Про ревность между детьми (несколько рекомендаций)

Автор: Смолянская Юлия Владимировна, психолог

Источник: https://www.b17.ru/article/57714/

Если ревность уже появилась

Ревность между детьми возникает в любой семье. Предотвратить ее появление не получится, что само по себе не плохо и не хорошо. Опыт переживания ревности может оказаться полезным, если родители помогут своим детям извлечь из него смысл.

Важно понимать, что не любой конфликт братьев и сестер говорит о ревности. Когда ссоры представляют собой по сути борьбу за любовь и внимание родителей – тогда можно говорить о ревности. Чаще всего ревновать начинает старший ребенок, так как чувствует насколько много мама или папа отдают сил, времени, внимания младшему, особенно в раннем возрасте. Младший тоже может начать ревновать – ведь ему не разрешается делать то, что позволено старшему, он может трогать вещи старших сестер и братьев. Болезненной может оказаться необходимость донашивать вещи.

Детская ревность проявляется:

-Открыто (эмоциональное, истеричное, злое поведение первенца, попытки обидеть малыша с целью обратить на себя внимание родителей);

-Скрыто (частые болезни, плохое самочувствие и настроение, постоянный поиск тактильного контакта с родителями, а также появление ночных кошмаров, энуреза, разрушительных действий или желания грызть ногти. В некоторых случаях наоборот старший даже начинает уделять младшему повышенное внимание).

Некоторые родители, желая пресечь грубое поведение ребенка, наказывают его. Если подобное происходит систематически, ребенок учится скрывать свои чувства. Наказание никак не помогает ему справиться с напряжением, возникающим в сомнении: любят ли его папа с мамой.

Есть несколько способов показать ребенку, что он не менее важен для родителей, чем его братик или сестричка.

Очень ценными для ребенка могут быть простые слова, о том, что вы понимаете его чувства, что ваша любовь к нему не уменьшилась. Что бы ни случилось, какие бы ошибки дети ни совершили, как бы они вас ни огорчили, они останутся вашими, родными, любимыми.

Установите основные правила приемлемого поведения. Например, если вы запрещаете кричать, хлопать дверью, драться, ругаться плохими словами, обязательно предложите другие, устраивающие вас способы выражения негативных эмоций (разговор, битье подушки, разрывание бумаги и другие). Определите, каким будет наказание в случае нарушения правил, это приучит детей брать ответственность за свои действия.

Нередко случается, что старший ребенок не желает делиться своими игрушками с младшим. Заставлять его, стыдить за это не следует. У любого человека, даже самого маленького, есть право на неприкосновенную собственность. Конечно, можно поговорить со своим чадом и попросить у него игрушки, которыми он уже не играет, но не принуждать его делиться.

Если произошла ссора, не акцентируйте внимание на том, кто из детей виноват в ней, тогда и сами дети приучатся меньше обвинять друг друга. Пусть дети понимают, что любой, кто участвует в ссоре, отвечает за свое поведение. Помните, во время разрешения спорных ситуаций дети получают важные навыки, которые будут помогать им в жизни (ценить мнение другого человека, идти на компромисс и вести переговоры, управлять агрессивными импульсами и т.д.).

Обдумайте бесконкурентные игры и другую деятельность, где каждый ребенок сможет проявить себя как личность и наслаждаться компанией другого (игра в магазин, строительство крепости из диванных подушек и т.д.). Попытайтесь создавать «беспроигрышные» ситуации, чтобы каждый ребенок получал выгоду. Когда они оба хотят одну и ту же игрушку, предложите игру, в которую они могли бы играть вместе. Если конфликт возникает, например, из-за видео игры или пульта от телевизора - создайте график игр и просмотра телевизора.

Запретите детям даже подходить к вам с жалобами, что брат или сестра плохо себя ведет. Исключение составляет случай, если ребенок обращается к вам по серьезному делу, тогда выслушайте его очень внимательно. Однако в стремлении установить справедливость, не забывайте, что дети способны бурно ссориться, а через минуту мирно играть.

Ни в коем случае не сравнивайте ваших детей. Взамен, отдельно подчеркивайте достоинства каждого из детей, хвалите и поощряйте их обоих, когда это возможно.

Учитывайте индивидуальность каждого ребенка. Например, один ребенок нуждается в прогулке на детской площадке, а другой ребенок в том, чтобы вы почитали с ним. Не всегда все должно быть «справедливым» и «равным» – иногда один ребенок нуждается в чем-либо больше, чем другие.

Помните, что дети дошкольного возраста особенно нуждаются в особом, индивидуальном внимании к ним. Дайте вашим детям понять – что бы ни случилось, какие бы ошибки дети ни совершили, они останутся вашими, родными, любимыми.

Семейные обеды, прогулки, игры и мероприятия – это очень хорошая традиция, которая может помочь ослабить напряженность между детьми. В то же время, убедитесь, что у детей есть свое собственное пространство и время, чтобы каждый делал то, что ему нравится, не мешая другому.

Поощряйте ребенка задавать вам волнующие его вопросы и рассказывать вам о своих чувствах, он имеет право их выражать. Подавайте ребенку пример своим поведением. Вы можете сказать: «Ты хотел бы, чтобы я не проводила так много времени с малышом». Вы можете разными фразами показать ребенку, что понимаете его, например:

«Ты злишься, когда мы волнуемся из-за малыша»

«Ты хочешь, чтобы я поиграла с тобой».

«Ты так разозлился, что ущипнул братца. Этого делать нельзя, но если тебе одиноко, скажи мне об этом».

«Я с удовольствием побуду с тобой, чтобы ты не думал, что я о тебе совсем забыла».

Пока ревность еще не возникла можно предпринять некоторые меры:

За 3-4 месяца до планируемых родов подготовьте ребенка к рождению брата или сестры (ваш живот будет уже достаточно большим, чтобы он смог почувствовать толчки, а с другой, это поможет избежать долгого беспокойного ожидания).

Опишите ребенку изменения, которые произойдут, когда появится младенец. Говорите, как они могут повлиять на него, упоминая как про позитивные, так и негативные стороны. В таком случае у него сложатся более реальные представления о предстоящих переменах в жизни семьи, он будет к ним более подготовлен.

Расскажите о том, каким беспомощным и уязвимым является младенец, особенно в первые месяцы жизни. Покажите ребенку его фотографии в младенческом возрасте и расскажите ему, что он тоже требовал много внимания и забот. Отметьте преимущества большого ребенка - как он ходит, говорит, одевается, играется сам.

По возможности пусть ваш ребенок приходит в больницу после рождения брата или сестры, где он сможет посмотреть, потрогать новорожденного. Так он с самого начала почувствует себя существенной частью семьи и ответственность за малыша.

Лучше если крупные перемены (переезд в другую комнату, начало посещения детского, школы) произойдут за пару месяцев до рождения малыша, иначе у старшего ребенка может возникнуть ощущение, что младший его выживает.

Важно спросить разрешения у старшего ребенка передать его старые вещи (ползунки, одежду, детскую посуду, игрушки) в пользование малышу – ведь старший по праву считает себя их хозяином.

Отметьте, насколько малыш его любит, особенно в присутствии других взрослых. Например: «Посмотрите, как она улыбается своему старшему братy!»

В дальнейшем старший ребенок может подавать малышу игрушки, помогать одевать его или купать, обучать его каким-то несложным действиям и т.д. Забота старшего ребенка о сестре или брате должна быть вызвана исключительно его желанием и готовностью помогать. Если он не понимает, чем может помочь, но хочет - родители могут попросить его о чем-то несложном.