

## Детская ревность



*Понимание, а не наказание.....*

Ревность - нормальное, хотя и неприятное, чувство старшего ребенка в ответ на появление конкурента за внимание родителей. Ревность это сложносоставное переживание, которое в каждый конкретный момент проявляет себя в разных эмоциональных состояниях ребенка. Некоторые

родители не понимают комплексной проблемы ревности, но замечают, как ребенок злится, обижается на мать, когда та занята с малышом.

### Из чего состоит ревность?

- **Беспомощность.** Ребенок чувствует себя отодвинутым и неспособным изменить ситуацию. Чувство беспомощности, потеря контроля над важной фигурой (родителем), потеря мнимой власти над ним – одно из болезненных переживаний ревности.
- **Страх.** Ребенок всерьез напуган перспективой потери любви матери и отца, он опасается, что его не любят или любят меньше.
- **Гнев.** Ребенок может злиться на младшего, отнявшего внимание родителей и на родителей, предавших его.
- **Зависть.** Старший ребенок завидует младшему, из – за достаемого ему внимания, привилегий.
- **Обида.** Ребенок обижен тем, что им в каком - то смысле пренебрегают в пользу соперника.
- **Чувство неполноценности.** Уменьшение количества родительского внимания может восприниматься ребенком, как следствие его недостаточной привлекательности для родителей.

Некоторые родители рассчитывают на то, что проведя грамотную психологическую подготовку ребенка, его можно оградить от неприятных переживаний ревности. Вероятнее всего это иллюзия, небезопасная в конечном итоге для самого ребенка. **Трудно себе представить ребенка, не испытавшего ни единого укола ревности при появлении в доме серьезного конкурента за внимание матери. Дети ревнуют, потому, что любят.** Но не так трудно представить себе ребенка, никак не показывающего своей ревности, это нередкий случай. В таких случаях часто речь идет о запрете на эмоции со стороны родителей, тогда ребенок учится не проявлять, а впоследствии не замечать собственных чувств.

## Как поддержать старшего ребенка?

**1. Создайте экологические ниши** для неприкосновенных игрушек старшего. У ребенка обязательно должны быть секретные места, в которых он может хранить те вещи, которые лично его, и не предназначены для малыша. Нужно не только признать права ребенка на такую собственность, но и обеспечить безопасные места для таких вещей так же, как вы бы поступили со своими ценными вещами.

**2. Поддерживайте особую эмоциональную связь со старшим ребенком.** В раннем возрасте младший ребенок еще не страдает от ревности так, как старший, он никогда не был единственным и не осознает конкуренции. Именно поэтому, на первых порах важнее всего обеспечить поддержку старшему.

*Некоторые идеи для укрепления эмоциональной связи со старшим ребенком:*

- Дарите ребенку именные вещи (посуда или одежда с инициалами)
- Готовьте для него нечто особенное, это может быть несложное блюдо, которое нравится ребенку и приготовлено персонально для него.
- Выделите особое время для ежедневных контактов тет-а-тет. Это может быть совсем короткое время, но оно будет особенным островком, где вы находитесь в 100% контакте с ребенком
- Сохраняйте и поддерживайте особые традиции и ритуалы со старшим ребенком.

**3. По возможности приобретите новые вещи для второго ребенка,** не требуйте, чтобы старший расставался с игрушками, одеждой или предметами обихода в пользу маленького. Часто старший ребенок спокойно отдает свои вещи, и вы, естественно, можете предложить ему сделать это. Но, если ребенок сопротивляется, не стоит настаивать на жертвах, особенно в первое время. **Ребенок младшего возраста часто отождествляет себя со своими вещами, ему трудно расставаться с ними.**

**4. Давайте младшему ребенку свои собственные уменьшительно - ласковые имена.** Ласковое домашнее имя, которым вы называете ребенка, становится для него родным и ему обидно слышать, что еще кого-то называют так же.

**5. Не старайтесь уравнивать детей.** Нужно поддерживать контакт со старшим ребенком на более высоком уровне. Тактика уравниловки, когда родители стараются все разделить поровну: две абсолютно одинаковые лопатки, ровные куски пирога, рано или поздно загоняет родителей в тупик. У детей разные потребности, характер, они разного возраста. Значит и поведение с ними должно быть неодинаковым. **Однако, детские требования полного равенства могут провоцировать родителей на попытку досконально разделить поровну все, что получают в семье дети.**

Лучше сразу ориентировать детей на то, что в семье блага распределяются в целом справедливо, но не абсолютно одинаково.

## 6. Защищайте старшего ребенка.

Обыкновенно, родители защищают, конечно, младшего от агрессии старшего. А если агрессором является младший, то старшему предлагается не обижаться на малыша, быть умнее. Однако, имеет смысл демонстрировать старшему, что вы готовы защитить и его.



## 7. Благодарите старшего за помощь и

**подчеркивайте его особое положение в семье.** Ребенку важно сознавать, что он важный человек и что-то из себя представляет. В период от 3 до 6 лет у ребенка появляется потребность в уважении людей и принятии его ценности. Как трогательно выразилась одна девочка в разговоре с мамой: «Когда ты советуешься со мной, я понимаю, что я кто-то».

**8. Уделяйте качественное внимание старшему ребенку.** В условиях дефицита времени на занятия со старшим ребенком особенное значение приобретает **качество контактов с ним.** Проводя время с ребенком, постарайтесь не отвлекаться на телефон, компьютер, разговоры с другими людьми и не уходить в свои мысли. Будьте действительно рядом, включенными. Качественный контакт с ребенком, даже кратковременный, гораздо более питателен для обоих, чем пусть даже более длительное, но поверхностное общение, когда вы параллельно заняты общением в социальных сетях или просмотром ТВ.

## Терапевтические сказки для ревнивых братиков и сестричек.

### ➤ Катрин Леблан "У меня теперь есть сестрёнка!".

Очаровательная книга с трогательными иллюстрациями для детей 3-6 лет.

### ➤ Хейди Ховарт "Мамина любовь."

История о том, как Медвежонок стал старшим братом.

### ➤ М. Флури, Ф.Буанар "Маленький Белый Кролик и младшая сестра".

Кролик хочет понять, что значит быть старшим братом и какие привилегии в этом есть. Книга подойдет для детей 2-6 лет.

### ➤ Фелисити Брукс "Маша, Миша и малыш".

У Маши появился маленький братик и жизнь сразу изменилась. Теперь все занято малышом, а Маше – одиноко...

### ➤ Кристине Нестлингер "Рассказы про Франца и младенца".

Эта серия книг хорошо адаптирована для детей, которые только начинают читать (6-10 лет).

*Желаю*



*удачи!*