



きょうだいが生まれた！どうする？上の子との向き合いかた

家族が増えて幸せを感じると同時に、上の子の赤ちゃん返りに手を焼いているお母さん、お父さんも多いのではないのでしょうか。

下の子が生まれて、上の子が今までできていたことができなくなったというお話はよく聞きます。下の子の授乳中やオムツ替えなどのお世話をしている時に限って「ママ～これやって～」「ママ～こっちきて～」という声が…。つい「なんで今?!」と言いたくなります。

親にも余裕がなくなって上の子に怒ってばかり…と自己嫌悪になってしまうこともありますね。

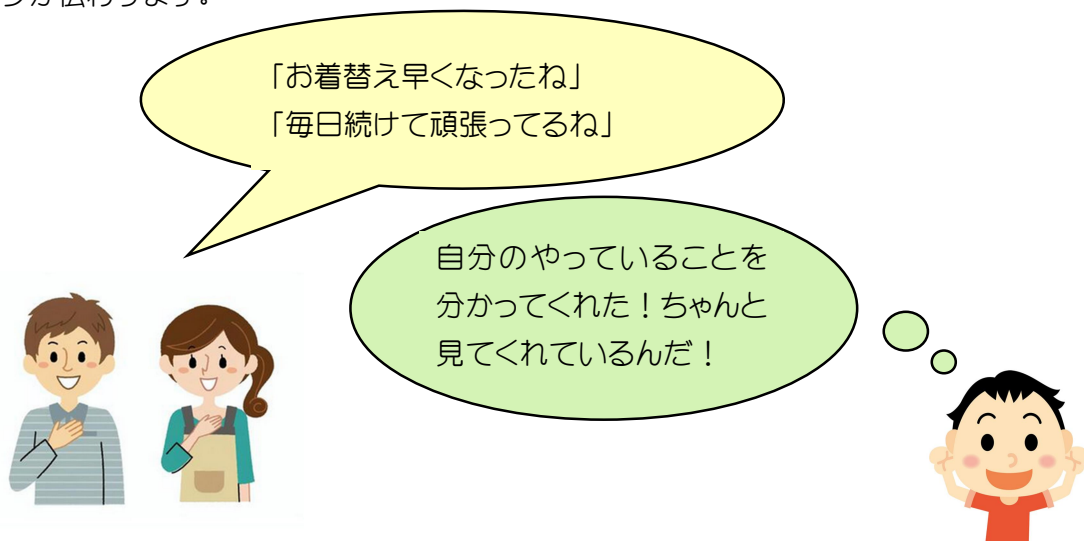
上の子にしてみたら、今まで自分が家の中心だったのに、急に現れた赤ちゃんに自分の大好きなお母さん、お父さんが取られてしまった！自分は嫌われたのではないか、見捨てられたのではないか、という不安が生じます。そうすると上の子も必死で「自分の方が大事！」というサインを出します。甘えたり、時には危ない行動をして親の注意を引こうとします。

どのような行動も、決してこどもは親を困らせようとしている訳ではありません。ただ不安なだけなのです。

今回はこの時期を過ごすためのいくつかのポイントをご紹介します。上の子の年齢に応じて試してみましょう。

①行動を伝えて褒めよう

上の子が当たり前に行っていることを具体的に伝えて褒めます。些細なことであっても気付いたら言葉で伝えましょう。あなたに関心を持って、見守っているよというメッセージが伝わります。



②任せてみよう

自信をもってできることからお願いしてみます。何かを任せることで、あなたを信じているよというメッセージが伝わります。係を決めて任せてみると、張り切ってやる気になる子もいます。



③感謝の言葉を伝えよう

○○してくれてありがとうと具体的に伝えましょう。上の子が自信を取り戻し自分自身がお兄ちゃん、お姉ちゃんである自覚を持ちやすくなります。赤ちゃんのお世話を一緒にするのもいいですね。



④上の子との時間を作ろう

お母さん、お父さんと上の子だけの時間を作ります。家から離れることも効果的です。遠出しなくても、お散歩や近くの公園で十分です。二人っきりの絵本タイムもいいですね。時間がない時は抱きしめて「大切だよ、大好きだよ」と伝えるだけで大丈夫です。

「いつもありがとうね。赤ちゃんのお世話で我慢させているね」
「〇〇ちゃんと2人でお出かけできてうれしいよ」



自分だけのために時間を作ってくれた！
自分のことだけを見ている



赤ちゃん返りの時期は上の子の気が済むまで抱っこして、話を聞いて、こどもの甘えを受け止めてあげましょう。こどもはたくさん甘えて安心で満たされると自然に自立していきます。

やがて「な～んだ、ママとパパは自分のことが大好きなんだ!」と思ってくれる日が訪れます。お子さんのペースで見守りましょう。

ご自身に余裕がなくて、上の子に対してゆとりを持った接し方ができなくなっている時は、周囲に頼りましょう。少しでもリラックスできる時間を持つことをご自身に許してあげてくださいね。

