

## Второй ребенок в семье: как избежать ревности



С рождением второго ребенка для первенца рушится привычная ему картина мира. За несколько лет он привык, что все внимание родителей, бабушек, дедушек и других членов семьи, даже гостей, приходящих в дом, направлено в первую очередь на него. Когда в доме появляется младенец, старший, если он недостаточно подготовлен к этому событию, сначала недоумевает. Почему вдруг все, вместо того чтобы играть и общаться, как обычно, с ним, все время и внимание отдают этому невесте откуда взявшемуся существу, которое не то что говорить не умеет, но вообще – только кричит и спит?

Если старшему ребенку не объяснять и не показывать, что мама и папа любят его по-прежнему, он может начать бороться за их внимание, сознательно и бессознательно. Последствия могут быть совсем нерадостными – от шалостей и непослушания до заикания и постоянных болезней. Но все это можно предотвратить.



### Оптимальная разница в возрасте \*

Понятно, что обстоятельства бывают разными, но если есть возможность, лучше, чтобы вторая беременность (как и первая) была запланированной. И строить планы лучше грамотно. Идеальная разница между детьми – 3-4 года, ближе к 4 годам.

Тому есть свои причины. Когда разница между детьми совсем небольшая, например, рождаются погодки, это не только делает довольно сложной жизнь родителей, в первую очередь, мамы, но и влияет на развитие обоих детей. Младенцу до года мама нужна всегда, и чем больше времени они проводят вместе, тем лучше для ребенка. После года важным становится не только эмоциональный контакт и ощущение защищенности от близости мамы, но и общение с обоими родителями. Ребенок начинает говорить, ходить – следить за ним и уберегать с каждым днем все сложнее, а вопросов, на которые требуются ответы, становится все больше. Да, в этот момент ребенок еще недостаточно повзрослел, чтобы по-настоящему почувствовать ревность, но появление в семье нового малыша может привести к тому, что он не получит всего внимания и общения с родителями, которые ему необходимы. К тому же, когда дети немного подрастают, они начинают проводить очень много времени вместе, вместе расти и развиваться, почти как близнецы. Это может несколько затормозить развитие старшего ребенка: он будет «притормаживать», чтобы младший за ним «успел».

В два года малыш все еще эгоцентричен, но уже осознает себя настолько, чтобы болезненно воспринять изменение своего положения в семье. К трем годам в разгаре кризис. Вопросы «почему» и «отчего» ребенок выдает каждую минуту, постоянно стремится сам все потрогать, попробовать и понять. Уследить за ним в это время бывает сложно даже той маме, чье время отдано только одному ему. К тому же в этом возрасте малыш уже достаточно вырос, чтобы воспринимать себя отдельно от родителей, отмечать, сколько он получает их внимания и любви, и даже скрывать свои переживания. Но у него пока нет механизмов, чтобы адекватно перерабатывать то, что он переживает. Чаще всего, лишаясь доли привычного внимания и ощущая перемену отношения к себе, малыш, не умея реагировать по-другому и не имея опыта взглянуть на ситуацию «со стороны», винит в этом себя самого и начинает реагировать, чаще всего – бессознательно. Например, он вдруг, до этого росший и развивающийся нормально, может начать часто болеть – пусть и такой ценой перетягивая я центр внимания семьи на себя.

Ребенок четырех лет уже может понять – при разумном объяснении, подкрепленном действием, – что мама любит его, даже если не находится с ним все время. Он во многом уже может заботиться о себе и даже помогать старшим с заботой о брате или сестре. Когда младший ребенок подрастет, им будет

интересно играть вместе.

При разнице же в 6-7 лет и больше разрыв между детьми уже слишком велик, чтобы их интересовали общие игры и занятия. Психологи говорят: в ситуации, когда разрыв между детьми слишком большой, можно считать, что у вас не двое детей, а один и еще один. То есть, растут они по отдельности, и заниматься с ними родителям тоже придется по большей части отдельно с каждым.

Конечно, не стоит ориентироваться только на возраст. Старшему, сколько бы лет ему ни было, перед появлением младшего брата или сестры нужно объяснять все происходящее в семье. Причем начинать стоит еще до того, как в ней появится новый ребенок.



### Готовимся к встрече с новым членом семьи

Соперничество между детьми начинается, когда младший еще «сидит в животе» у мамы. С этим моментом приходится сталкиваться в практике постоянно – родители же часто не думают об этом. Будучи беременной, мама уже не может поднимать малыша на руки, как раньше, не может лежать с ним, играть так, как он привык. Именно в эти моменты, еще до того, как младенец появится в доме, старший мальчик или девочка уже начинают чувствовать: «Что-то не так!», и тут же у ребенка появляется мысль, что все происходящее – «из-за него/нее».

Вообще, для ребенка это частый сценарий: изменения в семье, приводящие к уменьшению внимания к нему, считать своей виной. Скорее всего, он

прямо не скажет об этом, но будет переживать. Поэтому лучше подготовить малыша к появлению брата или сестры заранее.

Уже во время беременности маме полезно разговаривать со старшим малышом, объясняя и рассказывая ему, что скоро в семье появится еще один ребенок, сестричка или братик, о котором он так мечтал. При этом не стоит обещать ему, что теперь у него всегда будет партнер для игр – при виде беспомощного младенца старший почувствует себя разочарованным и обманутым, ведь он рассчитывал совсем на другое. Чтобы ваш первенец лучше понимал, к чему готовиться, можно показать ему фотографии или видео, которые запечатлели в младенчестве его самого, и рассказать о том, каким он был несколько лет назад. Объяснить, что тогда он не умел ни ходить, ни говорить, ни играть, а сейчас всему научился, и сможет помочь родителям научить этому и малыша. Нужно, чтобы старший понял, что маленький будет играть с ним вместе, только это произойдет не слишком скоро. Можно показать ребенку книжки, где в картинках рассказывается о том, как проходит беременность, это поможет ему понять, что происходит с мамой, почему изменился ее внешний вид и поведение, почему она не может играть с ним, как раньше. Хорошо найти среди друзей и знакомых семью, где недавно появился младенец, и сходить к ним в гости вместе со старшим ребенком, чтобы он своими глазами увидел, какое забавное, милое и трогательное существо скоро появится в их семье.



\* Казанцева В. С. Педагог – психолог.

Составитель: Колесникова Е.В. МБДОУ № 108