

Детская ревность

Те родители, у кого в семье несколько детей знают, что такое детская ревность. Если вы только готовитесь к пополнению семейства еще одним ребенком, то учтите: избежать ее скорей всего не получится. Зато вполне возможно сгладить ее проявления. Детская ревность – явление нормальное и естественное, причем можно научиться так обходиться с этим чувством, чтобы оно было во благо и помогало развитию ребенка.

На степень выраженности детской ревности действует много факторов: поведение родителей, их семейные истории, сложившиеся отношения внутри семьи, чувства родителей и других членов семьи друг к другу, умение родителей понимать, принимать и регулировать свои эмоции и др. Изначально вы можете воспользоваться рекомендациями этой статьи и других, представленных в интернете и книгах. Если все меры не помогут, то разобраться в причине поможет семейный психолог (он сможет определить более глубокие и тонкие причины).



Детская ревность может принимать самые разные формы. Наиболее распространенные из видимых это:

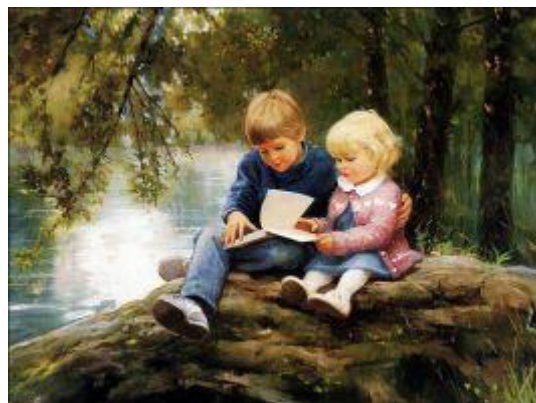
- агрессия, направленная против младшего брата или сестры: драки, стремление обидеть, что-то отнять;
-
- тревожность: плохой сон, трудности в пробуждении, плохой аппетит, вновь появившиеся страхи;
- повышенная активность и неусидчивость, рассеянность внимания, капризы – отказ от еды, общения, сна, похода в детский сад;
- невротические реакции: тики, заикание, истерия.

Бывает и так, что внешне как будто все хорошо, но при этом ребенок может переживать в душе самую настоящую трагедию. Понять это вы сможете, понаблюдав за ним. Может он стал чаще грустить? Или ему снятся кошмарные сны? Стал чаще болеть? Хуже учиться в школе?..

Очень важно правильно реагировать на детскую ревность. Не запрещать ее и не игнорировать, ведь малыш еще не умеет справляться со своими чувствами, его нужно этому учить. Помогите ему избавиться от чувства вины за ревность и вражду. Если старший ребенок совсем маленький, ему вообще сложно понять, что же он чувствует и

что происходит. Поговорите, проговорите, покажите, что вы его понимаете и сочувствуете и не станете ругать за чувства, поскольку знаете, что они скоро пройдут. Можно поговорить с ним на эту тему в духе активного слушания. "Ты очень злишься на сестренку, тебе даже хотелось бы, чтобы ее опять не было..." С паузами, давая ребенку если не высказаться, то хотя бы осознать свои чувства. А "выслушав", повернуть эмоции в позитивное русло и в процессе разговора вывести малыша на то, как мама его любит. Можно рассказать сказку про малыша, у которого родилась сестренка, он думал, что она всегда будет маленькой, а она выросла и стала с ним играть, очень его любила. И хотя вначале он сильно злился, думал, что мама больше его не любит... и т.д.

Со временем, если родители помогут, сглаживая и прощая острые моменты, дети справятся со своими чувствами и станут преданными друзьями и поддержкой друг для друга.



Важна и твердая позиция, что вы любите обоих детей, постарайтесь никого не выделять в «любимчики». Самая большая ошибка, которую можно совершить – это сравнивать детей. Считайте это гарантией того, что в них начнет усугубляться дух соперничества, порой граничащий с самой настоящей ненавистью. Не стоит ставить их друг другу в пример. Отмечайте особенность и уникальность каждого ребенка, поддерживайте и одобряйте, а не оценивайте (лучше-хуже), подсказывайте им, что своей непохожестью они могут чему-то научить друг друга.

Если вы только собираетесь рожать второго ребенка, начните готовить старшего заранее. Но делайте это осторожно. Уже на этом этапе ребенок может начать ревновать: постоянно привлекать внимание, стать капризным и т.п. Расскажите, как выглядит новорожденный, покажите фотографии, где он сам был маленьким, а потом рос и учился сидеть, ходить и т.д. Как много уделяли ему внимания, учили разным премудростям, а теперь вы вместе научите этому его брата или сестричку. Если вы решили отдать старшего в детский сад, перевести в другую комнату, отнять от груди и т.п., лучше сделать это за несколько месяцев до появления малыша.

Формируйте у него позитивное отношение к появлению брата или сестры, и постепенно он сможет привыкнуть к этой мысли. Сделайте перемены в его жизни в связи с появлением младшего ребенка как можно более незаметными, особенно если он единственный в семье. Помните также, что ревность у детей могут вызывать произвольное желание родных (бабушки, дедушки, дяди, тети) обращать больше

внимания на новорожденного. Периодически говорите старшему ребенку, что любите его, проводите с ним больше времени, делайте это регулярно.

Когда малыша только привезли из роддома, ему требуется очень много внимания и времени. Объясните это своему старшему, расскажите, что нужно малышу и почему, не заставляя старшего ребенка быть «нянькой», когда он этого не хочет. Старший ребенок тоже маленький, и он вовсе не обязан брать на себя функции матери, он сам еще в ней нуждается. Лучше общаться всем вместе. Так у старшего скорее появится желание общаться с малышом с позиции взрослого. Поощряйте объятия и проявления любви. А если боитесь за кроху, научите старшего проявлять свою любовь безопасным способом: например, посылать воздушные поцелуи или осторожно гладить пяточки. Не спешите передать младшему "ласковые слова", которые раньше принадлежали старшему: "малыш", "солнышко мое", "котеныш". Лучше придумайте новые для маленького человечка.

Дайте старшему поручение, которое будет выполнять только он. Например, выбирать, какие носочки надеть младенцу, или рассказывать ему перед сном сказку. Если вы будете пытаться наверстать упущенное в общении с первенцем тогда, когда младший спит, старший все равно это поймет. Сознание того, что к нему проявляют внимание по остаточному принципу, ущемляет достоинство ребенка.

Важно также помнить о том, что для старшего ребенка важна его территория, уважение к его вещам, поэтому не стоит отдавать младшему игрушки старшего. Предложите ему отдать малышу только те игрушки, «из которых он уже вырос», и которые больше ему не интересны. Пусть у старшего будет свой уголок, куда не будет доступа никому (в том числе малышу) без разрешения хозяина. Пока дети не привыкли друг к другу, они могут играть по отдельности, каждый в свою игрушку и игру, чтобы не было дележки, но в одно время. Постепенно они захотят объединиться и играть вместе. Помогите малышам организовать игры так, чтобы они время от времени менялись ролями.



У каждого ребенка свои потребности (кому-то нужна похвала папы, кому-то совместная игра, кому-то просто посидеть и поболтать с мамой и т.д.), необходимо, чтобы появление нового маленького члена семьи не стало причиной их прекращать. Если раньше ваш первый ребенок на ночь всегда слушал сказку или имел другой привычный ритуал отхода ко сну, обязательно сохраните этот порядок. Вспомни все привычные для него традиции и по возможности верните привычный ход вещей.

Дети до 4 лет еще не умеют учитывать интересы других, сделайте скидку на это, не требуйте мгновенного изменения, он всему научится, но в свое время и с вашей поддержкой. Где-то читала подходящую метафору: когда садовник сажает растение, он удобряет почву, поливает его и оберегает от вредителей, но не тянет за верхушку, чтобы оно быстрее росло! Так что не требуйте от детей того, чего они пока сделать не в состоянии, а создавайте для этого условия. Учите терпимости и любви к младшему братику или сестренке постепенно. После 6 лет ребенок уже постепенно научается считаться с чужими желаниями.

Напомните ребенку о его преимуществах и привилегиях «Старшего»: он может бегать, говорить, играть во «взрослые» игрушки, есть мороженое, смотреть мультики и т.д. Но не перегибайте палку, ведь о маленьком больше заботятся, оберегают, и часто старший считает, что его "взрослость" - источник всех несчастий, будь он меньше, ему уделяли бы так же много внимания. Позволяйте ему иногда побыть маленьким, ведь какое бы поведение он вам ни демонстрировал, это все еще ребенок. Иногда полезно говорить о маленьком в такой модальности, как, например, про личное достижение старшего, подчеркивая, что сестренка "у него" ("Какая хорошая у Пети сестренка"). Рано или поздно должно выиграть чувство законной гордости, и ребенок почувствует, что это не столько мамина дочка, сколько его сестра.

Выработайте и обозначьте четкие правила как можно, а как нельзя себя вести, пресекайте излишние проявления агрессии (но не запрещайте злость!), чтобы дети не нанесли друг другу вред. Но не применяйте насилие, этим вы только усугубите ситуацию. Можно сказать трехмесячному малышу: "Не тяни сестру за волосы, ей ведь больно!" (старшая поймет, что за нее вы тоже беспокоитесь.) Уважайте собственность и интересы каждого из детей. Скажите старшему что-нибудь типа: "Я маленькому запретила тебя обижать, и ты тоже его не обижай!" Постарайтесь понять, что хочет сказать ребенок своим поведением. Как правило, это просто сигнал о том, что ему недостаточно любви и тепла.



Если дети ссорятся, остановите их. Не всегда стоит допытываться, кто виноват в случившемся, тем более следует пресечь, если кто-то пытается ябедничать. "А Катя сказала... А Петя сломал..." Услышав несколько раз в ответ: "Ну, сказала, а жаловаться зачем? Сломал, попробуйте вместе починить, а я приду, посмотрю.." - дети постараются наладить все сами, научатся самостоятельно разрешать конфликты путем сотрудничества. А вы подайте пример компромиссного решения конфликта. Научите малышей играть вместе и чаще давайте им общие поручения, пусть один

только веревочку держал, но хвалите обоих за выполненное дело. Избегайте наказания одного ребенка в присутствии другого, лучше сгладить конфликт. Старший брат не дает мячик, мама спешит на помощь: "Не можешь уступить маленькой сестренке. Вон какой вымахал и не понимаешь. Не плачь, иди ко мне, не дадим мяч этому противному мальчишке". Лучше скажите: "Смотри, как братик мяч бросает, не плачь, он тебя тоже научит. Научишь? А ты не капризничай, а то как же учить?"

Есть и позитивные моменты в детской ревности:

- Дети учатся отстаивать свои интересы, получают опыт противостояния
- Учатся сосуществовать с другим, строить отношения
- Получают опыт проживания разных ролей
- Дети становятся более терпимыми и независимыми во взрослой жизни
- Учатся решать конфликты, находить компромиссы, жертвовать ради интересов другого

Самое главное – сохранить у детей уверенность в родительской любви. А какой способ для этого лучше подойдет именно вашей семье, вы выясните только опытным путем! Постарайтесь объяснить, что с появлением еще одного малыша, рождается вторая любовь и не нужно делить одну на всех.

Эти книги помогут вам больше узнать о детской ревности:

1. Леонидова Б.Л. "Когда их двое"
2. Моница Г., Лютова Е. "Проблемы маленького ребенка"
3. Клайн В. "Как подготовить ребенка к жизни"
4. Дольто Ф. "На стороне ребенка"

