**Hjælp dit ældre barn med at tilpasse sig det nye barn.**

Det er fuldstændig naturligt for dit barn at være jaloux på en ny baby, og det er dit mål at hjælpe ham med at håndtere denne jalousi, så kærlighed har en mulighed for at vokse og vinde. Alt du kan gøre, mens du er gravid for at forberede dit barn, vil være gavnligt, så han kan være begejstret over babyen, og føle sig forbundet til denne, selv før han eller hun er født.

**Hvad kan du gøre for at formindske søskende rivalisering – og dit ældre barns naturlige paniske reaktion – når først babyen er født?**

**1: Få far til at bære babyen ind ad døren, når I kommer hjem fra hospitalet.**

Mor går lige til det ældre barn, tager ham op i sine arme og giver ham masser af kys og kram. Lad det ikke alt sammen dreje sig om den nye baby. Det drejer sig lige nu om din genforening med dit elskede ældre barn (eller børn.)

(Dette forudsætter, at Mor er den mest værdsatte kilde til knus og kram. Hvis det er Far, der er dette, er det Mor der bærer den nye baby ind, mens Far giver kys og kram.)

**2: Gør dit barn til helten i babyens øjne, og i hans egne øjne.**

Når du har et stille øjeblik, kan du kalde det ældre barn hen til dig for at hygge-pusle med dig og babyen. Vær sikker på at eventuelle andre børn er beskæftiget andetsteds; du bør gøre dette med hvert barn separat. Fortæl babyen, at du ønsker at introducere storesøster, der er en vidunderlig pige, du håber, babyen vil ønske er være ligesom. Nævn alle de vidunderlige ting, du elsker ved storesøster, som babyen vil komme til at kende. Lad derefter storesøster sidde og holde babyen, og hjælp hende med at understøtte hans hoved. Jo mere dit ældre barn hygge-pusler med den nye baby, des bedre vil deres forhold sandsynligvis blive

**3. Det er naturligt, at dit barn vil teste dig for at sikre sig, at du stadigvæk elsker ham.**

Hold dit forhold til ham så glat og kærligt som muligt, undgå magtkampe og minimer konflikter. Men bevar dine almindelige grænser, hvilket vil hjælpe ham med at føle sig tryg.

**4. Dette er ikke tiden til at bede dit ældre barn om at være det store barn.**

Hvis han vågner op mere ofte om natten, og du ikke kan gå til ham på grund af babyen, vær da sikker på at far trøster ham og luller ham tilbage i søvn. Forvent regression. Lad ham være en baby lige så meget, han ønsker det uden skam eller skyld. Giv ham masser af ekstra kærlighed og opmærksomhed.

**5. Lad dine børns rutiner være de samme, som de var før babyen, i så høj grad som det er muligt.**

Dette vil virke som en modvægt mod stressfaktorerne fra så megen forandring og usikkerhed.

**6. Lad ikke din 1-2årige eller dit førskolebarn være alene med babyen.**

Overvåg dem nøje. Hvis du bemærker, at han bliver en smule vild overfor babyen, fjern hurtigt babyen fra ham, og hvis du kan, inviter ham til at lege vildt med dig. Du kan sige: ”Det er lidt for vildt for babyen. Hun er ikke stor ligesom dig. Hun kan ikke klare vild leg endnu. Men du og jeg kan have det sjovt sammen. Jeg tror, jeg ved, hvad der vil få dig til at le!” Hvis du ikke kan tumlelege med ham i dette øjeblik, gør det da senere, så du kan få ham til at grine, hvilket vil løsne op for hans anspændthed. Distraher ham derefter med et spørgsmål, en sang eller historie.

**7. Lad ikke det hele dreje sig om babyen.**

I stedet for at du siger, at du venter på, at babyen skal vågne, før I kan gå ud og lege, kan du for eksempel sige, at du venter på, at vasketøjet skal blive færdigt, eller at du venter på et telefonopkald. I stedet for at sige: “Når jeg er færdig med babyen, vil jeg hjælpe dig,” kan du sige: “Jeg vil være der, lige så snart mine hænder er fri.”

**8. Læs bøger om søskende med nye babyer.**

Brug dem som et springbræt til at observere dit barns følelser. Dit mål er at give dit barn ordene for hans følelser, fordi det hjælper ham med at håndtere dem. Opmuntr tilknytning til babyen, men tillad også alle negative følelser. Vær direkte: "Jeg ved, at det kan være svært, når jeg har travlt med babyen, og du ønsker mig.” Du kan også sige: “Babyer tager virkelig en masse tid, gør de ikke?”

**9. Opmuntr til empati.**

Forskning viser, at når forældre opmuntrer ældre søskende til at se babyen som en virkelig person med egne følelser, er søskende mere kærlige og beskyttende overfor babyen. Du kan sige ting som:

“Babyen elsker virkelig, når du synger for ham.”

”Se, han prøver at bevæge sin mund ligesom din – han prøver at være ligesom dig.”

”Jeg tror, at hundens gøen skræmte ham.”

”Jeg gad nok vide, om babyen kan lide den musik?”

**10. Forbliv forbundet til dit ældre barn**.

Brug så meget positiv alenetid som muligt hver dag med hvert barn. Når der er en anden voksen til stede, lad vedkommende holde babyen, mens du hygger dig med din 1-2årige eller dit førskolebarn.

**11. Forvent sorg.**

Dit ældre barn har brug for at sørge over, hvad han har mistet: hans eksklusive forhold til dig, han status som det eneste barn, din koncentrerede tid og opmærksomhed. Når han føler sig ked af det, hold ham og brug empati. Du kan sige: ”Du føler dig rigtig ked af det nu. Du ved, at Mor elsker dit sååååå meget. Mor er her altid med et knus, hvis du føler dig ked af det. Kom og hyg dig med mig, mens jeg giver babyen mad. Lad os læse nogle af dine yndlingsbøger."

Lad ham græde i dine arme, lige så meget han ønsker det. Hjælp ham derefter med at finde en måde at få det bedre på. Lad ham se, at selvom han ikke altid kan få, hvad han ønsker, kan han få noget, der på visse måder er endnu bedre: en mor der forstår ham, accepterer ham, og hjælper ham med at føle sig bedre tilpas, uanset hvad.

Kilde: Dr. Laura Markham – grundlægger af [www.ahaparenting.com](http://www.ahaparenting.com) og forfatter til [Peaceful Parent, Happy Kids](http://www.amazon.com/Peaceful-Parent-Happy-Kids-Connecting/dp/0399160280/ref=sr_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1348066694&sr=1-1), [Peaceful Parent, Happy Siblings](http://www.amazon.com/gp/product/0399168451/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1789&creative=390957&creativeASIN=0399168451&linkCode=as2&tag=yourparesolu-20&linkId=OLTMGEA6E7S2E45I) og [Peaceful Parent, Happy Kids Workbook](https://amzn.to/2DXVBWo)

www.ahaparenting.com

Se sektion: Newborn and Infants.

Uddrag af artikel: Help Your Older Child Adjust To the New Baby.