам нужна его помощь и поддержка. Покажите ребенку, как и в чем именно он будет вам помогать.

8. Почитайте ребенку книги или посмотрите вместе с ним фильмы о том, как важна роль старшего брата или сестры. Â ***После рождения малыша***
1. По возвращении мамы с ребенком из роддома **организуйте небольшой праздник** для папы и старшего ребенка. Появление нового члена семьи должно восприниматься как радостное событие.
2. Не заостряйте внимание на том, как младенец изменил жизнь старшего брата или сестры. Если вы не можете выйти на привычную прогулку, потому что малыша надо кормить – не говорите, что это происходит из-за младенца. Так у его брата или сестры не появится дополнительных причин возмущаться пополнению семейства.
3. Дайте старшему ребенку новые «взрослые» привилегии – например, возможность лечь спать на полчаса позже. А вот с введениями дополнительных ограничений стоит повременить.
4. Не пытайтесь создать в доме стерильную чистоту и тишину. Ребенок двух-трех лет не может вести себя идеально, а младенцу надо адаптироваться к домашним звукам.
5. Если вы заняты со старшим ребенком, а младший в это время требует внимания, не бросайте свои дела в ту же секунду. Вашему первенцу надо знать, что и его дела по-прежнему важны для мамы.
6. Обязательно позволяйте старшему брату или сестре участвовать во всех мероприятиях по уходу за младшим: купании, смене подгузников, кормлении и прогулке. Расскажите ребенку, как важно для младенца его внимание. Всячески поощряйте общение детей.
7. В телефонных разговорах и беседах с гостями обязательно хвалите старшего ребенка, а также почаще употребляйте слово «мы»: мы гуляли, мы купали, мы сделали. Дети внимательно прислушиваются ко взрослым разговорам и делают простые, но далеко идущие выводы о том, как о них отзываются родители.
Самое важное
Подготовьте ребенка к появлению брата или сестры заранее. Позвольте ему участвовать во всех приготовлениях и поощряйте любое внимание к младенцу. Сайт "Здоровая Россия"