

Наталья Леонидовна Пузыревич,
кризисный психолог,
заведующий кафедрой социальной и семейной психологии
Института психологии БГПУ им. М. Танка,
кандидат психологических наук

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, направленные в наш адрес от собственных старших или младших детей? Ведь в словах, в поведении, эмоциях родителей каждый ребёнок ищет проявление безусловной любви. И если, по внутренним ощущениям ребёнка, родительской любви ему недостаточно, или её проявление более очевидно по отношению к его брату или сестре, возникает феномен детской ревности.

Специфика детской ревности заключается в том, что источник её возникновения находится за пределами пары «старший ребёнок – младший ребёнок» – это ошибки, допущенные родителями во взаимодействии с детьми. Именно мы с Вами, уважаемые родители, провоцируем возникновение детской ревности, следствием которой становятся многочисленные конфликты, ухудшение эмоционального состояния и здоровья детей, нарушение общей благоприятной атмосферы в семье.

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 получите в данной статье.

Детскую ревность порождает неуверенность ребёнка в себе, который думает о брате или сестре: «Он (она) лучше меня, значит, мною могут пренебречь». Обычно детская ревность проявляется в возрасте до 6-7 лет, потому что в этот период ребёнок еще сильно привязан к родителям и ему сложно делить 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 всё бросает, даже меня, и с улыбкой бежит к нему» – думает ребенок. Это и вызывает детскую ревность.

Проявления детской ревности могут быть различными. Бывают агрессивные проявления, 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

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

Лев Толстой.

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.

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, 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, то это отрицательно влияет на отношения в семье в целом.

Почему ранее послушный ребенок после появления в семье второго ребенка превращается в неуправляемого, непослушного, капризного, упрямого малыша? Как справиться с детской ревностью?

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

Ошибка 1. Переоценка значимости слов, наставлений, сказанных ребёнку, и недооценка значимости в воспитании собственного примера, поведения. Вера в то, что ребёнок понимает и осознаёт ту мысль, которую родители до него доносят.

Стараясь воспитать ребёнка достойным человеком, родители как можно больше рассказывают ему о нравственности, этических принципах и нормах поведения. И по мере того, как ребёнок не оправдывает их ожиданий, начинают расстраиваться, обижаться, не понимая настоящей причины того,

почему дети не слушаются, игнорируют рекомендации. Всё дело в том, что родители склонны преувеличивать

взрослость собственных детей, забывая о том, сколько им лет. Так, например, если возраст Ваших

детей до 3-х лет, то пытаться объяснить на словах, как «правильно – неправильно», «хорошо – плохо», абсолютно бессмысленно. В этом возрасте дети не понимают ещё 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 сделали что-то такое, за что их могут наказать появившиеся с грозным видом папа или мама. Убедиться в этом Вы можете следующим образом. *Когда Вы делаете замечание ребёнку по поводу его неприглядного поведения, он может Вам сказать: «Больше так не буду». Через минуту он ведёт себя по-прежнему. В таком случае можно ли говорить о том, что он осознал свои слова, сказанные Вам? Нет. В данной ситуации ребёнок использовал самый простой способ избавиться от родительского гнева: сказать Вам то, что Вы хотели от него услышать.*

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

Джон Рескин.

Для того чтобы ребёнок понимал содержание Ваших слов, он должен обладать самосознанием («Я»), которое начинает проявляться только с трёх лет. Как понять, характерно ли это для Вашего ребёнка? *Проанализируйте, как говорит Ваш ребёнок (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 трёх лет Вы этого слова не услышите. Только с трёх лет, когда у ребёнка начинает проявляться самосознание, возникает «кризис трёх 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. *Попробуйте вспомнить себя: с какого возраста Вы помните себя и свои действия? Как правило, с 3 – 4 лет.**

Особенно неэффективным является наше воспитательное воздействие в момент, когда старший и младший ребёнок увлечены совместной игрой. В такой ситуации перекрёстное 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 мы можем по-настоящему воспитывать нашего ребёнка: тон голоса важнее, чем содержание речи, которую Вы произносите. Поэтому *когда ребёнок делает что-то безобразное, Вы спокойным тоном говорите ему: «А давай мы с тобой подделаем что-нибудь другое». Так Вы сохраняете спокойствие, Вы не говорите ему, что он категорически не прав, Вы даёте ему возможность в этом поведении функционировать, Вы не раздражаетесь. В результате, ребёнок понимает, что раньше таким образом он мог «вызвать Вас на бой», в процессе которого происходило его активное взаимодействие с Вами, о котором мечтают все дети. Теперь такое поведение теряет для него актуальность.*

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

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

Кэтрин Прайс.

старшим и младшим ребёнком существует взаимная неприязнь.

Поэтому возникает детская ревность и, как следствие, – многочисленные конфликты.

Однако это совсем не так. На самом деле, ребёнок всё время взаимодействует с теми, кто для него является жизненно важным персонажем, – это родители. И, если быть внимательным, то можно заметить, что даже в момент взаимодействия с братом или сестрой ребёнок 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 связь, которая существует между Вашими детьми, Вы, уважаемые родители можете проделать такое упражнение: возьмите небольшую ленту или верёвочку и завяжите один её конец на своей руке, а второй – на руке супруга (супруги). Теперь Вы вдвоём являетесь единым целым. И если один из Вас попробует куда-то пойти, Вы, независимо от желания, супруга (супруги) поведёте его (её) 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». Как объединить детей? *Например, Вы идёте с младшим ребёнком искать старшего. Говорите младшему, например, Ивану, о старшем, например, Илье, так: «Иван, а где Илья? Пойдём его искать». Ваш ребёнок заинтересуется (потому что Вам это интересно) и с удовольствием будет Вам помогать в поисках. Когда старший ребёнок 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 получается, 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 ребёнка обнимать, целовать, просить прощение друг у друга будет способствовать возникновению любви и нежности, то это абсолютное заблуждение. Как раз наоборот: дети будут всё больше отчуждаться 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 Вам: «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 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 трёх лет – это самый удачный период для формирования привычки проявления чувств. Так,

Ребенок – не игрушка, он – правило игры... если Вы будете разделять детей, Вы

Кэтрин Прайс.

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, Вам, уважаемые родители, нужно сделать всё, чтобы это у них не получилось. *Например, на отрицательные эмоции ребёнка реагируем спокойно, по-деловому. Спрашиваем: «Что случилось?», а затем неторопливо, последовательно разбираемся с ситуацией. Так у ребёнка сформируется уверенность в том, что всё можно решить. Проявление положительных эмоций ребёнка поддерживаем, стимулируем, продлеваем время их проявления.* Пусть ребёнок 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.

Подведём 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-сёстрами существуют самые нежные отношения, которые могут быть. Но, можно попытаться свести её к минимуму.

Предлагаю Вам, уважаемые родители, несколько общих рекомендаций, которые помогут Вам минимизировать проявления детской ревности.

Рекомендации:

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 пытаясь склонить на свою сторону. Вы, родители, должны быть стороной нейтральной.

Если сохранить нейтралитет невозможно, то в ситуации, когда Вы не присутствовали при конфликте,

желательно изъять предмет спора и сказать, 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 какое-то общее задание прежде, чем Вы решите, как «разделить» между ними то, что каждый из них хочет получить.

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, за хлебом сходить 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 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 ребёнку 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»). Второй способ: если есть такая возможность, быть с каждым из них наедине, так, чтобы другой этого не видел и не знал – и в это время полностью себя посвящать общению именно с этим ребёнком. Таким образом, Вы дадите каждому из них понять, что он для Вас единственный и неповторимый.

Таким образом, 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 всё понимают. Поэтому примеры выстраивания близких отношений между родителями очень действенны. Если Вы будете спокойно решать конфликты, оберегать мир в семье и любовь, то все это будет повторено Вашими детьми.

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

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, любят ли его родители по-прежнему?! Помните о том, что, когда речь идёт 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 так разделить свое внимание между членами все увеличивающейся семьи, чтобы никто не чувствовал себя обделенным. Поэтому важно не ждать, что дети Вас поймут, а делать всё от Вас зависящее, чтобы быть понятыми. И тогда всё получится.

Удачи Вам!