

## PSYCHOLOG PISZE

dr Karolina Appelt

**DLA  
RODZICA**

## Jak pomóc starszemu dziecku poradzić sobie z zazdrością wobec młodszego rodzeństwa?



*Jestem mamą 5-letniej Zosi, która od narodzin naszego drugiego dziecka, Antosia, przeżywa silne emocje związane z zazdrością. Ostatnio sytuacja się pogorszyła – kiedy tylko poświęcam więcej uwagi Antosiowi, Zosia wpada w szat. Krzyczy, płacze, a nawet próbuje zwrócić na siebie uwagę, robiąc różne psoty. Najtrudniejsze jest to, że nie wiem, jak zareagować, aby nie pogłębić jej frustracji i jednocześnie nie zaniedbać młodszego dziecka. Co mogę zrobić, aby pomóc Zosi poczuć się bezpieczniej i pewniej w tej nowej sytuacji rodzinnej?*

Droga Mamo Zosi,

to, czego doświadcza Twoja córka, jest zupełnie naturalne. Zazdrość starszego rodzeństwa wobec młodszego to powszechne zjawisko, zwłaszcza kiedy dziecko musi dzielić uwagę rodziców, którą wcześniej miało w całości dla siebie. Oto kilka sugestii, które mogą pomóc złagodzić napięcia i sprawić, że Zosia poczuje się bezpieczniej i pewniej w nowej sytuacji rodzinnej:

- **Staraj się spędzać z Zosią czas sam na sam**, nawet jeśli to będzie tylko kilkanaście minut dziennie. Może to być czas na wspólną zabawę, czytanie książek czy rozmowę.
- **Włączaj Zosię w opiekę nad Antosiem**: to sprawi, że poczuje się pomocna i zaangażowana. Może np. wybierać ubranka czy śpiewać piosenki dla braciszka.
- **Chwal dobre zachowanie**: zwracaj uwagę na momenty, kiedy Zosia zachowuje się dobrze, i poświęcaj jej wtedy szczególną uwagę. To pomoże jej zrozumieć, że pozytywne zachowanie przyciąga uwagę rodziców.
- **Rozmawiaj o emocjach**: pomóż Zosi zrozumieć i nazwać doświadczane emocje.
- **Dbaj o codzienną rutynę**: dzieci czują się bezpieczniej, gdy mają ustalony plan dnia. Stałe godziny posiłków, zabawy i snu pomogą Zosi przewidzieć, kiedy nadejdzie czas tylko dla niej.
- **Pamiętaj, że zmiany wymagają czasu na adaptację**: staraj się być cierpliwa i konsekwentna w swoich działaniach. Z czasem Zosia nauczy się dzielić Twoją uwagę z Antosiem.
- **Znajdź wsparcie**: rozmowa z innymi rodzicami, którzy przeszli przez podobne doświadczenia, może być bardzo pomocna.

Życzę dużo cierpliwości i siły. Każdy trudny etap kiedyś mija, a starania o zrozumienie i wsparcie dla Zosi z pewnością przyniosą pozytywne rezultaty.



Drodzy Rodzice! Jeśli chcielibyście zadać pytanie naszej ekspertce, napiszcie do nas na adres: [redakcja@malecharaktery.pl](mailto:redakcja@malecharaktery.pl). Na najciekawsze pytania odpowiemy na łamach „Małych Charakterów”.