

ДИАЛОГ

психологический и социально-педагогический журнал

Научно-методический журнал

Выходит с января 2013 г.

Периодичность — 1 раз в два месяца

**№ 1 (60)
январь —
февраль
2020**



Учредитель:
республиканское унитарное предприятие
«Издательство “Адукацыя і выхаванне”»

Свидетельство о государственной регистрации средства массовой информации № 1572 от 02.10.2019,
выдано Министерством информации Республики Беларусь

Главный редактор журнала

ПЕРГАМЕНЩИК Леонид Абрамович,

доктор психологических наук, профессор

Редакционная коллегия:

Н. Л. ПУЗЫРЕВИЧ,

ответственный редактор, кандидат
психологических наук;

Г. Ф. БЕДУЛИНА, кандидат
социологических наук, доцент;

С. И. КОПТЕВА, кандидат
психологических наук, доцент;

Т. И. КРАСНОВА, кандидат
психологических наук;

Г. М. КУЧИНСКИЙ, доктор
психологических наук, профессор;

Т. А. ЛОПАТИК, доктор педагогических
наук, профессор;

Л. Г. ЛЫСЮК, доктор психологических
наук, профессор;

О. В. МАТЮХОВА;

А. П. ОРЛОВА, доктор педагогических
наук, профессор;

А. А. ПОЛОННИКОВ, кандидат
психологических наук, доцент;

Ю. Г. ФРОЛОВА, кандидат
психологических наук, доцент

Редакционный совет:

А. И. ЗЕЛЕНКОВ,

председатель, доктор философских
наук, профессор;

А. Л. ВЕНГЕР, доктор психологических
наук, профессор (РФ);

Н. Т. ЕРЧАК, доктор психологических
наук, профессор;

А. С. ЛАПТЁНОК, доктор философских
наук;

П. МЕРИНГОЛО, профессор
департамента психологии (Италия);

Р. С. СИДОРЕНКО, кандидат
педагогических наук;

Е. С. СЛЕПОВИЧ, доктор
психологических наук, профессор;

И. А. ФУРМАНОВ, доктор
психологических наук, профессор;

Е. М. ЧЕРЕПАНОВА, доктор психологии
(США);

В. А. ЯНЧУК, доктор психологических
наук, профессор

ДЕТСКАЯ РЕВНОСТЬ: ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ

*Лучший способ сделать ребенка хорошим —
это сделать его счастливым.*

Оскар Уайльд.

Как часто нам приходится слышать слова: «Ты меня не понимаешь», «Ты меня не любишь», «Я тебе не нужен (не нужна)»? Их произносят супруги, пытаясь доказать право на существование собственной позиции, собственной значимости. Мы это понимаем и принимаем. В таком случае, почему нас смущают подобные фразы, услышанные в наш адрес от собственных старших или младших детей? В словах, в поведении, эмоциях родителей каждый ребенок ищет проявление безусловной любви. И если по внутренним ощущениям ребенка родительской любви ему недостаточно или ее проявление более очевидно по отношению к его брату или сестре, возникает феномен детской ревности.

Специфика детской ревности заключается в том, что источник ее возникновения находится за пределами пары «старший ребенок — младший ребенок» и начинается с ошибок, допущенных родителями во взаимодействии с детьми. Именно родители провоцируют возникновение детской ревности, следствием которой становятся многочисленные конфликты, ухудшение эмоционального состояния и здоровья де-



**Наталия
Леонидовна
ПУЗЫРЕВИЧ,**

*зав. кафедрой
социальной и семейной
психологии БГПУ
им. Максима Танка,
кандидат
психологических наук*

тей, нарушение общей благоприятной атмосферы в семье.

Почти каждый старший ребенок переживает этап ревности при появлении младшего брата или сестры. Только интенсивность чувств и проявлений различна в зависимости от возраста, характера, индивидуальных особенностей детей и атмосферы в семье в целом. Возникает закономерный вопрос: как помирить детей? Как преодолеть детскую ревность? Ответы на эти и многие другие вопросы вы получите в данной статье.

Детскую ревность порождает неуверенность ребенка в себе. Он думает о брате или сестре: «Он (она) лучше меня, значит, мною могут пренебречь». Обычно детская ревность ярко проявляется в возрасте до 6—7 лет, потому что в этот период ребенок еще сильно привязан к родителям и ему сложно де-

лить их внимание с кем-то еще. «У тебя скоро появится братик или сестричка. Вы будете вместе играть» — примерно такие слова говорят родители своему первенцу. Он ждет новую игрушку. И вот рождается ребенок. Так хочется его потрогать, поиграть с ним, покормить, как куклу. Но вместо этого он слышит: «Не трогай, не шуми, разбудишь». «Мама все бросает, даже меня, и с улыбкой бежит к нему», — думает ребенок. Это и вызывает детскую ревность.

Проявления детской ревности могут быть различными: агрессивные действия, отторжение нового члена семьи — когда старший ребенок просто просит отнести младшего обратно в роддом. Бывает, что старший ребенок шумит и кричит, громко играет, когда спит младший. Часто встречаются проявления ревности, при которых старший ребенок стремится вернуться в детство, надеясь, что его одарят тем же вниманием, что и новорожденного: дети начинают больше капризничать и привлекать внимание родителей, плохо спать, порой они могут даже заболеть, чтобы ощутить заботу о себе.

Быть правдивыми и честными с детьми, не скрывая от них того, что происходит в душе, есть единственное воспитание.

Лев Толстой.

Почему так происходит? Дело в том, что мама — это самый важный объект, источник заботы, любви, безопасности. До определенного момента мама является частью ребенка, он включает ее в границы своего «я». Любое покушение на материнское внимание со стороны как будто нарушает границы ребенка, лишает его чувства безопасности. Это, в свою очередь, вызывает тревогу, дискомфорт, страх, а также желание отстоять «свою территорию». Как следствие — крик, слезы.

Появление второго ребенка меняет статус первого: он мгновенно, без психологической подготовки и своего желания, должен стать «взрослым» и перестать делать то, что делал раньше: бегать, кричать, в любой момент звать маму и папу, хотя раньше они всегда отвечали на его просьбы и зов.

Таким образом, ревность старшего ребенка — это нормальное явление, и незначительная конкуренция, которая сочетается с любовью и уверенностью в своей значимости для родителей, будет даже полезной для развития детей. Однако, когда соперничество и ревность перерастают во вражду, это отрицательно влияет на отношения в семье в целом.

Почему ранее послушный ребенок после появления брата или сестры превращается в неуправляемого, непослушного, капризного упрямца? Как справиться с детской ревностью?

Для начала давайте рассмотрим **типичные ошибки**, которые допускают родители при взаимодействии со старшими и младшими детьми, вследствие чего и возникает детская ревность. Затем перейдем к рассмотрению эффективных стратегий, предупреждающих возникновение детской ревности.

ОШИБКА 1. Переоценка значимости слов, наставлений, сказанных ребенку, и недооценка значимости в воспитании собственного примера поведения. Вера в то, что ребенок понимает и осознает ту мысль, которую родители до него доносят.

Стараясь воспитать ребенка достойным человеком, родители как можно больше рассказывают ему о нравственности, этических принципах и нормах поведения. И по мере того, как ребенок не оправдывает их ожиданий, начинают расстраиваться, обижаться, не понимая настоящей причины того, почему дети не слушаются, игнорируют рекомен-

К каждому ребенку следует применять его собственное мерило, побуждать каждого к его собственной обязанности и награждать его собственной заслуженной похвалой. Неудача, а усилие заслуживает награды.

Джон Рескин.

дации. Все дело в том, что родители склонны преувеличивать взрослость собственных детей, забывая о том, сколько им лет. Так, например, если возраст детей до 3 лет, то пытаться объяснить на словах, как «правильно — неправильно», «хорошо — плохо», абсолютно бессмысленно. В этом возрасте дети еще не понимают таких категорий. Для них поучительная родительская речь звучит как испорченная аудиозапись, в которой можно с трудом разобрать не больше 2—3 слов, даже если их произносят спокойно, медленно. Единственное, что точно понимают дети: они сделали что-то такое, за что их могут наказать появившиеся с грозным видом папа или мама. Убедиться в этом можно следующим образом. Когда вы делаете ребенку замечание по поводу его неприглядного поведения, он может сказать вам: «Больше так не буду» — и уже через минуту будет вести себя по-прежнему. В таком случае можно ли говорить о том, что он осознал свои слова, сказанные вам? Нет. В данной ситуации ребенок использовал самый простой способ избавиться от родительского гнева: сказать то, что от него хотели услышать.

Для того, чтобы ребенок понимал содержание ваших слов, он должен обладать самосознанием («я»), которое начинает проявляться только с трех лет. Как понять, характерно ли это для вашего ребенка? Проанализируйте, что он говорит (обратите внимание на все слова следующих фраз): «Я не хочу это делать», «Отстаньте от меня», «Я не буду» или «Не хочу», «Отстаньте», «Не буду». Как часто слово «я» появляется в

его фразах? До трех лет вы этого слова не услышите. Только с трех лет, когда у ребенка начинает проявляться самосознание, возникает «кризис трех лет», вы можете рассчитывать на то, что все ваши воспитательные воздействия, сказанные в виде слов, будут не только услышаны, но и адекватно восприняты в качестве инструкций к действию.

Особенно неэффективным является наше воспитательное воздействие в момент, когда старший и младший ребенок увлечены совместной игрой. В такой ситуации перекрестное общение с двумя детьми одновременно не только не даст никаких результатов, но и может спровоцировать семейный конфликт.

Следовательно, **ПРАВИЛО ПЕРВОЕ:** больше взаимодействуем с детьми на уровне поведения, меньше — с помощью слов.

Наше поведение — это то, чем можно по-настоящему воспитывать ребенка: тон голоса важнее, чем содержание речи, которую вы произносите. Поэтому, когда ребенок делает что-то безобразное, вы спокойным тоном говорите ему: «А давай мы с тобой займемся чем-нибудь другим». Так вы сохраняете спокойствие, не говорите ему, что он категорически не прав, даете ему возможность в этом поведении функционировать, не раздражаетесь. В результате ребенок понимает, что раньше таким образом он мог «вызвать вас на бой», в процессе которого происходило его активное взаимодействие с вами (о чем мечтают все дети), теперь же такое поведение теряет для него актуальность.

ОШИБКА 2. Разделение детей на старших и младших и выстраивание взаимодействия с ними по отдельности.

Иногда родителям кажется, что между старшим и младшим ребенком существует взаимная неприязнь. Поэтому возникает ревность и, как следствие, — многочисленные конфликты.

Дети станут твоим продолжением, если ты сумел сохранить в себе Начало.

Кэтрин Прайс.

Однако это совсем не так. На самом деле ребенок все время взаимодействует с теми, кто является для него жизненно важными персонажами, — родителями. И, если быть внимательными, то можно заметить, что даже в момент взаимодействия с братом или сестрой ребенок смотрит на родителей, на их эмоциональную реакцию.

Следовательно, **ПРАВИЛО ВТОРОЕ: детей нельзя разделять, иначе они вырастут конкурентами.**

Ваши дети — это одно целое. Они существуют в очень близкой связи друг с другом. Чтобы прочувствовать эту существующую между ними связь, сделайте следующее упражнение: возьмите небольшую ленту или веревочку и завяжите один ее конец на своей руке, а второй — на руке супруга (супруги). Теперь вы оба являетесь единым целым. И если один из вас попробует куда-то пойти, второго, независимо от его желания, он поведет за собой. Так происходит и с вашими детьми. Помните, что для ваших детей **нет такой ситуации**. «Есть я и мой брат (сестра). Сейчас мама поговорит с моим младшим братом (сестрой), а потом она будет разговаривать со мной». **Есть ситуация:** «Я и мой брат (сестра) — мы как одно целое».

Так как же можно объединить детей? Например, вы с младшим ребенком идете искать старшего, говоря: «Иван, а где Илья? Пойдем его искать». Ваш ребенок заинтересуется (потому что вам это интересно) и с удовольствием будет помогать в поисках. Когда старший ребенок будет найден (например, в песочнице) и младший окажется рядом с ним, вы можете сказать: «Какие молодцы мои два замечательных мальчика!».

Таким образом вы выразили положительные эмоции в адрес обоих детей, не разделили их. В противном случае получается, что одному вы демонстрируете положительные эмоции, а другой на них смотрит. Так делать не следует, поскольку попытка разделить детей приводит к возникновению конфликтов.

Помните: чем меньше у детей разница в возрасте, тем более тесно они связаны между собой.

ОШИБКА 3. Формирование у детей «искусственных» эмоций.

Если вы думаете, что стимулирование детей обнимать, целовать, просить прощения друг у друга будет способствовать возникновению любви и нежности между ними, то вы заблуждаетесь. Как раз наоборот: дети будут все больше отдаляться друг от друга. Представьте ситуацию, когда вы, уважаемые родители, сидите друг напротив друга и спорите по поводу решения важной проблемы, а кто-то третий со стороны прерывает ваше общение и говорит: «Обнимитесь. Помиритесь». Как вы на это отреагируете?

Когда дети под влиянием нашей настоятельной просьбы обнимают друг друга, они в этот момент ни в коей мере не проявляют своей взаимной любви и родственной привязанности — они лишь выполняют родительскую инструкцию. В результате мы формализуем те чувства, которые дети испытывают по отношению к брату (сестре), а это неправильно.

*Ребенок — не игрушка,
он — правило игры.*

Кэтрин Прайс.

Следовательно, **ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ: поощряйте спонтанное проявление детьми положительных эмоций, сводите к минимуму проявление отрицательных эмоций и не создавайте искусственных эмоций. Образно**

говоря, формируйте из ваших детей «искренних оптимистов».

Проявление эмоций у детей нельзя превращать в упражнение. Это спонтанный процесс. Если дети находятся в возрасте до трех лет — это самый удачный период для формирования привычки проявления чувств. Так, если вы будете разделять детей, то сформируете у них привычку выяснять отношения, ругаться. И чем чаще ваши дети будут воспроизводить подобные действия, тем быстрее выражение отрицательных эмоций станет для них привычным способом существования. Поэтому самое время превратить в привычку переживание положительных чувств. Например, на отрицательные эмоции ребенка реагируем спокойно, по-деловому. Спрашиваем: «Что случилось?», а затем неторопливо, последовательно разбираемся с ситуацией. Так у ребенка сформируется уверенность в том, что все можно решить. Проявление положительных эмоций ребенка поддерживаем, стимулируем, продлеваем время их выражения. Пусть ребенок проявляет те чувства, которые у него возникают, а вы таким способом научите его получать удовольствие от положительных эмоций и предупреждать влияние на жизнь отрицательных эмоций.

Подведем итоги. Избежать ревности полностью просто невозможно. Ревнуют даже в самых психологически благополучных семьях, где родители по-настоящему любят друг друга и своих детей, а между братьями-сестрами существуют самые нежные отношения, которые только могут быть. Но можно попытаться свести ревность к минимуму.

Самая ценная нравственная черта хороших родителей, которая передается детям без особых усилий, — это душевная доброта матери и отца, умение делать добро людям.

Василий Сухомлинский.

Предлагаю вам, уважаемые родители, несколько **общих рекомендаций**, которые помогут минимизировать проявления детской ревности:

1. Если между детьми возникнет конфликт или потасовка — не ищите одного виноватого, объявите, что виновны оба и потому оба будут наказаны. Пусть решают все разногласия исключительно между собой, не втягивая вас, родителей, и не пытаюсь склонить на свою сторону. Родители должны быть стороной нейтральной.

Если сохранить нейтралитет невозможно, то в ситуации, когда вы не присутствовали при конфликте, желательно изъять предмет спора, сказав, что можно будет забрать его у вас на кухне, но только если они придут вместе. Это стимулирует сотрудничество и необходимость помириться. Если предмет спора «не предметный», то можно дать какое-то общее задание прежде, чем вы решите, как «разделить» между ними то, что каждый из них хочет получить.

2. Устанавливайте очередность в делах, за которые борются ваши дети (например, нажать на кнопку лифта или на кнопку сигнализации автомобиля, подержаться за пылесос, сходить за хлебом и т. д.), строго следите за выполнением очередности.

3. Проанализируйте продолжительность вашего общения с детьми. Есть смысл увеличить время и качество внимания к ним. Например, когда ребенок обращается с важным для него вопросом — найдите время выслушать его и попробуйте вместе найти выход.

4. Показывайте детям пример собственных гармоничных отношений с супругом (супругой), заботу друг о друге и умение сотрудничать.

5. Не сравнивайте детей друг с другом и не оказывайте предпочтения одному ребенку перед другим — любите



их безусловно, уделяйте внимание поровну, учите сотрудничеству.

6. Все дела старайтесь делать вместе, с обоими детьми. Хвалите их за достижения одновременно («здорово сделали», «молодцы»).

7. Если есть возможность — постарайтесь бывать с каждым из детей наедине так, чтобы другой этого не видел и не знал, и в это время полностью посвящать себя общению именно с этим ребенком. Таким образом вы дадите каждому из них понять, что он для вас единственный и неповторимый.

Напомним, что в два года дети не понимают наших слов, в двадцать — им трудно понять и принять нашу позицию. Но добиться взаимопонимания между детьми и родителями можно. Дети обладают прекрасной интуицией и чрезвычайно чувствительны, они все понимают. Поэтому примеры выстраивания близких отношений между родителями очень действенны. Если вы будете спокойно решать конфликты, оберегать

мир и любовь в семье, то все это будет повторено вашими детьми.

Для того чтобы предупредить детскую ревность, надо помнить одну простую вещь: **чтобы ребенок был способен отдавать любовь, он должен ее получить.** Ревнуя, он хочет убедиться в том, что родители любят его по-прежнему. Помните о том, что когда речь идет о вас и ваших детях — вы говорите не об отдельных людях, волею судеб оказавшихся рядом, а о семье, где царят понятия «мы» и «вместе» — вместе любить маленького нового члена семьи, вместе о нем заботиться, вместе радоваться его новым шагам и умениям. Но это целое искусство — суметь разделить свое внимание между членами все увеличивающейся семьи так, чтобы никто не чувствовал себя обделенным. Поэтому важно не ждать, что дети вас поймут, а делать все от вас зависящее, чтобы быть понятыми. И тогда все получится.

Удачи вам!