

Памятка для родителей.

Детская ревность.

Педагог-психолог Бойкова А.А.

О ревности у ребенка

Детская ревность – явление достаточно распространенное и часто встречается в семьях, в которых двое и больше детей, но иногда может быть и в отношении одного из родителей (например, когда ребенок прогоняет папу, когда тот пытается обнять маму). Стоит помнить, что детская ревность может весьма сильно сказаться на состоянии ребенка, ведь ребенок может стать не только замкнутым, подавленным, малообщительным, у него могут развиваться психосоматические расстройства, но и агрессивным, может намеренно пытаться нанести вред младшему ребенку повреждения, причинить вред.



На первый взгляд, проявления ревности, с точки зрения родителей, не выглядят настолько опасными. Родители часто считают, что старший ребенок ревнует к младшему и это нормально. Да, он его обижает, бьет, но с возрастом это пройдет, и будут они заботиться друг о друге. Но не стоит забывать, что ревность – это негативная эмоция, и в корне ее лежат гнев и страх. Если ребенок не избавится от проявлений ревности (и сопутствующих ей отрицательных эмоций) в детстве, то они так и будут преследовать его всю жизнь, не давая шанса построить свою счастливую и гармоничную семью. А накопившиеся переживания, страхи, тревоги создают «благоприятную почву» для формирования и развития других проблем. Не стоит забывать, что в данной ситуации от ревности страдает не только сам ребенок, но и его отношения с родителями. И если это не заметно в 5-6 лет, то в подростковом возрасте можно столкнуться с колоссальными проблемами и решить их будет значительно труднее, чем скорректировать взаимоотношения с ребенком в раннем детстве.



Ревность является одним из самых трудных и неприятных переживаний для ребенка. Так ребенок, переживая ревность, чувствует страх от того, что может потерять значимого взрослого, тревогу, что его перестали или перестанут любить и замечать, и, как следствие, ребенок начинает выражать агрессию к тому, кто «забрал» эту любовь. Маленькие дети испытывают сложную гамму чувств и не в состоянии контролировать свое поведение, поэтому детская ревность часто сопровождается конфликтами и ссорами между детьми.

Причины появления детской ревности:

Детский эгоцентризм («я – центр мира, и все в нем – для меня»). Так, ребенок считает себя главным и наиболее значимым членом семьи и общества и предполагает, что любовь и внимание всех окружающих должны достаться только ему.

Реакция на несправедливость. Ребенок начинает ревновать, когда родители уделяют больше времени младшему ребенку или друг другу, чем ему (с такой ситуацией часто сталкиваются родители, когда появляется новорожденный в семье или кто-то из членов семьи серьезно заболевает, получает травму и большая часть внимания уже не принадлежит ребенку).



Чувство беспомощности. Маленький ребенок понимает, что пока не может самостоятельно существовать без мамы и папы, и чтобы защитить их от посягательств других людей, включает защитный механизм – ревность.

Неумение выразить чувство любви. Эмоциональная сфера маленького ребенка находится в стадии развития, поэтому он не всегда может адекватно выразить свои теплые чувства по отношению к родителям, ревность он использует как одно из проявлений своей любви. Ребенку сложно подойти выразить свою любовь к маме, а вот попытаться прогнать отца или бабушку от нее ему проще.

Тревожность. Повышенная чувствительность ребенка, чувство беспокойства по незначительным поводам также способствуют появлению ревности.

Признаки ревности у детей

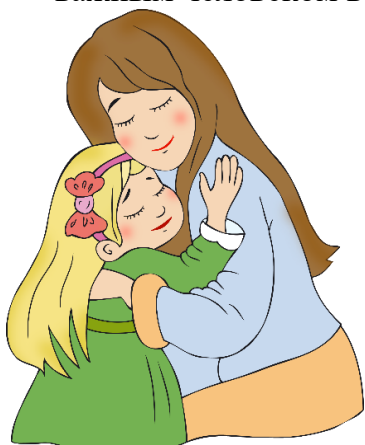
- ⌘ тревожность, сензитивность, плаксивость, болезненное реагирование на замечания родителей;
- ⌘ агрессивность (может проявляться как в виде физического воздействия: драк, стремления ущипнуть, толкнуть, отнять что-то, так и эмоционального воздействия: обзывания, постоянного указывания на недостатки брата или сестры, стремления оговорить ее/его).
- ⌘ Демонстративность в поведении (ребенок может показывать, что он не может сделать что-либо самостоятельно, даже если ранее умел это делать (если в семье недавно появился малыш, то ребенок может просить спеть и ему колыбельную, покачать так же на ручках, как маленького));
- ⌘ нарушенный сон и аппетит;
- ⌘ обострившиеся имеющиеся заболевания;
- ⌘ возникшие неврологические и психологические нарушения (тики, заикания, энурез во время сна и другое).





Профилактика формирования и развития детской ревности

- Если в семье ожидается пополнение, то ребенку лучше сообщить о скором появлении в семье новорожденного, как только тот начнет замечать изменения в состоянии мамы.
- Рассказывать о том, как замечательно иметь братика или сестричку, каким надежным другом он станет и как весело с ним будет играть и проводить время. Фантазировать с ребенком о том, какой родится малыш: какие у него будут глаза, волосы, что ему будет нравиться, а что нет.
- Объяснить ребенку, что сначала малыш будет маленький, он еще не будет ни ходить, ни говорить, поэтому нужно немного подождать, когда он подрастет. А пока нужно заботиться о нем и оберегать его всем вместе. Объяснить ребенку, как нужно обращаться с новорожденным (не шуметь, когда он спит, бережно брать на руки и т.д.).
- Дать возможность ребенку начать общение со своим братиком или сестричкой, пока тот еще находится в животе.
- Игрушки, кроватку, коляску и прочие принадлежности для новорожденного выбирать вместе с первенцем.
- Избегать крайностей. Так, нельзя старшего ребенка делать нянькой для малыша или наотрез отказываться от его помощи, если он предлагает ее сам.
- Чаще подчеркивать эмоциональную близость детей рассказами о том, что старший ребенок станет для малыша самым лучшим братом или сестрой, научит его различным играм и вещам. Важно дать старшему ребенку почувствовать себя важным человеком в жизни малыша.



- При появлении первых признаков ревности в первую очередь родителям самим необходимо адекватно реагировать на ее проявление и понимать причины ее возникновения. Нельзя «закрывать глаза», считая, что все пройдет. При появлении первых признаков стоит поговорить с ребенком, объяснить, что вы понимаете его чувства и ругать за них не будете, а наоборот, хотите ему помочь. Ребенку важно объяснить, что его сильно любят, и никто его не заменит, что он часть семьи.



- Нельзя отдаляться от старшего ребенка, отправляя его на время пожить у бабушки, или отводить в детский сад на весь день, что бы он не мешал. В таком случае первенец будет остро чувствовать свою ненужность и оторванность от семьи, желание родителей «избавиться» от него.

- Стоит помнить, что нужно следить за самочувствием ребенка. Если ребенок перестал проявлять агрессию, стал спокойнее внешне, это еще не значит, что он справился с ревностью. Возможно, она перешла в скрытую форму, и негативные эмоции могут привести к развитию невротических реакций и психосоматических заболеваний.



- Нельзя давать младшему ребенку вещи и игрушки старшего без его разрешения, даже если он и потерял к ним интерес. Это его вещи, и он их хозяин.

- Нельзя сравнивать детей между собой (не внешность, не успехи в различных видах деятельности), нужно радоваться успехам обоих!

- При детских ссорах и конфликтах нельзя вставать на сторону младшего ребенка только потому, что он меньше и слабее. Изначально нужно разобраться, с чего все началось. Важно дать детям понять, что их слышат и понимают, а не просто наказывают за сам факт ссоры. Надо дать возможность выговориться, каждому ребенку, понять, как он видит все произошедшее. И если родители принимают решение о наказании участников ссоры, то способы должны быть одинаковым.

- Любые попытки агрессии (когда дети начинают драться, толкаться, обзывать друг друга) надо пресекать сразу. Объясняя, что они – одна семья, а значит, друзья на всю жизнь, и родители любят их одинаково.





- Важно не забывать признавать чувства ребёнка, говоря ему: «Я тебя понимаю», «Ты сердишься на то, что...», «Ты обижен, потому что...». Так ребенок будет видеть, что родители неравнодушны к его состоянию и к нему самому. А такие фразы как «Ты переживаешь зря», «Напрасно ты расстраиваешься», «Да забудь», «Ты же старше..» и подобные не стоит употреблять вообще.

- Найдите каждому «свое» место в доме. Если нет возможности каждому ребёнку отвести по собственной комнате в доме и им приходится делить одну, пространство необходимо зонировать, делить, чтобы у каждого был свой уголок. Это тоже позволит предотвратить или сгладить чувство ревности и конкурентной борьбы.



- Важно выделять каждому из детей их личное время, когда они смогут побыть наедине с мамой или папой, получив их внимание и заботу. Например, если мама провела весь день с малышом, то вечером с ним идет гулять папа, а мама в это время со старшим ребенком играет в его любимую игру, но и папе нельзя забывать, что он должен пообщаться и поиграть с каждым ребенком. Так же чаще надо проводить время всей семьей: гулять, играть.

