Рекомендации психолога по вопросу детской ревности в семье

1. Не отдавайте младшему сыну или дочери вещи братика/сестрички без его на то разрешения. Даже если вы хотите отдать малышу игрушку, к которой старший уже давно потерял интерес. В противном случае чувство личного пространства ребенка, и без того деформированное появлением младенца, будет уязвлено еще больше, а ревность возрастет многократно.

2. Уделяйте первенцу достаточно внимания. Это может показаться сложным с грудничком на руках, но все же постарайтесь находить время на то, чтобы поиграть/позаниматься с первым ребенком. Если вы используете уменьшительно-ласкательные прозвища – применяйте их к обоим детям. Если к вам приходят гости с подарками – предупредите их, что презенты нужно приносить или никому, или и старшему, и младшему. В разговорах подчеркивайте, что оба ребенка имеют огромное значение в вашей жизни.

3. Если ребенок сильно ревнует к грудничку, объясните ему, что вы вынуждены уделять малышу больше времени исключительно из-за его беспомощности. Можете показать ревнивцу его собственные детские фото или даже семейное видео, чтобы он понял, что в младенчестве и сам был таким.

4. Можете поручать первенцу несложные обязанности по уходу за младшим, но ни в коем случае не превращайте его во «вторую маму» и не говорите, что теперь он должен вести себя, как взрослый. У старшего ребенка есть точно такое же право на детство, и он не должен ощущать себя ограниченным и ущемленным в правах из-за появления братика или сестрички.

5. Не позволяйте себе чрезмерно опекать младшего ребенка и в любых ситуациях становиться на его сторону. Старший ребенок также нуждается в вашей поддержке и защите, и вы не должны всегда обвинять его только потому, что он старше и «должен вести себя правильно». Подчеркивайте, что вы готовы не только предотвратить причинение старшим ребенком вреда младшему, но и оградить первого от неудобств, которые может причинить ему второй.

6. Ни в коем случае не сравнивайте детей друг с другом. Это один из ключевых советов о том, как избежать развития чрезмерного соперничества между малышами. Не стоит ставить одного в пример другому: этим вы приучите детей соревноваться за ваше внимание и одобрение и точно не поспособствуете уменьшению ревности.

7. Не изменяйте совместным привычкам. Если до рождения младшенького вы, к примеру, каждое воскресенье ходили с первенцем в парк развлечений – нужно продолжать делать это и впредь. Психологические причины такой рекомендации очевидны: ребенок не должен чувствовать, что с появлением новорожденного качество его жизни снизилось. По этой же причине не стоит использовать аргумент «мы не можем тебе это купить, поскольку у тебя есть младший брат/сестричка», если первенец клянчит что-то в магазине.

8. Чтобы в перспективе ребенок не ревновал вас к малышу, ни в коем случае не «спихивайте» его на бабушек и дедушек. Отправить первенца погостить у старшего поколения день-другой – это нормально, особенно если такое случалось и до прибавления в семействе. Но намеренно отправлять его к бабушкам и дедушкам на неделю или даже месяц, чтобы было полегче справляться с грудничком – это самый яркий пример того, как сделать отношения между членами семьи сложными и отравленными ревностью.

9. Подчеркивайте близость детей. Как ни удивительно, большинство младшеньких (в отличие от первенцев) повторяют не за родителями, а именно за старшими братьями/сестричками. Говорите ребенку, что малыш его любит, улыбается именно ему, рассказывайте, как через несколько лет именно первенец сможет научить несмышленыша кататься на велосипеде или играть в футбол. Дайте ребенку почувствовать себя важным и значимым не только для вас, но и для того самого кричащего кулечка.