

Детская ревность: как помирить малышей

*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 (тебе не нужна)»? Их произносят супруги, пытаясь доказать право на существование собственной позиции, собственной значимости. Мы это понимаем и принимаем. В таком случае почему расстраивают подобные фразы из уст наших детей, направленные в наш адрес? Ведь в словах, в поведении, эмоциях родителей каждый ребенок ищет подтверждение безусловной любви. И если, по внутреннему ощущению 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 этот источник — ошибки, допущенные родителями во взаимодействии с детьми, следствием которых становятся многочисленные конфликты, ухудшение эмоционального состояния и здоровья детей, нарушение общей благоприятной атмосферы в семье.



**Наталья
Леонидовна
ПУЗИРЕВИЧ,**
зав. кафедрой
прикладной психологии
БГПУ им. М. Танка,
кандидат
психологических наук

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

С чего начинается детская ревность

Детскую ревность порождает неуверенность ребенка в себе. Он думает о новорожденном: «Этот малыш так нравится всем. Он лучше меня, значит, мною теперь могут пренебречь».

Обычно детская ревность проявляется в возрасте до 6—7 лет, потому что в этот период ребенок еще сильно привязан к родителям и ему сложно делить с кем-то их внимание. «У тебя скоро появится братик или сестричка. Вы будете вместе играть» — примерно такие слова говорят родители своему первенцу. Он с нетерпением ждет новую игрушку. И вот рождается ребенок. Так хочется его потрогать, поиграть с ним, покормить его, как куклу. Но вместо этого он теперь постоянно слышит: «Не трогай маленького», «Не бегай», «Не шуми, ты разбудишь крошку» и т. д. «Мама все бросает, даже если она со мной, и с улыбкой бежит к нему», — думает ребенок. Это и вызывает детскую ревность.

Проявления детской ревности могут быть различными. Бывают агрессивные проявления, даже отторжение нового члена семьи старшим ребенком — он просит отнести маленького обратно в роддом. Бывает, что старший ребенок специально бегает и кричит, выбирает шумные игры, когда младший спит. Часто встречаются проявления ревности, при которых старший ребенок стремится вернуться в детство, надеясь, что его одарят тем же вниманием, что и новорожденного, и начинают больше капризничать и просить внимания родителей, плакать, порой они могут даже заболеть, чтобы ощутить заботу о себе.

Проявление детской ревности — явление нормальное и здоровое. Ревность возникает оттого, что дети любят. Если они неспособны любить, то не проявляют ревности.

Дональд Вудс Винникотт.

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 своих желаний, должен стать «взрослым» — не должен делать того, 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 даже незначительная конкуренция, которая сочетается с любовью и уверенностью в своей значимости для родителей, будет полезной для развития детей. Однако, когда соперничество и ревность перерастают во вражду, это отрицательно влияет на отношения в семье в целом.

Итак, ранее послушный ребенок после появления в семье второго ребенка превращается в неуправляемого, непослушного, капризного, упрямого малыша. Что с этим делать? Как справиться с детской ревностью?

Типичные ошибки родителей

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

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

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 рекомендации. Все дело в том, что родители склонны преувеличивать взрослость собственных детей, забывая о том, сколько им лет. Так, например, если ваш ребенок еще не достиг 3 лет, то пытаться объяснить на словах понятия «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 мы произносим их спокойно, медленно. Единственное, что точно понимают дети: они сделают что-то такое, за что их могут наказать, появившиеся с грозным видом папа или мама. Вот простой пример. Когда вы делаете ребенку замечание по поводу его неприглядного поведения, он может сказать: «Больше так не буду». Но через минуту же ведет 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 родителей: неважно, скажет вам то, что вы хотели от него услышать.

К каждому ребенку следует применять его собственное мерило, побуждать каждого к исполнению его собственной обязанности и награждать его собственной заслуженной похвалой.

Не успех, а усилие заслуживает награды.

Джон Рескин.

Для того чтобы ребенок понимал содержание ваших слов, он должен об-

ладать самосознанием («Я»), которое начинает проявляться только с трех лет. Как понять, характерно ли это для вашего ребенка? Проанализируйте, как говорит ваш малыш (обратите внимание на все слова следующих фраз): «Я не хочу это делать», «Отстаньте от меня», «Я не буду» или «Нет, хочу», «Отстаньте», «Не буду». Как часто слово «Я» появляется в его фразах? До трех лет вы этого слова не услышите. Только когда у ребенка начнет проявляться самосознание, возникнет «кризис трех лет», и 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. Попробуйте вспомнить: с какого возраста вы сами помните себя и свои действия? Как правило, с 3—4 лет.

Особенно неэффективным является наше воспитательное воздействие в моменты, 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 взаимодействуйте с детьми на уровне поведения, меньше с помощью слов.**

Наше поведение — это то, чем мы можем по-настоящему воспитывать нашего 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 поделаем что-нибудь другое». Так вы сохраняете спокойствие. Вы не говорите ему, что он категорически не прав, вы даете ему возможность в этом поведении функционировать. Вы не раздражаетесь. В результате ребенок понимает, что, если раньше таким образом он мог «вызвать вас на бой», в процессе которого происходило его активное взаимодействие

с вами (а именно об этом мечтают все дети!), то теперь такое его поведение теряет актуальность.

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

Родителям кажется, что между старшим и младшим ребенком существует взаимная неприязнь. Поэтому возникает детская ревность и, как следствие, многочисленные конфликты. Однако это совсем не так. На самом деле ребенок все время взаимодействует с теми, кто для него является жизненно важными персонажами, — родителями. И, если быть внимательным, можно заметить, что даже в момент взаимодействия с братом или сестрой ребенок смотрит на родителей, на их эмоциональную реакцию.

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

Кэтрин Прайс.

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 связь, которая существует между ва-*

*шими детьми, вы, уважаемые родители, можете проделать такое упражнение: возьмите небольшую ленту или веревочку и завяжите один ее конец на своей руке, а второй — на руке супруга (супруги). Теперь вы вдвоем являетесь единым целым. И если один из вас попробует куда-то пойти, второй, независимо от желания супруга (супруги), поведет его за собой. Так происходит и с вашими детьми. Помните: для Ваших детей нет такой ситуации: «Есть я и есть малыш — мой брат (сестра). Сейчас мама поговорила с малышом, а потом будет разговаривать со мной». **Есть ситуация.** «Я и малыш — мой брат (сестра) — мы одно целое».*

Как объединить детей? Допустим, вы идете с младшим ребенком искать старшего. Говорите младшему, например Ивану, о старшем, например Илье, так: «Иван, а где Илья? Пойдем его искать». Ваш ребенок заинтересуется (потому что вам это интересно) и с удовольствием будет помогать вам в поисках. Когда старший ребенок будет найден (например, в песочнице) и младший окажется рядом с ним, вы можете сказать: «Какие молодцы наши два замечательных мальчика!». Таким образом, вы выразили положительные эмоции в адрес обоих детей.



Вы их не разделили. Иначе может получиться, что одному вы демонстрируете положительные эмоции, а другой на них смотрит. Так делать нельзя, поскольку попытка разделить детей приводит к возникновению конфликтов. Помните: чем меньше разница в возрасте у ваших детей, тем более тесно они связаны между собой.

Ошибка 3. Формирование у детей «искусственных» эмоций.

Если вы думаете, что стимулирование старшего и младшего ребенка на объятия, поцелуи, бесконечные извинения будет способствовать возникновению между ними любви и нежности, то это абсолютное заблуждение. Как раз наоборот: дети будут испытывать все большее отчуждение. *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. Попросите друг у друга прощения...». Как вы на это отреагируете?* Когда дети под влиянием нашей частой, желанной просьбы обнимают друг друга, они в этот момент ни в коей мере не проявляют своей взаимной любви и родственной привязанности — они выполняют родительскую инструкцию. В результате мы формализуем те чувства детей, которые они испытывают по отношению к брату (сестре). Это неправильно.

Следовательно, **ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ**. **Поощряйте у детей спонтанное проявление положительных эмоций, сводите к минимуму проявление отрицательных эмоций и не создавайте искусственных эмоций. Образно говоря, формируйте ваших детей как «искренних оптимистов».**

Проявление эмоций у детей нельзя превращать в упражнение. Это спонтанный процесс. Если ваши 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 больше выражение отрицательных эмоций станет для них привычным способом существования. Поэтому самое время превратить в привычку переживание положительных чувств: каждый раз, когда ваши дети начинают производить отрицательные эмоции, и, ущемляемые родители, нужно сделать все, чтобы это у них не получилось. *Например, на отрицательные эмоции ребенка реагируем спокойно, по-деловому. Спрашиваем: «Что случилось?», а затем неторопливо и последовательно разбираемся с ситуацией. Так у ребенка сформируется уверенность в том, что все можно решить. Проявление положительных эмоций ребенка поддерживаем, стимулируем, продлеваем время их проявления.* 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.

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

Кэтрин Прайс.

Подведем итоги. Полностью ревности не избежать — это просто невозможно. Ревнуют даже в самых психологически благополучных семьях, когда 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 ее к минимуму.

Рекомендации для минимизации проявлений детской ревности

1. Если между детьми возникнет конфликт или даже 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 пытайтесь склонить кого-то на свою сторону. Вы должны быть стороной нейтральной.

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

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

Василий Сухомлинский

2. Устанавливайте очередность в каких-то делах, за которые борются ваши дети (например, нажать на кнопку лифта или на кнопку сигнализации автомобиля, подержаться за пылесос, отвести на стол тарелку с хлебом и т.д.), строго следите за соблюдением очередности.

3. Проанализируйте пристрастительность вашего общения с детьми. Наверняка стоит увеличить время и качество внимания к ним. Например, когда ребенок обращается с важным для него вопросом, найдите время выслушать его и попробовать вместе найти выход.

4. Показывайте детям пример ваших 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»). И в то же время находите возможность побыть с каждым из малышей наедине (так, чтобы другой этого не видел и про это не знал) и в это время полностью посвятите себя общению именно с этим ребенком. Таким образом, вы дадите каждому из них понять, что он для вас единственный и неповторимый.

Таким образом, в 2 года дети не понимают наших слов, в 20 лет 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 при переживаниях близких отношений между родителями очень действенны. Если вы будете спокойно решать конфликты, оберегать мир и любовь в семье, то все это будет порождено вашими детьми.

Для того чтобы предупредить детскую ревность, надо помнить одну простую вещь: чтобы ребенок был способен отдавать любовь, он должен ее получать. Ревнуя, он хочет убедиться: любят ли его родители 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 своей семье, где царят понятия «мы» и «вместе» — мы хотим вместе любить маленького нового члена семьи, вместе о нем заботиться, вместе радоваться его новым шагам и умениям. Но это целое искусство — суметь так разделить свое внимание между членами все увеличивающейся семьи, чтобы никто не чувствовал себя обделенным.

Поэтому важно не надеяться, что дети вас всегда поймут, а делать все от вас зависящее, чтобы быть понятыми своими детьми. И тогда все у вас получится.

Удачи вам!