**Профилактика психосоматических расстройств у ребенка**

**Как подготовить ребенка 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.

Очень важно правильно выбрать момент для сообщения о беременности мамы. Не изолируйте ребенка от происходящего, дайте ему возможность участвовать в ожидании нового члена семьи.

Сообщая о беременности мамы, 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".

Как же объявить ребенку о грядущем событии? Лучше если родители сделают это вместе, например, таким образом: "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.

Если Вашему ребенку меньше двух лет, 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.

Дети от 2 до 5 лет в большинстве своем испытывают сильное чувство ревности при появлении в семье новорожденного. Многие, при появлении в доме новорожденного всячески демонстрируют родителям желание стать такими же маленькими, как он: попросить, чтобы его покормили из бутылочки, побаюкали на руках, покатали в коляске. Ребенок вдруг начинает писать в кроватку, сосать палец, стремясь во всем походить на младенца. Особенно первое время будет лучше, если папа станет больше внимания уделять старшему малышу. Он ему гораздо нужнее, тогда как  младенца совершенно удовлетворяет мамино общество, а бабушка и дедушка, приходя посмотреть на новорожденного, пусть уделяют внимание также и старшему ребенку, приносят подарки каждому из детей.

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.

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. Поэтому, скорее всего, от него не последует непредсказуемой реакции на появление маленького.

Старшему ребенку 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, посмеяться над редкими, забавно звучащими именами.

Чтобы ребенок не чувствовал себя в стороне от грядущих перемен, его можно привлечь к обустройству комнаты и выбору вещей 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.

Период, когда мама находится в роддоме, 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. Чтобы он не был разочарован и даже травмирован, кто-то из родных должен позаботиться о нем. А когда мама немного отдохнет после родов, 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.

Психолог ДПО №12

СПб ГБУЗ «Поликлиника № 37»

 Шевцова Д.А.