

**ТОГБУ «Центр по оказанию психолого-педагогических услуг
«Заворонежский»
Ресурсный центр сегмента 3**

**Консультация для родителей
«Ревность между детьми – какую позицию занять родителю?»**



Ревность между детьми создает неблагоприятную обстановку в семье, мешает полноценному общению, порождает у детей зависть, недовольство и раздражительность. Родителям очень важно принять меры по обеспечению мира в семье и помочь ребенку научиться управлять своей ревностью, чтобы она не переросла в ненависть к брату или сестре.

Счастливая супружеская пара после рождения своего первенца окружает его заботой и любовью. Всеобщее внимание, гордые взгляды взрослых на достижения малыша, придают ему уверенности. Он растет быстро, понимая, что является общим любимцем. Родители с ним играют, в определенные моменты балуют, часто позволяют даже манипулировать собой и уступают определенными своими принципами. Это ли не лучший период детства.

Со временем, у друзей рождаются братик или сестричка, и сам ребенок начинает просить маму и папу родить ему, чтобы было с кем играть ...

Ребенок с нетерпением ждет с родителями это событие, слушает мамин животик, разговаривает с малышом и вот наступает тот волнующий момент, когда в семье раздается еще один детский голосок. Озабоченные взрослые начинают чрезмерно беспокоиться о новом малыше. Именно в этот момент у первенца начинают зарождаться зернышки ревности.

Понятно, что младший ребенок требует больше внимания и заботы, но старшему трудно это принять. Ведь до этого момента первенцу принадлежало все: и свободное время родителей, и любовь, а здесь нужно сразу повзрослеть и в некоторые моменты отойти на второй план.

Именно второстепенные роли начинают вызывать ревность у ребенка. Он перестает слушать взрослых, постоянно капризничает, могут возникнуть

проблемы в детском саду или школе. Часто обвиняет родителей, в том, что они больше любят младшего.

Трудно и взрослым найти золотую середину во взаимоотношениях. Ведь они не перестали любить старшего ребенка, просто теперь у них двое детей и нужно учиться все делить между ними обоими.

Давайте разбираться, что делать в таких ситуациях.

Рождение ребенка – стресс для семьи

По большому счету ревность – это потребность в любви и внимании. Раньше ребенок один наслаждался родительской заботой, а теперь его картина мира в корне изменилась. Появился новый человек, которому стало уделяться больше внимания, появились новые правила, изменился распорядок дня, изменились роли внутри семьи. Старший ребенок теперь не просто любимый сын/дочка, но еще и брат/сестра, которому необходимо адаптироваться к качественно новой роли. Сравнить это можно с адаптацией молодых родителей к своему новому статусу, особенно, если они не были к этому готовы – это серьезный стресс для всех членов семьи.

Ошибки, усиливающие ревность

Многие родители, столкнувшись с ревностью старшего ребенка к младшему, стараются уделять одинаковое количество внимания обоим детям, что вполне логично. Но на самом деле это – ошибка. Безусловно, младший ребенок требует постоянной заботы, но главная задача сейчас – уделять внимание старшему, который находится в стрессовой ситуации и сам справиться с ней не в состоянии. Младший ребенок воспринимает всю ситуацию как данность, другой жизни у него не было.

Внимание должно быть не «поровну», а пропорционально потребности детей в этом внимании, и сейчас такая потребность выше у старшего ребенка, так как он переживает психотравмирующую ситуацию.

Еще одна распространенная ошибка родителей – это перекладывание ответственности на старшего ребенка. Да, конечно, он старший, он уже многое умеет и может помогать, но он не обязан это делать. Уход за маленьким, как и его появление – это ответственность родителей. Старший ребенок остается ребенком – ему хочется играть, гулять, смотреть мультики – присмотр за младшим должен быть в удовольствие. Можно приучать старшего к этому в игровой форме, но заставлять силой, аргументируя это тем, что «ты же старший!» – неправильная позиция, которая приведет к нарушению коммуникации между вами и детьми.

Ревность и агрессия

Проявления ревности могут быть самыми разными, но самые распространенные – это неприятие младшего ребенка старшим и агрессия, направленная на младшего. Ребенок чувствует, что родители больше не уделяют ему столько внимания, сколько ему требуется, а связано это с появлением брата/сестры, значит, и вина за это на младшем ребенке – такова детская логика. Избавить от агрессии старшего ребенка может только внимание родителей, и работать надо именно над этим, а не над снижением уровня агрессии. Как только ребенок удовлетворит свою потребность в

родительском внимании, агрессия исчезнет сама по себе – ей просто не будет места в жизни.

Ревность – это нормально

Дело в том, что ревность является обязательной составляющей внутреннего мира ребенка, поэтому бороться с ней нет смысла. Это не хорошо и не плохо, это – нормально, это возрастной этап формирования личности.

В целом, ситуация с ревностью достаточно распространена. Всегда важно помнить, что дети не ненавидят друг друга, как иногда это может показаться со стороны, а лишь реагируют на поведение родителей и изменения в семейной ситуации. Справиться с ревностью ребенка можно, удовлетворив его потребность во внимании.

Уменьшаем проявления ревности

Детскую ревность можно как усилить, так и ослабить. Для уменьшения этого деструктивного чувства рекомендуются следующие способы:

- постараться оставить старшему тот жизненный порядок, который был у ребенка до появления братишки или сестренки;

- приучать ребенка говорить о своих эмоциях, а не упрекать за проявленные чувства. Поощрять разговоры по душам.

- содействовать сближению семьи, организовывая общие дела и совместный отдых; искать точки соприкосновения детей и развивать их;

- говорить о своей любви. Очень ценными для ребенка будут простые слова, о том, что мама и папа понимают его чувства, и что их любовь к нему не уменьшилась.

Иногда родители, чувствуя, что им не хватает времени на общение со старшим ребенком, всячески балуют и задабривают его. Этим они только усугубляют ситуацию. Задача родителей – донести до детей, что в семье для всех должно быть время, внимание и любовь. Не только для ребенка. Для всех членов семьи. И стараться, чтобы так и было.

Итак, с чего начать родителям, чтобы помочь ребенку справиться с ревностью:

1) Желательно, еще до рождения малыша проводить беседы с ребенком, рассказывая, как он сможет играть с малышом, когда тот подрастет, какие преимущества дает ему то, что он старше.

2) При первой встрече, в роддоме, можно старшему ребенку дать подарок от имени младшего, это поможет начать общение детей с положительных моментов.

3) Старшему ребенку нужно признание его значимости, поэтому нужно постоянно хвалить его за помощь маме в уходе за младшим и о выполнении поручений.

4) Стоит ввести правило: время старшего ребенка, это период, когда мама откладывает все дела и играет, гуляет только с первенцем (и никаких телефонных разговоров или просмотра социальных сетей). Это время где главную роль играет ребенок и его интересы. Причем на этом стоит акцентировать внимание: «Это только наше время, когда мы можем делать то, что хочется тебе ...».

5) В вечернее время родители могут уделять время обоим детям, пока мама с меньшим, папа играет или смотрит мультфильмы со старшим.

6) Можно перед сном рассказывать ребенку о том, как он был маленьким, что делал, как взрослые радовались его рождению. Сейчас, ребенок может считать, что его не любили и не ухаживали, как сейчас за малышом. Проводя такую параллель, взрослые помогают эмоционально приблизиться деткам друг к другу.

7) Если родители имеют братьев или сестер, то вместе с ребенком могут вспомнить, как чувствовали себя сами в подобных ситуациях.

8) Никогда не сравнивайте детей между собой, это негативно влияет не только на самооценку, но и на взаимоотношения между ними.

9) Даря комплимент одному, нужно найти, за что можно похвалить другого ребенка, чтобы не обострять чувство конкуренции.

10) Хорошая традиция и у родителей близнецов - покупать игрушку сразу обоим детям. Но если же разница в возрасте большая, и старшему ребенку не интересно то, чем играет малыш, то можно купить подарок в соответствии с интересами - книгу, настольную игру и тому подобное. Следует избегать ситуации, когда одного ребенка «обидели» подарком, он долго может держать эту обиду.

Когда необходимо обращаться за помощью к профессионалам

Существует небольшой процент семей, где конфликт между братьями и сестрами является настолько серьезным, что он разрушает детскую психику, влияет на детей эмоционально и психологически. В этих случаях лучше обратиться за помощью к специалистам по психическому здоровью.

Обратитесь за помощью к психологу, если:

Проблема взаимоотношений в семье настолько сильна, что это ведет к разводу родителей;

Существует реальная опасность причинения физического вреда любому из членов семьи;

Наносится ущерб самооценке или психологическому благополучию любому члену семьи.

Если у вас есть вопросы о соперничестве между детьми, поговорите со школьным психологом, или психологом из детского сада, который может помочь вам определить, нуждается ли ваша семья в профессиональной помощи.

Родителям следует прививать детям понимание, что они всегда будут опорой друг для друга, независимо от обстоятельств.

Обычно с ревностью трудно бороться, но своим понимающим, любящим отношением взрослые могут облегчить этот период для обоих детей.

Педагог-психолог

Ресурсного центра сегмента 3

Шкуратова Л.С.