

## *Консультация для родителей*

### *«В семье пополнение. Первая помощь при детской ревности»*

Как проявляется ревность у детей при появлении второго ребенка в семье?

Если ребенок чрезмерно внимателен к младшему брату или сестре, без конца старается помогать маме в уходе за малышом, всячески развлекает его, то за этим возможно скрывается ревность. В такой ситуации маме следует особенно хвалить помощника, чаще брать его на руки, находить время побыть с ним наедине, когда ничто и никто не будет отвлекать от совместных игр вас и ребенка.

Ребенок может часто проситься на ручки, перестать самостоятельно одеваться и даже кушать.

Иногда ревность у детей проявляется физической агрессией по отношению к младшему члену семьи. В таком случае советую поступать следующим образом:

- Не набрасывайтесь на старшего ребенка, проигнорируйте его плохой поступок, вместо этого обратите внимание на младшего ребенка. Старший поймет, что плохим поступком невозможно завоевать внимание мамы или папы.
- Старайтесь не раздражаться на старшего ребенка, а лучше поиграйте с ним в его любимые игры. Возможно, что на первых порах после появления второго ребенка в семье, вам придется даже больше времени уделять старшему ребенку. Нельзя допускать того, чтобы он почувствовал себя забытым и покинутым. Всегда помните, что он тоже малыш.
- Один из самых важных моментов – это телесный контакт со старшим ребенком. Несколько раз в день прижимайте его к себе, гладьте по головке, чаще берите за руку, ведь он очень сильно к вам привязан и нуждается в тактильных ощущениях также, как и раньше.
- Не акцентируйте внимания на плохих поступках, больше говорите о том, чего хорошего сделал ребенок. Иногда, мы, мамы позволяем себе излишне раздражаться на старших детей, над этим нужно работать и сдерживать свои эмоции. В этом могут помочь воспоминания о том, времени, когда первенец был совсем крохой, когда он выдал первое свое «Агу», или, когда он сделал первый шаг. Вспоминайте, его сладкий сон у груди и отчаянный плач при прорезывании зубов. Все это немного смягчит ваш негатив и поможет правильно разрулить ситуацию.

- Предупредить старшего ребенка о пополнении следует в тот момент, когда уже станет виден живот. Безусловно нужно преподнести эту новость с радостью, рассказать ребенку о том, что у него в скором времени появится настоящий друг в лице братика или сестрѐнки. Но здесь важно не обнадеживать ребенка на то, что малыш сразу после рождения будет играть с ним. Нужно доходчиво объяснить, что после рождения его другу нужно будет время, чтобы подрасти для совместных игр, а поначалу он будет кушать и спать (это, конечно, в идеале).
- Еще до родов желательно научить ребенка заботиться о маме, давая ей возможность больше отдыхать. Предупредите ребенка заранее о том, что маме придется отлучиться на какое-то время в роддом, когда придет время.
- Чтобы первенцу было более все понятно, подготовьте кровать, игрушки, одежду для нового члена семьи за некоторое время до родов. Стоит своевременно приучить первенца к своей кроватке и отучить его от груди.
- Во время ожидания второго ребенка, давайте первому прикасаться к вашему животу. Пускай он почувствует толчки, приложит ушко и послушает, что происходит внутри. Всегда предупреждайте о необходимости обращаться с животиком, а в последствии с малышом, бережно.
- Советуйтесь с первенцем по поводу покупок для еще не родившегося малыша, выбирайте игрушки, вещи, совместно с первым ребенком, пускай он чувствует, что его мнение важно.
- После рождения
  - Новорожденному ребенку обычно дарят подарки, не забудьте в таком случае и про старшего ребенка, возвращаясь из роддома домой, имейте при себе подарок для первенца от младшего братика или сестрѐнки. Новая игрушка немного отвлечет старшего ребенка в тот момент, когда все внимание будет направлено на младшего, а также поможет не воспринимать нового члена семьи, как соперника.
  - Привлекайте первенца к уходу за малышом, пускай он чувствует себя старшим, пускай узнает, что значит нести ответственность. Для этого время от времени просите его отвлечь малыша игрушкой, чтобы тот не плакал, пока вы накрываете на стол или приводите себя в порядок.
  - Выделите старшему ребенку в доме место, где он сможет уединиться и играть в свои игрушки. Когда младший ребенок начнет ползать, он будет всячески мешать старшему ребенку заниматься своими делами, а личный уголок поможет сохранить дружбу и мир между детьми.

- Общайтесь со старшим ребенком при любой возможности, приглашайте домой других деток, чтобы ему было с кем играть, чаще бывайте на детских площадках. Занятость будет отвлекать его от негативных мыслей. Пролетит время, и ваши дети станут вместе проводить все больше и больше времени. Где-то они будут ссориться, а в чем-то даже покрывать друг друга.

Счастливая супружеская пара после рождения своего первенца окружает его заботой и любовью. Всеобщее внимание, гордые взгляды взрослых на достижения малыша, придают ему уверенности. Он растет быстро, понимая, что является общим любимцем. Родители с ним играют, в определенные моменты балуют, часто позволяют даже манипулировать собой и уступают определенными своими принципами. Это ли не лучший период детства.

Со временем, у друзей рождаются братик или сестричка, и сам ребенок начинает просить маму и папу родить ему, чтобы было с кем играть ...

Ребенок с нетерпением ждет с родителями это событие, слушает мамин животик, разговаривает с малышом и вот наступает тот волнующий момент, когда в семье раздается еще один детский голосок. Озабоченные взрослые начинают чрезмерно беспокоиться о новом малыше. Именно в этот момент у первенца начинают зарождаться зернышки ревности.

Понятно, что младший ребенок требует больше внимания и заботы, но старшему трудно это принять. Ведь до этого момента первенцу принадлежало все: и свободное время родителей, и любовь, а здесь нужно сразу повзрослеть и в некоторые моменты отойти на второй план.

Именно второстепенные роли начинают вызывать **ревность у ребенка**. Он перестает слушать взрослых, постоянно капризничает, могут возникнуть проблемы в детском саду или школе. Часто обвиняет родителей, в том, что они больше любят младшего.

Трудно и взрослым найти золотую середину во взаимоотношениях. Ведь они не перестали любить старшего ребенка, просто теперь у них двое детей и нужно учиться все делить между ними обоими.

Итак, с чего начать родителям, чтобы **помочь ребенку справиться с ревностью**:

- 1) Желательно, еще до рождения малыша проводить беседы с ребенком, рассказывая, как он сможет играть с малышом, когда тот подрастет, какие преимущества дает ему то, что он старше.
- 2) При первой встрече, в роддоме, можно старшему ребенку дать подарок от имени младшего, это поможет начать общение детей с положительных моментов.

3) Старшему ребенку нужно признание его значимости, поэтому нужно постоянно хвалить его за помощь маме в уходе за младшим и о выполнении поручений.

4) Стоит ввести правило: время старшего ребенка, это период, когда мама откладывает все дела и играет, гуляет только с первенцем (и никаких телефонных разговоров или просмотра социальных сетей). Это время где главную роль играет ребенок и его интересы. Причем на этом стоит акцентировать внимание: «Это только наше время, когда мы можем делать то, что хочется тебе ...».

5) В вечернее время родители могут уделять время обоим детям, пока мама с младшим, папа играет или смотрит мультфильмы со старшим.

6) Можно перед сном рассказывать ребенку о том, как он был маленьким, что делал, как взрослые радовались его рождению. Сейчас, ребенок может считать, что его не любили и не ухаживали, как сейчас за малышом. Проводя такую параллель, взрослые помогают эмоционально приблизиться деткам друг к другу.

7) Если родители имеют братьев или сестер, то вместе с ребенком могут вспомнить, как чувствовали себя сами в подобных ситуациях.

8) Никогда не сравнивайте детей между собой, это негативно влияет не только на самооценку, но и на взаимоотношения между ними.

9) Даря комплимент одному, нужно найти за что можно похвалить другого ребенка, чтобы не обострять чувство конкуренции.

10) Хорошая традиция и у родителей близнецов - покупать игрушку сразу обоим детям. Но если же разница в возрасте большая, и старшему ребенку не интересно то, чем играет малыш, то можно купить подарок в соответствии с интересами - книгу, настольную игру и тому подобное. Следует избегать ситуации, когда одного ребенка «обидели» подарком, он долго может держать эту обиду.

Родителям следует прививать детям понимание, что они всегда будут опорой друг для друга, независимо от обстоятельств.

Обычно с ревностью трудно бороться, но своим понимающим, любящим отношением взрослые могут облегчить этот период для обоих детей.