



«Проявление детской ревности – явление нормальное и здоровое. Ревность возникает от того, что дети любят. Если они неспособны к любви, то не проявляют ревности»

Дональд Вудс Винникотт

Каждая семья, где есть маленькие дети, рано или поздно сталкивается с проблемой ревности у ребенка. Механизмы развития детской ревности очень сложны, не похожи на взрослые. И недооценивать детскую ревность, игнорировать её никак нельзя, поскольку она может стать причиной глубоких душевных травм, которые проявятся потом, когда ребёнок станет взрослым. Психологи считают — детская ревность возникает из-за недостатка материнского внимания и непонимания малышом, что с ним происходит. Поэтому если решить эти задачи, то проявления деструктивного чувства значительно снизятся.

Механизмы появления ревности у ребенка. Детская ревность всегда вызвана страхом быть нелюбимым, незащищённым. В детстве деревья кажутся большими, а беды — непреодолимыми, мир для ребенка начинается с мамы и в основном ограничивается именно ею. До определённого возраста мама — главный гарант безопасности, источник любви и нежности, в которой дети нуждаются не меньше, чем в пище и воде, во сне и играх. Страх потерять хотя бы малую толику этой любви главного человека для малыша и порождает ревность.

Не стоит думать, что малыши воспринимают близкого человека как собственность, это больше присуще для взрослой ревности. Механизм развития негативных реакций у детей обычно иной: сначала появляется недоумение, почему и откуда появился кто-то, кому мама уделяет внимание. Невозможность в силу возраста и отсутствия жизненного опыта объяснить всё себе и дать ответы на мучающие вопросы, трансформируется в психологическое неприятие ситуации. Если ситуация от этого не исчезает, начинается протест, который может быть как открытым, так и протекать в форме тяжёлого внутреннего конфликта.

Адаптироваться к новым условиям существования малыш быстро не может. Но и существовать в них он тоже не может. Из-за этого начинается его конфликт уже не с самим собой, а с окружающими. Меняется его поведение, он всячески пытается вернуть старый порядок вещей, привычный и хорошо знакомый, старается обратить на себя внимание мамы.

Детская ревность — это крик о помощи, который игнорировать нельзя, поскольку это чревато тяжёлыми последствиями для психики малыша.

Как распознать ревность?

Классическое проявление ревности — когда старший ребенок втайне от родителей причиняет вред беззащитному младшему: щиплет, дергает за волосы, ломает или прячет его вещи и игрушки. Однако не все дети выражают свою ревность таким способом. Иногда эта обида проявляется в внешне беспричинном плохом поведении, капризах, даже болезнях. Так первенец дает понять, что ему не хватает маминой любви, пытается вновь вернуть себе родительское внимание.

Родители нередко заблуждаются, уверяя себя, что в их семье детской ревности не будет. Внимательным и заботливым родителям нередко удается минимизировать эту проблему, но полностью избежать ее не удастся практически никому. Нормальный ребенок должен пройти испытание ревностью, прожить этот тяжелый момент конкуренции с братом или сестрой. Только от родителей зависит, научится ли он справляться со своими эмоциями без ущерба для психического здоровья.



Детская ревность: особенности проявления

В большинстве случаев детская ревность встречается у детей до 5 лет. Они соперничают с младшими братишками и сестренками, папой или отчимом, пытаясь привлечь к себе максимум внимания с маминой стороны. Особенно это касается детей, растущих с раннего детства вне семьи, которые с раннего возраста уже были лишены самого главного и важного. И этому есть объяснение. До 3 лет мама для ребенка является самым значимым объектом, обеспечивающим заботу и любовь. Поэтому, уже находясь в семье, любое



стороннее посягательство на материнское внимание лишает его ощущения комфорта и безопасности. В результате развивается чувство тревоги и страха, стремление отстоять личную территорию, которое сопровождается криком и плачем. В 3 года у малыша формируется осознание собственного «Я». Он осмысливает свои желания и намерения, обучается осознанно достигать своего. В этом возрасте детская ревность может перерасти в категорию манипуляций. Зачастую маме приятно, когда малыш ее ревнует, поэтому она неосознанно подкрепляет эту реакцию ребенка. А он в свою очередь учится добиваться желаемого, манипулируя материнскими чувствами. *Проявления детской ревности обычно сопровождаются такими поступками: капризами, всевозможными прихотями, которые выступают как средство борьбы за внимание мамы; агрессией на второго ребенка или взрослого, который отбирает материнское внимание; постоянными упреками, что мама его недостаточно любит, а другого любит сильнее; замкнутостью в себе и действиями наперекор родителям; негативной реакцией на похвалу при нем других детей или взрослых.*

Рассмотрим основные признаки детской ревности:

К явным проявлениям ревности у детей относятся такие поведенческие реакции:

1. **Агрессивность.** Это самая распространенная форма выражения. Это может быть как *физическое воздействие* (драки, стремление ущипнуть, толкнуть), так и *эмоциональный прессинг* (обиды, обзывания, стремление подговорить на что-то другое, подставить). Эти формы также могут проявляться совместно.
2. **Гиперактивность.** В данном случае насторожить родителей должна *чрезмерная активность* ребенка, которая до этого не наблюдалась. Таким образом, ребенок меняет тактику своего поведения, чтобы компенсировать свое ощущение ненужности. При этом ребенок не только никак не может успокоиться, но и может начать отказываться от любимых занятий: прогулок, игрушек, встреч с друзьями, игр с домашними животными.
3. **Невротические реакции.** У очень чувствительных детей ответом на ревностное отношение к изменению своего статуса в семье может быть не поведение, а *реакция нервной системы*. К примеру: истерия, заикание, нервные тики.

На то, что ребенок переживает ревностные чувства в себе, указывают следующие признаки:

- **Тревожность.** Накопленный и сдерживаемый внутри негатив, обида, непонимание все равно вырываются наружу, несмотря на внешне спокойного ребенка. Это могут быть проблемы со сном - беспокойный, прерывистый сон, трудности при пробуждении или при подъеме.

Среагировать может и пищеварительная система – плохим аппетитом, нарушениями пищеварения, сменой вкусовых пристрастий. Подключиться также может и психика, может пострадать успеваемость в школе.

- *Смена настроения.* Явный признак того, что ребенок испытывает стрессовую ситуацию – изменения в его эмоциональном поведении. Если ранее веселый и активный малыш вдруг стал грустным, плаксивым и пассивным – это скрытый позыв о том, что ему нужна помощь и внимание.

- *Уход от самостоятельности.* Очень часто старшие дети начинают сознательно «разучиваться» и «не уметь» делать то, что до появления нового члена семьи делали самостоятельно. Детское представление о мире подсказывает ему, что если он уподобится малышу, которому мама сейчас уделяет так много внимания, то она столько же времени будет уделять и ему.

- *Ухудшение здоровья.* Внутренние переживания могут отразиться и на здоровье ребенка – он может чаще болеть простудными заболеваниями или страдать от обострения хронических заболеваний без видимых на то причин. А может использовать симуляцию или травмы для привлечения внимания.

Важно! *Ревность ребенка – это его переживания и эмоции, которые он может унести с собой во взрослую жизнь, тем самым сильно ее усложнив. Потому она не должна остаться незамеченной.*

Очень часто детская ревность возникает к младшему ребенку, папе или отчиму. ***Рассмотрим более подробно все эти ситуации:***

Появление младшего члена семьи добавляет маме хлопот. В результате количество времени, ранее уделяемое первенцу, существенно уменьшается. Он часто обвиняет маму в недостатке внимания и любви к нему. Как следствие, у старшего ребенка развивается чувство отверженности самым родным человеком. ***Что делать родителям в такой ситуации:***

- *Поймать благоприятный момент.* Детскую ревность проще предупредить, чем с ней бороться. Для этого нужно поймать момент, когда ребенок захочет братика или сестричку. У детей ближе к 4 годам возникает неосознанное желание проявлять заботу о ком-то. Если рождение младшего ребенка совпадает с данным периодом, тогда вероятность развития ревности существенно уменьшается.

- *Приобщить ребенка к ожиданию.* Желательно заранее подготовить ребенка к появлению нового члена семьи. И уже с этого времени постепенно прививать заботу о маме и будущем члене семьи. Тогда в семье будет трое единомышленников, которые будут ожидать появления второго ребенка.

- *Заинтересовать ребенка в уходе за малышом.* Очень часто старший ребенок ревнует маму к малышу потому, что маленькие дети требуют круглосуточного внимания и опеки. Из-за этого первенец ощущает себя обиженным, ведь родители не могут уделять ему столько времени, как раньше. Ревность к младшему



ребенку можно исключить, если дать понять старшему, что он полноценный член семьи, которому доверяют «взрослые» дела: отнести пеленки, подать бутылочку, приглядывать за крохой во время сна. Важно прислушиваться к своим детям. И если старшему ребенку надоедают хлопоты за младшим, тогда необходимо дать ему возможность заняться своими делами: поиграть с игрушками, посмотреть мультфильмы или порисовать. Обязательно общаться с ребенком наедине. Нужно каждый день находить хотя бы один час, чтобы провести его вдвоем со старшим ребенком, почитать ему сказку, поиграть или просто поговорить.

- *Сохранять справедливость по отношению к детям.* В период взросления детей возникают различные ситуации, при которых они взаимодействуют. Время от времени из детской могут доноситься крики или плач. Чаще всего такие обстоятельства возникают у погодок, которые не могут поделить нужную обоим игрушку, ссорятся по этой причине или даже дерутся. Не стоит сразу же упрекать первенца, потому что он старше. Иногда достаточно переключить внимание малышей на любое другое занятие. А если нужно разобраться в происходящем, то делать это справедливо, чтобы ни в коем случае не обвинить невинного.

- *Не сравнивать детей друг с другом.* Необходимо тщательно избегать обстоятельств, которые предполагают сравнение детей, особенно в большой семье. Каждый ребенок все время сравнивает себя со сверстниками, а оказаться в чем-то последним в своей семье является для него значительной травмой. Поэтому родители должны всячески воздерживаться от сравнений, сопоставлений, и не оценивать одного ребенка выше остальных.

Давайте попробуем провести небольшой эксперимент: Назовите слова, начинающиеся на эти буквы "Б", "С", "П", "М". А теперь давайте посмотрим. Наверняка на букву "П" и "М" Вы назвали слова "папа" и "мама", а что с буквами "Б" и "С"? Назвали ли Вы слова "брат" и "сестра"? Если нет, давайте попробуем разобраться в чем же тут дело. А дело в "конкурентном инстинкте". Самыми непримиримыми конкурентами считаются близкие генетически: братья/сестры. Еще австрийский психоаналитик Альфред Адлер (ученик Зигмунда Фрейда) описал

случай который иллюстрирует, насколько сильно влияет на поведение детей появление в семье еще одного ребенка: "Мальчик попросил у родителей поддержать на руках сестренку. Причем родители были убеждены, что мальчик любит сестру. Но взяв на руки, он вскоре, будто нечаянно, бросил ее на пол". Учитель Адлера Зигмунд Фрейд в одной из своих книг описывает другой случай. После рождения сестренки 5-и летний старший брат заболел. В бреду он кричал: "Не хочу никакой сестренки! Пусть аист заберет ее обратно!"

Достаточно часто встречаются случаи различного проявлениями детской ревности и, действительно радуют, те случаи, когда она заметна. Потому как это означает, что ребенок может обозначать свои чувства. Гораздо сложнее ситуации, когда ребенок вроде бы "не ревнует" и даже любит братика или сестричку, а ребенку от роду года 2 или 3...

Такие ситуации чаще всего возникают в семьях, где просто недопустима сама мысль о возможной ревности. Такие родители воспринимают ревность как "плохое" чувство, любыми способами подавляют ее сами и пытаются насильно привить старшему любовь, игнорируя истинные чувства ребенка. Согласно тому же Адлеру, дети, имеющие общих родителей, но отличающиеся по возрасту и полу, развиваются в разных условиях, даже если папа и мама никого из них не выделяют. Даже если родители считают, что отношение к старшему ребенку с появлением младшего не изменилось. Родители уделяют ему столько же внимания, сколько и раньше, не лишили его прежних привилегий, не предъявляют к нему новых требований, любят его ничуть не меньше, чем до рождения второго ребенка. Все это необходимые для гармоничного развития личности ребенка условия. Но к сожалению, этого недостаточно. **Главное, чтобы ребенок чувствовал, что родители его любят.** Чтобы не только вы, но и ваш ребенок знал, что он по-прежнему и всегда нужен маме и папе. На самом деле гораздо важнее не реальная ситуация в семье, а восприятие этой ситуации ребенком. А реальная ситуация такова - старшему ребенку для радости, от появления младшего, не много поводов, скорей наоборот! До появления малыша, он был единственным! Он главный член семьи - родители и родственники уделяли внимание только ему, игрушки только ему, только его интересы были значимы, мама готовила еду, которую любит он и много-много других важных обстоятельств. И, ребенок, скорей всего, очень ждал братика или сестричку. Это, к стати, еще один аргумент многих родителей в отрицании факта ревности.

А задумывались ли вы когда-нибудь о том КАК ребенок представляет себе наличие брата или сестры? Может ли он знать и заранее оценить С ЧЕМ ему придется столкнуться при появлении малыша?

Давайте попробуем представить ситуацию с позиции самого ребенка. Дети ждут сестричку или братика и представляют его как партнера для игры и на этом точка. Дети постарше (чаще девочки) фантазируют о том, как будут совершать с маленьким всевозможные манипуляции, как с куклой, только живой. И многие очень разочаровываются, сталкиваясь с реальной ситуацией, в которой до партнера по игре малышу еще очень далеко. Более того, часто его нельзя трогать, он кричит, плачет, мама постоянно с ним... Став старшей сестрой или старшим братом, ребенок перестал быть единственным и это очень серьезное переживание для малыша.

У многих детей, при появлении в семье младших братьев или сестер, в связи со сложившимися переменами происходят изменения во вкусовых пристрастиях, может пропадать аппетит, могут возникать расстройства пищевого поведения, а также регресс в навыках самообслуживания. На самом деле



это случается почти со всеми детьми в появлении младших, **в основе этого механизма очень серьезные чувства малыша**. Он видит, что малыш получает много любви и внимания, часто мама объясняет почему (он сам не умеет кушать, одеваться, умываться и т.д.). И тогда старший думает - значит если я стану таким же, то мама и со мной будет проводить столько времени. И строгая реакция родителей на такое поведение ребенка может только усугубить ситуацию. Активизация хронических заболеваний (без видимых на то причин), частые простудные заболевания, травмы. Любые нарушения здоровья, при которых мама обязательно обратит все свое внимание на первенца.

Влияние разницы в возрасте детей, на переживания ревности.

Чем меньше разница в возрасте детей, тем сильнее переживания первенца. Многие родители считают, что *разница 1-2 года* идеальна, потому как дети еще "ничего не понимают" - и это очень опасное заблуждение. Основная сложность в том, что цели и способы их достижения у детей с такой разницей в возрасте практически одинаковы. Оба ребенка, не так давно помещенных в семью,

одновременно сильно нуждаются в родительской любви и внимании. А это значит, что конкуренция будет достаточно жесткой. Часто эта конкуренция может случайно подогреваться самими родителями: "Он младше тебя, а не плачет", "У Саши картина аккуратнее", "Ты старше, а ведешь себя как маленькая" и так далее. Такие сравнения не мотивируют ребенка к достижениям как таковым, они вызывают совсем другие чувства: ярость, гнев, обиду, ненависть и желание во что бы то ни стало превзойти брата/сестру, но не потому что это нужно ему самому... А для того чтобы "победить" его и как следствие заслужить любовь и признание родителей.

Если *разница в возрасте 5 лет* и больше, то при условии правильно организованной ситуации родителями, соперничество может быть сведено к минимуму. Старший ребенок уже получил так важные ему внимание и любовь, между родителями и ребенком уже установилась глубокая привязанность, он чувствует себя



любимым и полноценным членом семьи. Часто с такой разницей в возрасте старшие становятся авторитетом для младшего, идеалом к которому хочется стремиться. Ну а для старшего ситуация, когда на него равняются тоже весьма привлекательна и не травматична. Положительно воздействуют ситуации, при которых вы есть возможность выводить детей из позиции равных. Например: "Славик, помоги Тимоше завязать шнурки", "Покажи как надо чистить зубы" - выводя из позиции равных таким образом вы даете старшему признание: ты старши, на тебя смотрит маленький. В то же время обозначаете младшему позицию старшего и его авторитет. Но здесь тоже важно не переборщить. Не обременяйте старшего заботами о младшем, он не должен этого делать. Постарайтесь сделать так, чтобы ему было это интересно, а интересно будет тогда когда он будет в этом свободен. Это ваш ребенок и только вы должны с ним гулять/кормить/одевать и тд. Старший может это делать, а может не делать.

Как подготовить старшего ребенка к появлению второго малыша.

Даже если первенец совсем малыш, готовьте ребенка к появлению второго малыша. Рассказывайте о том, какой он будет, о том, что с ним нельзя будет сразу играть (если он будет очень маленький). Можно вместе рассматривать специальные книжки, читать сказки, смотреть передачи о детях, ожидающих родителей. Не забудьте рассказывать и о

том, как изменится ваша жизнь после появления маленького. И про чувства тоже не забудьте, что он (ваш первенец) навсегда останется вашим первым ребенком, любимым и обожаемым, вне зависимости от того, какой будет второй. Учите самостоятельности и всячески поощряйте ее проявления. После появления второго ребенка это здорово пригодится. К тому же ребенок не будет связывать необходимость есть самостоятельно с появлением "беспомощной" в этом вопросе сестрой, если он это делал уже до ее появления. В продолжении предыдущей рекомендации хочется обратить внимание еще вот на что.

Все изменения, которые должны наступить с появлением второго ребенка лучше провести до его рождения - поход в детский сад, отучение от совместного сна и т.д. В противном случае ребенок может связывать все эти изменения с появлением нового ребенка, а это значит, что соперничество будет сильнее. Ситуации у всех разные, и возможности мамы тоже. Если Вы понимаете, что с двумя детьми не справитесь в первое время - попросите помощи у родственников. Но только не отдавайте первенца на время родственникам... Вам только кажется, что ребенок ничего не понимает и не переживает - для него это огромная травма - "появился брат, теперь меня не любят и я уже не нужен". *Смягчить ситуацию "вхождения в семью" нового человека поможет подарок первенцу.* Редко кто подумает о презенте для первенца, а ведь у него тоже праздник и еще какой! Он стал старшим братом или сестрой! Это ли не повод получить подарок о котором мечтал? Не реагируйте строго, если первенец - уронил соску, придавил ножку малыша, разлил молоко и так далее. Отнеситесь терпеливо. И считайте это поводом поговорить о его чувствах. Еще один важный пункт. Разрешите ребенку ревновать! Казалось бы простая фраза "Я вижу, что ты ревнуешь и тебе не просто" - может стать очень важной для малыша. Во-первых, Вы называете ему его чувство и он начинает понимать как называется то, что с ним происходит. Во-вторых, такая Ваша реакция "легализует" это чувство - ребенок получает разрешение чувствовать ревность, а значит нет надобности это подавлять. Покупая обновку младшему, побалуйте чем-то и старшего. Советуйтесь с первенцем: во что одеть, какой дорогой пойти гулять и прислушивайтесь к советам. Обозначайте позицию старшего - он опытней, он пример для малыша. Когда вы заняты маленьким, просите мужа/бабушку и так далее уделить внимание старшему. Проводить время с младшим можно с пользой для старшего.. При этом не забывайте находить время для себя! Это обязательно. Воспитание двоих и больше детей требует гораздо больших усилий, терпения, внимания.

Заботьтесь о себе! Помните, что появление второго ребенка это время когда мама по максимуму должна уделять внимание первому! Малышу в первое время нужно не много - еда, уход и тепло мамы. Переживания старшего гораздо сильнее - он начнет постоянно требовать доказательств Вашей любви. Не жалейте этой самой любви! В этот период ее должно быть гораздо больше обычного!

7 вещей, которые нужно сделать со старшим до появления младшего:

- **Отправьтесь в путешествие**

На самолете, поезде или машине – главное, в какое-то новое и интересное место. А потом – сделайте вместе с ребенком коробку для воспоминаний, которую можно будет обклеивать фотографиями и складывать внутрь памятные вещицы.

- **Разберите игрушки**

Для хрупких, например, коллекционных кукол и машинок, выделите полку повыше, опасную для малыша мелочевку вроде конструкторов с мелкими деталями, спрячьте в надежные коробки с защелками... А старые игрушки из детства, наоборот, можно достать и вымыть – пусть старший потом торжественно передаст их младшему.

- **Переберите одежду**

Занятие на первые взгляд кажется не таким интересным – ну какая радость ребенку от разглядывания собственных старых кофточек и ползунков? Но если снабдить этот процесс рассказами и воспоминаниями, получится очень здорово. Это твой первый костюмчик – ты был в нем такой забавный и смешной! А это – пинетки, смотри, на какие маленькие ножки. Ты не против, если мы отдадим их малышу? Пусть старший поймет, что тоже был таким же маленьким и беспомощным, это поможет ему меньше ревновать в дальнейшем.

- **Купите подарок для малыша**

Пусть старший сам выберет подарок для малыша – ведь мы особенно любим тех, для кого делаем что-то хорошее. Это не обязательно должна быть погремушка или пирамидка – может быть и та игрушка, о которой мечтает сам первенец. Пусть пока «протестирует», а потом оставит «на вырост».

- **Позвольте старшему почувствовать себя маленьким**

Читайте ему вслух на ночь, пеките его любимое печенье, разрешите приходить к вам в кровать утром – если, конечно, чадо еще не вышло из дошкольного возраста. Гуляйте днем в парке, смотрите мультфильмы, ходите в кино, просто разговаривайте – первое время после рождения маленького вам обоим будет не хватать этих простых радостей неторопливого спокойного общения.

- **Оформите детский альбом**

С появлением младшего начнется совсем другая история, а пока соберите все старые фотографии старшего ребенка, купите большой альбом, снабдите изображения смешными стихами или надписями. Пусть это будет том первый семейной детской истории. А на подходе – том второй.

- **Напишите письмо старшему**

Расскажите, как ждали его, как сильно любите, какие дорогие моменты, связанные с ним, хранятся в вашем сердце. Объясните, что с появлением второго ребенка у вас станет меньше времени, но любви останется ровно столько же, и его место в сердце никто не займет. Прочитайте это письмо ребенку вслух или вместе с ним. Положите его в большой конверт – пусть перечитывает сам или с помощью, когда захочет.

- **Поленитесь вместе**

Совсем скоро вам будет не до отдыха, поэтому когда как не сейчас устроить ленивые выходные? Можно весь день валяться на диване, есть пиццу и смотреть любимые фильмы, а потом прогуляться в магазин за мороженым. Для каждого выходных, это, конечно, чересчур, но один раз вполне можно.

Ревность между кровными и усыновленными (удочеренными) детьми.

Семьям, в которых есть кровный ребенок и которые решили принять в свою семью ребенка-сироту или ребенка, оставшегося без попечения родителей, необходимо задуматься о том, как подготовить своего ребенка к приходу нового члена семьи? Как сделать так, чтобы



между детьми не появилась ревность?

Прежде всего, *стоит искренне поговорить со своим кровным ребенком*, доступно объясняя ему, почему вы хотите взять осиротевшего ребенка. Обязательно расскажите все плюсы и минусы, с которыми связано появление усыновленного (удочеренного) ребенка в вашей семье. Например: у него появится то, чего ему раньше не хватало: надежный, постоянный товарищ и со временем им будет очень весело проводить время вместе. Расскажите ребенку о том, как они будут помогать друг другу.

Иногда родители, подготавливая своего ребенка к такому известию, спрашивают: «Ты хочешь братика или сестричку?» Так начинать разговор не следует ни в коем случае! Ведь задавая вопрос, взрослые тем самым оставляют возможность ответить на него не только «да», но и «нет». А если ребенок ответит «нет»? Сказать, что его никто не спрашивает, нельзя, так как родители только что сами его об этом спросили. Ребенку узнать, что его мнением интересуются только для того, чтобы тут же его сбросить со счетов, чтобы дать понять, что оно ничего не значит, - не самое приятное открытие, и если оно будет связано с появлением усыновленного (удочеренного) ребенка, вряд ли это обстоятельство прибавит ребенку любви к новому брату или сестре.

Точно так же не стоит спрашивать: «Кого ты хочешь - братика или сестричку?» Ребенок свой выбор сделает (в зависимости от возраста, он еще может не знать, что можно спрашивать просто так, без всякого умысла: спрашивают - значит можно «заказать», значит, сделают так, как он скажет). И взрослые рискуют оказаться перед лицом новой проблемы: как «исполнить желание» ребенка? Даже если желание кровного ребенка иметь братика совпало с вашими мыслями об усыновлении мальчика определенного возраста, как вы поступите, когда находясь на стадии поиска ребенка, вы увидите замечательную девочку и ни о ком другом больше думать не сможете?

Такая ситуация способна осложнить не только братски-сестринские отношения в будущем, когда девочка появится в вашем доме, но и детско-родительские: спрашивали - значит, обещали сделать, как я захочу, а - не сделали! Убедиться в том, что мама и папа не всегда держат слово, что могут обманывать - не только разочарование для кровного ребенка, но и дурной пример для вашего ребенка. Поэтому не стоит подобную ситуацию искусственно создавать.



Сказать вашему сыну или дочке о решении принять ребенка в семью лучше всего так, как оно есть. Честно. «Скоро у тебя появится братик или сестричка. А ты будешь старшим братиком (или старшей сестричкой)». Постараться ответить на

все вопросы ребенка. А если скажет «не хочу», можно не уговаривать, а расспросить, почему?

Действительно, почему? Ведь, во-первых, страшно интересно узнать, что же думает по этому поводу ваш ребенок, а во-вторых, дать ему высказать свои чувства. Это первый шаг на пути к преодолению ревности.

При появлении усыновленного (удочеренного) ребенка резко изменяется внутреннее состояние кровного ребенка, возрастает тревожность и напряжение. Ребенок мучается вопросами и сомнениями:

- «Это мои родители, почему они взяли другого ребенка?»
- «Теперь этот ребенок займет мое место, его будут любить больше, чем меня?»
- «Теперь я должен делиться всем с этим ребенком - игрушками, одеждой, компьютером, родителями?»
- «Больше никогда мы не будем одной семьей?»



Таким образом, **кровный ребенок испытывает страх потери семьи**, отдаления от него родителей. В чем-то это ситуация похожа на ту, когда в семье рождается второй ребенок, только этот - чужой. Особенно **большое значение** в этой ситуации **имеет предварительная подготовка кровного ребенка к**

появлению нового члена семьи.

Важно обратить внимание на следующие моменты:

1. Прежде чем принять окончательное решение, родителям необходимо обязательно поговорить с ребенком, спросить его согласия;
2. Четко объяснить ребенку, почему родители приняли такое решение (важно донести до него, что факт появления приемного вовсе не означает, что он плохой или не устраивает родителей);
3. Что изменится в жизни кровного ребенка с появлением усыновленного (удочеренного) ребенка: где он будет спать, будет ли этот ребенок брать его одежду, игрушки и т.д. Желательно, чтобы личное пространство кровного ребенка не ущемлялось с появлением другого ребенка.

Если кровный ребенок грамотно подготовлен к появлению усыновленного (удочеренного) ребенка, адекватно воспринимает мотивы принятия ребенка в семью, ему легче справиться со стрессом и напряжением, связанными с изменением семейной обстановки.

В тех ситуациях, когда кровный ребенок значительно старше усыновленного (удочеренного), родители ориентируются на него как на



помощника в воспитании. Обычно дети, прошедшие предварительную подготовку к появлению будущего ребенка, достаточно легко включаются в мероприятия по уходу за ним, воспринимают себя и родителей как единую команду, которая призвана помочь ребенку-сироте.

Очень важно, чтобы эта роль «помощника» оказалась по силам ребенку. Если до этого он был центром семьи, и все делалось только для него, то появление дополнительных обязанностей воспринимается как наказание, «низвержение с трона», в этом случае ревность и неприязнь к усыновленному (удочеренному) ребенку только усиливается.

Родителям в такой ситуации лучше не принуждать ребенка к участию в уходе за усыновленным (удочеренным) ребенком, а постепенно вовлекать его в процесс через подчеркивание его самостоятельности, полезности и значимости в этом деле: «Ты мне очень нужен», «Лучше тебя с этим никто не справится». Однако при отказе не следует давить на него, взывая к чувству долга, это лишь еще больше оттолкнет и без того обиженного ребенка. Такие качества, как забота о более слабом, чуткость и доброта, не являются врожденными, они формируются и воспитываются в семье. Нотации и наставления («ты должен мне помогать, ты же старше») еще не могут быть восприняты осознанно, в ситуации изменения жизни семьи самочувствие кровного ребенка в большей степени регулируется эмоциональными переживаниями, а не рациональными суждениями или общепринятыми нормами.



Постепенно, ради себя самого или ради самых близких людей - родителей, ребенок может начать помогать и заботиться, демонстрировать поведение «старшего». Однако родителям необходимо помнить, что кровный ребенок - только помощник, ни в коем случае нельзя перекладывать на него родительские обязанности. Дети

хотят быть братьями и сестрами, а не мамой и папой.

Ревность и неприязнь - нормальное явление между детьми, это проявление естественной борьбы за внимание родителей. Для того чтобы вернуть «потерянную» любовь родителей, кровный ребенок может начать копировать поведение усыновленного (удочеренного) ребенка, регрессировать в своем развитии. Наиболее часто подобная реакция встречается у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста, они могут начать проситься к маме на колени, ни на шаг не отходить от родителей, грызть ногти, может неожиданно начаться энурез, расстройство сна и т.д. У детей более старшего возраста ревность чаще всего проявляется протестными реакциями, они стремятся меньше времени проводить дома, замыкаются в себе и т.д. У детей всех возрастов может появиться агрессия по отношению к усыновленному (удочеренному) ребенку, желание вернуть его обратно. В других ситуациях агрессия переносится на родителей - ведь это они привели ребенка, они уделяют ему больше внимания и т.д.

Полностью предотвратить ревность не удастся, но можно свести ее до минимума. Чтобы не провоцировать вспышек детской ревности, необходимо дать понять кровному ребенку, что он по-прежнему любим. Вот несколько советов, как направить детскую ревность в нужное русло.

Самая опасная ошибка, провоцирующая всплеск ревности, - **отдать вещи кровного ребенка, его одежду или игрушки вновь прибывшему малышу.** Лучше пойти и купить новые вещи, привлекая к выбору кровного ребенка: «Как ты думаешь, что лучше подойдет, что ему понравится» и т.д.

Если раньше кровный ребенок на ночь всегда слушал сказку или имел другой привычный ритуал отхода ко сну, необходимо обязательно поддержать этот порядок, по возможности сохранить привычный ход вещей. Ведь изменение образа жизни - это стресс не только для

усыновленного (удочеренного) ребенка, кровный переживает не менее сильную тревогу и беспокойство.

Доверяйте усыновленного (удочеренного) ребенка кровному, поощряйте проявления заботы, внимания и любви. Причем это может проявляться не только в уходе за ребенком, но и в организации совместного досуга: поиграть вместе, посмотреть мультфильм. Если усыновленный (удочеренный) ребенок очень маленький, научите старшего проявлять свою любовь безопасным способом: например, посылать воздушные поцелуи или щекотать пяточки.

Важно избегать «остаточного принципа» проявления внимания, например, активно общаться с кровным ребенком только в то время, когда усыновленный (удочеренный) спит. Он обязательно почувствует это, и ревность лишь усилится.

Достаточно сложными бывают ситуации, когда усыновленный (удочеренный) ребенок старше кровного. Малышу гораздо сложнее объяснить, почему вдруг появился кто-то еще, его сомнения и страхи менее осознаны и не поддаются рациональному объяснению. Самая главная задача родителей в этой ситуации - уделять достаточно внимания кровному ребенку, сообщать ему о своей любви и его значимости словами, объятьями и взглядами.



Еще один вариант - когда в семье несколько кровных и несколько усыновленных (удочеренных) детей. Эта ситуация наиболее сложная для родителей, потому что дети объединяются в два клана - «свои» и «чужие», и начинается полномасштабная война. Именно поэтому большинство психологов не

рекомендуют принимать в семью сразу несколько приемных детей. Если же все-таки подобное решение принято, от родителей требуются в первую очередь дипломатичность и умение быть третейским судьей.

Для самих родителей встает очень сложный вопрос - способны ли они относиться к усыновленному (удочеренному) ребенку так же, как к родному. Родители, у которых есть и биологические, и усыновленные (удочеренные) дети, говорят, что способ, каким пришел в семью ребенок, абсолютно не влияет на силу или качество любви, которую испытывают по отношению к нему родители. Однако подсознательно всегда сохраняется страх - «вдруг я несправедлив по отношению к кому-то из детей». Иногда родители так стараются быть честными и

избежать обвинений в пристрастности, что добиваются противоположного результата. В частности, они столько сил тратят на то, чтобы одинаково заботиться о детях, что забывают, что у каждого ребенка есть свои потребности. Например, родители беспокоятся о том, что причинят боль усыновленному (удочеренному) ребенку, если начнут вспоминать, как прекрасно было то время, когда они ждали появления на свет своего родного малыша.



Если эта тема становится закрытой для обсуждения, чтобы не травмировать усыновленного (удочеренного) ребенка, тем самым родители лишают своего биологического ребенка возможности услышать о том, каким желанным он был. Дети всегда чувствуют, если родители ведут себя неестественно, и зачастую интерпретируют такое поведение превратно. А зачастую и родители неправильно прогнозируют ответную

реакцию ребенка. Например, для усыновленного (удочеренного) ребенка очень полезно услышать, что взрослые, как правило, сильно волнуются и радуются, узнав о том, что у них будет усыновленный (удочеренный) ребенок, потому что дети склонны рассматривать это событие как проблему. В одной семье рождение кровного ребенка сыграло положительную роль в отношениях между приемной дочерью и ее матерью. Девочка, подвергавшаяся насилию со стороны родной матери, научилась доверять маме, которая ее удочерила, потому что она видела, как та заботиться о малыше, боясь причинить ему малейшее неудобство. Девочка прониклась материнскими чувствами, которых ей не хватало в детстве, глядя на женщину, нежно ухаживающую за младенцем.

Мнение о том, что если совершенно одинаково относиться к детям, то проблемы ревности можно избежать - ошибочно. Наоборот, ревность обостряется в случае, если родители намеренно не делают никаких различий между детьми: дарят совершенно одинаковые подарки, постоянно используют обобщения «дети, быстро спать», «дети, идите есть».

Родителям, которые винят себя в том, что они неодинаково относятся к своим детям, можно посоветовать провести упражнение «Контроль действительности», самостоятельно проанализировав свое поведение или попросив сделать человека, заслуживающего доверия.

При выполнении этого упражнения важно реально оценить, сколько именно времени, сил и внимания уделяется каждому из детей и почему. Возможно, родители сконцентрированы на проблемах в поведении усыновленного (удочеренного) ребенка, а на кровного, поскольку с ним нет проблем, не обращают внимания. Либо мать больше общается с удочеренной девочкой, потому что не может найти общего языка с родным сыном. Составив анализ своего поведения за неделю, родитель может совместно с психологом проанализировать его результаты, выявить, действительно ли есть поводы для волнения, найти их причины и подобрать способы исправления ситуации.

Как бороться с детской ревностью.

Самый эффективный метод вернуть ребенка в «семью» - восстановить его уверенность в том, что он все также нужен и любим. Сделать это можно самыми разнообразными способами в зависимости от того, почему он ревнует и как это демонстрирует.

1. **Профилактика.** Чтобы детская ревность была минимальной, попробуйте использовать метод подготовки к будущему ребенку. Для этого можно показывать ребенку фото, когда он был еще совсем малышом, рассказывать о нем, что он тоже был маленький, ничего не умел, но со временем научился. И обязательно дополнив то, что у него не было такого замечательного брата (сестры), который помог бы ему научиться всего быстрее и веселее.
2. **Качество общения.** Естественно, с появлением другого ребенка, уделять время старшему, так как это было ранее, сложно. Поэтому постарайтесь перевести количество в качество. Можно выделить временной промежуток, когда ничего не будет мешать вашему общению. Пусть это будет только ваше время. Общение в это время должно быть максимально открытым и доверительным.
3. **Реальный взгляд на роль старшего ребенка.** Главная задача родителей сделать старшего ребенка помощником, а не нянькой. При поручении ему незначительных мелочей важно преподносить их с ответственным видом, при этом поощряя ребенка за инициативность и помощь. Здесь очень важно, чтобы ребенок чувствовал свою нужность и важность.
4. **Умение слушать и разъяснять.** Выделите время, чтобы внимательно выслушать ребенка, его чувства по отношению к сложившейся ситуации. Донесите до него то, что видите, что с ним происходит, и понимаете почему. Если ребенок не идет на контакт, можно использовать метод активного слушания. То

есть проговорите все его чувства вслух. Даже если он все равно не заговорит – он вас услышит и осознает озвученные вами ощущения.

5. **Выгоды «старшинства».** Напомните ребенку, что у него есть не только обязанности перед младшим, но и преимущества. К примеру, играть на компьютере, смотреть мультфильмы, есть мороженое, играть самому во дворе. Только не переусердствуйте, чтобы не получить обратный результат.
6. **Пресечение агрессии.** Следите за поведением обоих детей, не позволяя им обижать друг друга. Младшему тоже важно объяснять, что обижать старшего нехорошо. Не наказывайте и не поощряйте одного ребенка в ущерб другому – находите компромиссы. Тогда дети не будут конкурировать между собой и научатся искренне радоваться успехам друг друга.

Детская ревность является иллюстрацией страха потерять свой мир, полный любви и внимания. Игнорировать ее нельзя – с ней нужно бороться. Но главное, ее нужно заметить и выбрать правильный путь решения проблемы, чтобы ваш ребенок вырос счастливым и уверенным в себе человеком.

Рекомендуемая литература:



1. Детская ревность. Практический курс для родителей. Наталья Кулакова
http://loveread.ec/view_global.php?id=63566

Книги для детей о ревности к братьям и сестрам и о том, как с ней справиться.



- «Моя младшая сестра». Автор Астрид Деборд.
Для детей 2-4 лет.



«У меня теперь есть сестренка». Автор Катрин Леблан.
Для детей 2-5 лет.



«Обида» Автор Агния Барто. Для детей 2-5 лет.



«Шурик у дедушки» Автор Н.Носов. Для детей 5-7 лет.

«Сестренка» Автор Н. Гарнет.
Для детей 6-10 лет.



«Рассказы про Франца и младенца»
Автор Кристина Нестленгер.
Для детей 7-10 лет.

Видео по теме:

1. Детская ревность: как справиться с раздражением на старшего ребенка
https://youtu.be/Z4SzHJ2d_Vo
2. РЕВНОСТЬ. Чувства родителей и детей в замещающих семьях" / Анна Гайкалова / О ревности <https://www.youtube.com/watch?v=UteMy1fjpuI>