



Всем, наверное, известно выражение "муки ревности", но почему-то применительно к детям так не рассуждают...

Когда мужчина или женщина мучаются ревностью - это обычно вызывает у окружающих сочувствие. Детская же ревность вызывает досаду, раздражение. Ее считают капризом, избалованностью, блажью, а то и пороком. А ведь на самом деле это прежде всего страдание. Самое настоящее, часто более мучительное, чем у взрослых. Ведь до определенного возраста мир ребенка - это исключительно семья. Взрослые могут найти себе какую-то отдушину, отвлечься. Могут забыть в работе, вине... да мало ли в чем! Могут, в конце концов, изменить в отместку неверному супругу или супруге. А с кем "изменит" родителям ребенок? Подростки - да, они могут найти утешение в компаниях, в поисках преданной дружбы и любви, а маленький ребенок еще не в состоянии найти адекватные заменители.

Наверняка Вы уже не раз задумывались о том, как подготовить первенца к рождению малыша и как поступать в дальнейшем, чтобы в семье сохранялись мир и спокойствие. Наш журнал даст Вам несколько профессиональных советов.

Когда малыша привозят домой

1. С появлением в доме младенца позаботьтесь о сохранении некоторых устоявшихся традиций, важных для первенца: семейные прогулки на выходных, вечерняя сказка, купание. Это создаст впечатление стабильности, которое очень важно для эмоционального состояния ребенка.

2. Предложите вашему первенцу быть маминым помощником и учителем для малыша.

Роль старшего, маминого помощника, очень привлекательна для ребенка. Это означает приобретение нового статуса и огромный шаг к взрослости, о которой мечтают все дети.

- Объясните, что он может оказать родителям неоценимую услугу и помощь:

разговаривая с маленьким, научит его говорить, играя с ним, научит играть.

- Советуйтесь с ним по поводу ухода за малышом. Фразы типа "Ну что, сначала пойдем гулять или покормим малыша, а то он будет плакать?", "Как же нам научить малышку держать бутылочку? Может, ты поддержишь, а она поучится у тебя?" помогут ребенку почувствовать себя полноправным членом семьи и прийти к новому пониманию своего положения в семье.

- Привлекайте ребенка к уходу за новорожденным. Когда Вы купаете младенца, он может поддержать полотенца или помочь намылить ножки ребенка. Когда вы выходите на прогулку, дайте ему толкать коляску (с вашей помощью, конечно). Если ребенок просит дать ему поддержать младенца, но вы думаете, что он недостаточно силен для этого, усадите его в кресло с подлокотниками с обеих сторон и положите младенца ему на колени.

- У маленьких детей часто развиты естественные способности к развлечению - они могут петь, танцевать или просто корчить рожи. Младенец станет ему благодарной аудиторией. Ваш ребенок не только насладится вниманием, он также будет очень горд, если заставит младенца улыбаться. Отметьте, насколько малыш его любит, особенно в присутствии других взрослых: "Посмотрите, как он (она) улыбается своему старшему брату (сестре)!" Как и взрослым, детям легче любить или, по крайней мере, мириться с людьми, которые любят их.

- Если ребенок не хочет вам помогать, не заставляйте его. Не требуйте от него играть большую роль, чем он хочет. Он может подходить к малышу время от времени, но если вы будете настаивать, чтобы он помогал, вы можете только оттолкнуть его.

3. Признавайте чувства старшего ребенка вместо того, чтобы ругать его. Вы можете сказать: "Я понимаю, ты хотел бы, чтобы я не проводила так много времени с малышом", тем самым, показывая, что вы понимаете его точку зрения, дайте ему выговориться. Ни в коем случае не осуждайте его, иначе в дальнейшем он не захочет и не сможет раскрываться перед Вами.

4. Дайте ему много "мамино" времени. Проводите некоторое время каждый день, занимаясь чем-то только с ним, даже если это просто несколько минут рисования или игры в кубики. Если малыш засыпает вечером раньше старшего ребенка, выделите час или два для "детского времени" - почитайте вместе, поиграйте, посмотрите семейные фотографии. Покажите ребенку его фотографии в младенческом возрасте и расскажите, что он тоже требовал много внимания и забот. Это поможет ему понять, почему вам нужно тратить так много времени на малыша.

5. Будьте готовы к агрессии. Маленькие дети, которые испытывают ревность, обычно выражают свои чувства действиями. Не удивляйтесь, если ребенок ударит или бросит что-то в своего младшего брата; если он достаточно большой, он может попытаться представить это как случайность. Хотя агрессию вашего ребенка по отношению к другому любимому вами существу тяжело видеть, это нормально. Но обязательно примите меры, чтобы не допустить причинение малышу вреда. Когда вы наедине со старшим ребенком, помогите ему выразить свои чувства ревности и гнева. Скажите, что естественно, что он так себя чувствует, и это не означает, что он плох. Но дайте понять, что действовать под влиянием таких чувств недопустимо. Если ребенок ведет себя агрессивно, вмешайтесь немедленно. Не унижайте его, не наказывайте физически; такие действия могут заставить его позже отомстить младенцу.

6. Подчеркивайте преимущества роли старшего: "Только большие мальчики ходят с папой на рыбалку (смотрят телевизор, едят мороженое). А малыши сами не могут бегать и прыгать, и кушают только молочко". Но не требуйте от старшего уступок, ссылаясь на то, что он уже взрослый. В этом случае роль старшего будет непривлекательной, и первенец захочет "вернуться" в детство, когда все внимание доставалось ему (многие дети в такой ситуации хотят снова спать в детской кроватке, сосать соску и т.п.).

7. Помогите старшему гордиться младшим. Это очень хитрый и достаточно эффективный прием. В присутствии первенца почаще говорите в стиле: "Какой замечательный младший братик у Алеси", "Какая Маша умница - у нее такая сестричка", как если бы они были личным достижением и заслугой первенца. Тогда старший почувствует, что малыш - не только мамин, но и его.

8. Почаще объясняйте старшему, что малыш его очень любит, но еще не умеет выражать свою любовь.

Убедившись в своей безопасности, в том, что он нужен в семье, получив подтверждение незыблемости родительской любви, ваш старший сын или дочь одарят малыша своей привязанностью и любовью на долгие-долгие годы. А ваши усилия будут вознаграждены уверенностью, что старший ребенок всегда будет опорой и поддержкой для младшего.

Анна Рымаренко,
психолог.