

به نام خدا

مهم‌ترین‌های زندگی  
بسیار مهم

# نوزاد جدید در راه است

راهنمایی، برای خواهر و برادر بزرگ‌تر

امیلی منندز آپونته

تصویرگر  
آر. دبلیو. آلی

مترجم  
برزو سریزدی

[www.saberinbooks.ir](http://www.saberinbooks.ir)

## سخنی با والدین و مربیان

انتظار برای از راه رسیدن یک بچهٔ جدید، دوران هیجان‌انگیز و شگفت‌آوری است. اما از نظر یک کودک در آن خانواده، این دوره می‌تواند کمی استرس‌زا و همراه با تردید و بلاتکلیفی باشد. بزرگ‌ترها باید این پریشانی را در کودک تشخیص داده و به او کمک کنند تا دوباره حس دوست داشته شدن و امنیت داشته باشد.

بیشتر بچه‌های کوچک، درک درستی از زمان ندارند. تصورِ هشت یا نه ماه، برای آن‌ها سخت و مبهم است. پس باید با زبان خودشان با آن‌ها صحبت کنید. به‌طور مثال: «بچه زمانی از راه می‌رسد که هوا دوباره گرم و آفتابی شده باشد». یا «زمانی که مدرسه‌ها تعطیل شوند، خواهر کوچکت هم به دنیا می‌آید». یا «برادر کوچکت همراه با عید از راه می‌رسد».

زمانی که یک خانواده منتظر به دنیا آمدن کودک جدیدی هستند، خیلی چیزها باید عوض شود. به‌همین دلیل، نباید تغییرات عمدهٔ دیگری در زندگی فرزند بزرگ‌تر به‌وجود آیند، خصوصاً آن‌هایی که می‌شود به زمان دیگری موکول شوند. مثلاً تا جایی که امکان دارد، اتاق خواب کودک را عوض نکنید یا در چیدمان آن دست نبرید. اگر عادات و کارهای روزمره حتی کوچک‌ترین و پیش‌پا افتاده‌ترین‌شان به حالت همیشگی ادامه پیدا کند؛ پذیرش فرزند تازه، آسان‌تر و طبیعی‌تر می‌شود.

اگر مادر به‌جای عبارت «بچهٔ من» از عبارت «بچهٔ ما» استفاده کند حتی وقتی دربارهٔ کودک از راه نرسیده با دیگر بزرگسالان صحبت می‌کند باعث می‌شود فرزند بزرگ‌تر نسبت به خواهر یا برادر کوچکش حس تعلق خاطر پیدا کند. همین تغییر کوچک در واژه‌های انتخابی، تأثیر زیادی به همراه خواهد داشت. همچنین، اگر برای فرزند بزرگ توضیح بدهیم که خود او هم یک زمانی نوزاد بوده و این مرحله‌ها برای او هم طی شده، کمک بزرگی به او کرده‌ایم. می‌توانیم آلبوم عکس‌ها و لباس‌های نوزادی او را بیرون آورده و نشانش بدهیم. خوب است دربارهٔ آماده‌سازی‌ها و شادی و هیجانی که پیش از به دنیا آمدنش داشتیم، برایش صحبت کنیم. اضافه شدن یک عضو جدید به خانواده، می‌تواند برای همهٔ افراد خانواده استرس‌زا باشد. این استرس تا زمانی که هر شخص با وضعیت جدید هماهنگ شود، طول می‌کشد. اما داشتن یک خواهر یا برادر جدید، تجربه‌ای سرشار از شگفتی و بالندگی است که در تمام عمر ادامه خواهد داشت. ما به‌عنوان بزرگسالان، می‌توانیم به کودک کمک کنیم که از این مرحلهٔ تغییر گذر کرده و بتواند شادیِ شریک شدن خانواده‌اش با یک خواهر یا برادر کوچک‌تر را ببیند و تجربه کند.

- امیلی منندز آپوته