

适应新生的兄弟姐妹



有孩子是一件快乐而令人兴奋的生活事件。但这有可能会带来压力。起初，养育两个孩子可能会让人感觉要付出双倍的努力。你可能也会担心自己不可能像爱自己原有的孩子那样爱另一个孩子。然而，照顾者(和年长的兄弟姐妹!)通常会在他们的心中腾出空间来爱新生的宝宝(如果你正在努力与自己的宝宝建立联系,请咨询你的 HS 专家)。你年长的孩子的反应会令这种转变或多或少具有挑战性。以下是一些可能会有所帮助的小贴士:



你年长的孩子可能会有反应:

- **心烦意乱的感受。**他们可能一开始看起来很开心,但也可能会发脾气,说有关宝宝的坏话。尽量不要对这种行为做出强烈反应。
- **退行行为。**他们可能会说婴儿语、想要经常被抱着或意外失禁。多抱抱他们,甚至用襁褓逗他们玩。消除他们的疑虑,证明他们是被爱的。
- **攻击行为。**他们可能会打宝宝或抓宝宝,或者试图给宝宝一个很长(并且过紧)的拥抱。务必每次都要密切关注并阻止他们。

好消息是，你可以采取很多措施来帮助年长的孩子适应新生儿：

- **在宝宝出生前做好准备。**要让年幼的孩子真正做好迎接新生兄弟姐妹的准备是不可能的。不过，你可以朗读相关书籍并与孩子谈论此事。让年长的孩子知道，宝宝会很小，会经常哭闹。
- **验证情绪。**说：“你看起来很不安。等待很难熬，但是等我换完尿布，我就和你一起玩。”然后，倾听他们的不安，并准备好拥抱。
- **邀请他们帮忙。**有时哥哥姐姐喜欢帮忙，可以在你需要的时候给你拿尿布或湿纸巾（但如果他们不感兴趣，就不要勉强）。
- **以身作则，确保安全。**教导孩子如何抚摸宝宝。用洋娃娃或绒毛玩具告诉孩子什么是温柔的抚摸，什么是过于粗鲁的抚摸。如果他们对玩偶很粗鲁也没关系——学步期的孩子通常对他们所有的玩具都很粗暴！这种行为并不意味着他们会对自己的兄弟姐妹那么粗鲁。不过，您年长的孩子需要密切监护。如果他们抓宝宝或打宝宝，要冷静但坚决地制止他们，温柔但坚决地束缚住他们的手——然后教他们如何温柔地去做。
- **保持限制。**你可能会因为宝宝给家庭带来的变化而感到内疚或悲伤，但不要试图更多甜食或削弱行事边界来弥补。让步会让孩子觉得你认为他们无法应对这种变化。

推荐图书：

- *The New Small Person*, 作者：Lauren Child
- *Spellbound*, 作者：Jess Townes and Jennifer Harne
- *King Baby*, 作者：Kate Beaton
- *Babies Ruin Everything*, 作者：Matthew Swanson and Robbi Behr
- *I Used To Be Famous*, 作者：Becky Cattie and Tara Luebbe
- *Lola Read To Leo (Leo Can!)*, 作者：Anna McQuinn and Rosalind Beardshaw



- **建立一对一的时间。**找时间与年长的孩子沟通。在宝宝午睡时一起玩一会儿,或者邀请他们去杂货店买东西。让他们知道你对他们的爱丝毫没有改变!
- **给他们时间。**刚出生的宝宝无法做太多事情,对年长的孩子来说可能会很无聊。而且,新生儿意味着有人夺走了属于他们的关注。不要指望一开始就万事大吉。给年长的孩子时间和空间,让他们与新生的兄弟姐妹建立联系。

刚把新生儿带回家可能会有一段时间的混乱。但是,家里多了一个兄弟姐妹也会让您年长的孩子受益匪浅。新生的兄弟姐妹可能会教导他们如何合作与分享。这也可能会建立同理心 — 意识到他人也会有感受和需求。所以请做好准备,这将是一次激动人心、美妙且非常值得的旅程!

扫描以获取更多信息

