

Testvér születése – Szülőknek szóló útmutató

1. Előkészület a várandósság alatt

- **Beszélgetés életkor szerint:**
 - 2–3 éves: egyszerű, konkrét nyelven (“Lesz egy kisbabánk, aki sírni fog és sokat fog aludni”)
 - 4–6 éves: részletesebb magyarázat (“Amikor a baba megszületik, anyu és apu is sokat fog vele foglalkozni, de te is fontos vagy”)
- **Könyvek és mesék:**
 - Különböző mesekönyvek a testvér érkezéséről, amik segítenek a gyerekek megérteni a változást.
- **Rituálék bevezetése:**
 - Pl. “utolsó egyedül töltött este a szobádban a babával együtt” – az új szerep elfogadásának előkészítése.

1

2. Készítsd fel a gyermeket a születés napjára

- **Mikor láthatja a babát először:**
 - Beszéljetelek arról, hogy a baba először csendes lehet, sírhat, és anyának szüksége lesz segítségre.
- **Részvétel a kórházban vagy otthon:**
 - Kérdezd meg, mennyire szeretne részt venni (simogatás, babaruhák átadása).
- **Felkészítő játék:**
 - Játsszatok babával, öltöztessétek, etessétek babát játékból – ez segít az empátia és a szerep megértésében.

3. Első napok és hetek a baba érkezése után

- **Külön idő az idősebb gyerekkel:**
 - Naponta legalább 15–30 perc “egyedül veled” idő – olvasás, játék, beszélgetés.
- **Fontos a következetesség:**
 - Rutinokat próbáljátok minél inkább megtartani (reggeli, fürdés, alvás), hogy a gyerek biztonságban érezze magát.

- **Pozitív megerősítés:**

- “Nagy testvérként mennyire ügyes vagy, hogy segítesz a babával!”

4. Féltékenység kezelése

- **Érzelmek elfogadása:**

- Mondd el: “Értem, hogy féltékeny vagy, ez teljesen normális.”

- **Alternatívák a frusztrációra:**

- Külön helyen sírhat, dobhat labdát, rajzolhat.

- **Ne büntess a féltékenységért:**

- A figyelemigény és düh természetes reakció; a cél a megértés, nem a fegyelmezés.

5. Gyakorlati tippek a mindennapokra

- **Kisebb feladatok a nagytesóval:**

- Pelenka tartása, ruhák adása, simogatás – így fontosnak érzi magát.

- **Jutalmazás és elismerés:**

- Kis gesztusokkal is megjutalmazhatod a segítségét (“Nagyon ügyesen adtad oda a cumit!”)

- **Fotók és videók készítése:**

- Közös élmények dokumentálása, ami segít a gyerekeknek kötődni.

6. Összefoglaló szülői “gyakorlati lista”

- ☒ Beszélj a változásról életkor szerint
- ☒ Olvassatok meséket a testvér érkezéséről
- ☒ Vezessetek be rituálékat a felkészüléshez
- ☒ Adj külön időt a nagyobb gyerekeknek
- ☒ Tartsátok meg a napi rutint
- ☒ Pozitív visszajelzés és megerősítés
- ☒ Érzelmek elfogadása, féltékenység kezelése
- ☒ Részvétel a babagondozásban életkor szerint



7 napos testvérfelkészítő program szülőknek

Cél:

Az idősebb gyermek érzelmileg, gyakorlatilag és játékosan felkészítése az új testvér érkezésére, miközben a szülői rutin és figyelem is megmarad.

1. nap – Beszélgetés a változásról

- **Cél:** A gyermek megértse, hogy változás várható.
- **Teendők:**
 - Beszélj a babáról egyszerű, életkornak megfelelő nyelven.
 - Mutass képeket vagy könyveket a babáról, mesélj, hogyan fejlődik a pocakban.
- **Mini kihívás:** Kérd meg a gyereket, hogy rajzolja le, milyen lesz a babával a kapcsolatuk.

2. nap – Közös felkészítő játék

- **Cél:** A gyermek megismerje a babagondozás alapjait.
- **Teendők:**
 - Játsszatok babával: öltöztetés, simogatás, babakocsi tologatása.
 - Beszéljétek meg a “nagytesó” szerepét.
- **Mini kihívás:** A gyerek segítsen előkészíteni egy babaruhát vagy játékot a baba számára.

3. nap – Érzelmek megértése

- **Cél:** A gyermek megtanulja kifejezni érzéseit.
- **Teendők:**
 - Beszéljétek arról, hogy normális féltékenynek, dühösnek vagy izgatottnak lenni.
 - Mutassatok érzelem-kártyákat, és kérjétek, hogy válassza ki, mit érez.
- **Mini kihívás:** Ha a gyerek dühös vagy féltékeny, próbáljátok megnevezni az érzést (“Látom, mérges vagy, mert a baba sok figyelmet kap”).

4. nap – Rituálék bevezetése

- **Cél:** A gyermek biztonságban érezze magát az új helyzetben.
- **Teendők:**
 - Találjatok ki közös “nagytesó rituálét”: esti mese, reggeli simogatás, külön napi idő.
- **Mini kihívás:** Minden nap legalább 10 perc külön “nagytesó idő” a gyerekekkel.

5. nap – Kórházi vagy születésre való felkészülés

- **Cél:** A gyermek tudja, mire számíthat a baba érkezésekor.
- **Teendők:**
 - Beszéljétek meg, hogy a baba először sírni fog, anyának apának sok dolga lesz.
 - Készítsetek kis “üdvözlő csomagot” a gyerekeknek a kórházba vagy első napokra.
- **Mini kihívás:** Rajzoljon egy képet a babának, amit majd a baba szobájába tehettek.

6. nap – Kis segítség, nagy felelősség

- **Cél:** A gyermek érezze, hogy fontos szerepe van.
- **Teendők:**
 - Adj kis feladatokat: pelenka átadása, cumi adása, ruhák kiválasztása.
 - Dicsérd meg minden apró segítségét.
- **Mini kihívás:** Minden nap adjon legalább egy kis “segítséget” a babának, és beszéljétek meg, milyen jól csinálta.

7. nap – Összegzés és pozitív várakozás

- **Cél:** A gyermek pozitív érzésekkel várja a testvért.
- **Teendők:**
 - Beszéljétek át az elmúlt napokat: mi tetszett, mi volt nehéz.
 - Mutassatok videókat vagy képeket, ahol más gyerekek segítenek a testvérükkel.
- **Mini kihívás:** Készítsetek “nagytesó bizonyítványt” – a gyerek büszkén láthatja, milyen ügyes lesz a szerepében.

Tippek a szülőknek

- Tartsátok meg a megszokott napi rutint, hogy a gyerek biztonságban érezze magát.
- Dicsérjétek meg minden apró segítségét és kedves gesztusát.
- Fogadjátok el a féltékenységet, és nevezzétek meg az érzelmeket.
- Tartsatok kis külön időt a nagyobb gyermekkel, még ha a baba sok figyelmet igényel is.