

«ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ДЕТСКОЙ РЕВНОСТИ»

«Ты любишь его больше, чем меня!» — только одно из проявлений детской ревности, с которым сталкиваются родители. Полностью избежать ревности между детьми не получится, но можно существенно снизить градус напряжения.

Причины детской ревности

Каким бы радостным событием не было рождение второго ребёнка, вся семья испытывает сильную нагрузку и стресс. Но в этой ситуации старшему ребёнку тяжелее всех. Его картина мира полностью меняется:

- внимание родителей сконцентрировано на новорожденном;
- в семье появились новые правила и изменился распорядок дня;
- у ребёнка появился новый статус брата или сестры;
- его потребности уже не удовлетворяются так быстро и полно, как прежде.



Первой помощью в данной ситуации, будет обратить внимание и исключить следующие ситуации родителей, которые провоцируют ревность ребёнка:

С появлением младшего ребёнка, старший автоматически переходит в разряд «взрослый». Но объективно он остаётся ребёнком: ему также хочется играть, гулять и смотреть мультики. В этой непростой ситуации необдуманные слова и действия родителей приносят ему дополнительный дискомфорт.

✓ **Родители сравнивают детей по личностным качествам.** Например: «Наша Поля так хорошо кушает, а ты вообще ничего не ешь», «Вот Максим вырастет и будет учиться отлично, не то что ты!». Такой подход только обостряет чувство ревности и враждебности между детьми.

✓ **В случае конфликта родители наказывают только старшего.** Он все время виноват по умолчанию: «Уступи, ведь ты большой!», «Дай ему поиграть, он же маленький!», «Ты должен быть примером, а не задирой!». Младшие часто выступают провокаторами ссоры, и нежелание родителей разобраться в конфликте только усугубляет ситуацию.

✓ **Родители наказывают старшего ребёнка за плохое поведение и приступы агрессии.** Таким поведением малыш пытается привлечь их внимание. Наказание даёт ребёнку лишний повод думать, что он плохой и родители его больше не любят.

✓ **Родители навязывают старшему ребёнку общество малыша.** Фразы типа «Ты должен любить свою сестричку» вызывают у него протест.

✓ **Родители перекалывают на ребёнка ответственность и требуют от него помощи.** «Ты должен помогать нам, ведь ты уже взрослый!». Появление новорожденного и забота о нём — зона ответственности родителей. Старший ребёнок может помочь, но не обязан этого делать. Забота о младшем брате или сестре должна приносить ему удовольствие.

✓ **Родители существенно сокращают объём внимания старшему или уделяют детям одинаковое внимание.** На самом деле это ошибка. Старший ребёнок сейчас требует усиленного внимания от родителей.

Признаки детской ревности

Каждый ребёнок реагирует на стрессовую ситуацию уникальным способом. Если его поведение начало резко отличаться от привычного, это тревожный сигнал для родителей. Детская ревность проявляется открыто и скрыто.

Открытые проявления ревности:

- слишком эмоциональное или истеричное поведение;
- непослушание;
- агрессия по отношению к младшему ребёнку или родителям;
- замкнутость и малообщительность;
- ухудшение оценок и плохое поведение в школе.

Скрытые проявления ревности:

- постоянный поиск тактильного контакта с родителями;
- страх темноты и нарушение сна;
- энурез и ночные кошмары;
- частые болезни или плохое самочувствие;
- пониженное настроение без видимых причин;
- желание причинить себе вред или появление вредных привычек (например, начал грызть ногти);
- повышенно подчеркнутое внимание к младшему ребёнку.



Чтобы минимизировать проявления ревности у первенца, нужно ещё на этапе беременности правильно подготовить его к рождению малыша.

12 советов, которые помогут родителям справиться с детской ревностью

1. Если вы пригласили гостей, попросите их сначала уделить внимание и вручить подарок старшему ребёнку, а потом уже пройти к новорожденному.

2. Дарите старшему ребёнку ещё больше внимания. Чем меньше разница

между детьми, тем больше тепла и заботы требует первенец. Покажите видео, на котором укачиваете его на руках, когда он плачет. Пусть малыш удостоверится, что в младенчестве получал всё то же, что брат или сестра.

3. Помогите ребёнку почувствовать себя значимым и нужным. Делегируйте ему посильные домашние дела. Поручайте простые задачи, чтобы научить его правильно обращаться с новорожденным. Контролируйте процесс и не оставляйте детей без присмотра. Не ругайте ребёнка, если он сделал что-то не так. Покажите ещё раз и похвалите за старание. Говорите малышу, насколько сильно вы цените его помощь.

4. Уважайте личное пространство старшего ребёнка. Не навязывайте ему общество младшего, сохраните его право играть отдельно. Не требуйте у старшего ребёнка отдать младшему игрушки, кроватку или одежду. Обязательно спросите разрешения, но будьте готовы к отказу. Первенец по праву считает себя хозяином этих вещей и может запретить трогать их. Нельзя ругать и стыдить его за это. Покажите положительный пример: разрешите старшему ребёнку поиграть с игрушками младшего.

5. Не передавайте «по наследству» младшему уменьшительно-ласкательные прозвища, которыми называли старшего ребёнка. Пусть для каждого у вас будет собственное, особое ласковое имя.

6. **Поддерживайте тесный эмоциональный контакт с ребёнком.** Как бы вы ни были заняты, всегда найдётся время для любящего взгляда, поцелуя или объятия.

7. **Если у вас были семейные ритуалы до рождения младшего ребёнка** (например, чтение сказки на ночь или прогулка в парке по воскресеньям), обязательно сохраните их. Если таких традиций не было, создайте новые или придумайте общий секрет, который поможет вам сблизиться.

8. **Поощряйте желание старшего ребёнка участвовать в жизни младшего:** общаться, играть, помогать вам заботиться о нём. Расскажите ребёнку, что кроха нуждается в его любви так же, как и в любви родителей. Акцентируйте внимание старшего ребёнка и других людей на том, как младший любит братика или сестричку. Подчёркивайте любовь малыша к старшему ребёнку. Например: «Посмотри, как он тебе улыбается!», «Наш Миша любит, когда его кормит старший брат».

9. **На вопрос ребёнка, кого вы больше любите, не отвечайте «Я люблю вас одинаково».** Этот ответ его не удовлетворит, ведь ребёнок хочет чувствовать себя особенным и единственным. Скажите, что каждый из детей занимает особое место в вашем сердце. Подчеркните достоинства ребёнка, которые делают его уникальным.

10. **Во время ссоры между детьми не торопитесь встать на сторону одного из них.** Если вы не будете акцентировать внимание на том, кто виноват, тогда дети будут меньше обвинять друг друга. Они должны понять, что каждый лично отвечает за своё поведение.

11. **Если вы хвалите одного ребёнка, не забудьте сразу же похвалить и второго.** Объясните детям, что все люди разные и обладают уникальными достоинствами и недостатками, это нормально.

12. **Воспитывайте в детях командный дух.** Обдумайте и предложите детям бесконкурентные игры, в которых нет победителя (магазин, строительство шалаша). Создайте такую ситуацию, в которой каждый из детей сможет проявить себя как личность и наслаждаться компанией другого. Увлечите детей занятием или поручите им ответственное задание, которое можно выполнить успешно только вместе.

Многие считают, что идеальным вариантом было бы любить детей одинаково сильно. Но это не всегда помогает. *По словам Дмитрия Карпачёва, любить детей нужно не одинаково, а так, чтобы каждому из них хватало вашего внимания и заботы.*

