

Ревность между детьми

В этой статье мы поговорим о ревности, которая возникает между младшими и старшими детьми в семье. Это довольно частое явление имеет разные проявления и причины.

Каждая семейная ситуация имеет свои индивидуальные проявления, однако распространена ревность старшего ребенка к младшему. С рождением младшего устоявшийся мир и взаимоотношения с родителями для старшего начинают претерпевать изменения. Часть родительского внимания перераспределяется в сторону младшего. И если имела место, нехватка родительского внимания единственному ребенку и раньше, то с рождением еще одного эта нехватка превращается в осязаемый дефицит. И тогда удовлетворение как минимум психологических потребностей старшего ребенка становится затруднительным.

Старший, для восстановления прежних объемов родительского внимания, начинает менять свое поведение. Он может, например, больше нуждаться в тактильном контакте с родителями, вдруг стать капризным, начать часто болеть. Могут появиться невротические симптомы – ночное недержание, сниженный аппетит, ночные страхи, навязчивые действия и т.п. В целом ребенок может проявлять признаки психологической защиты - регрессии. Этот вид неэффективной психологической защиты характеризуется тем, что старший ребенок начинает демонстрировать поведение, характерное для ребенка младшего возраста. Например, малыш, давно приученный к туалету, начинает вновь мочить штанишки. Или просить его покормить, пожалеть, взять на ручки. Все это вынуждает родителя уделять больше внимания старшему ребенку.

Ребенок, испытывающий тревогу при появлении младшего братика или сестры, может задавать прямые вопросы: «Мама, а ты меня любишь? Сильно любишь? А я - хороший?». Эти вопросы - тревожный симптом, поскольку являются индикатором отсутствия у ребенка базового чувства безопасности, которое необходимо для психологического благополучия и имеет место при наличии безусловной любви.

В ситуации, если у старшего вроде бы и не было дефицита родительского внимания, пока он рос один, у него все равно может появиться страх утратить такое положение вещей. И тогда эти опасения также могут породить ревность.

Старший ребенок хорошо понимает, что его жизнь изменилась с рождением еще одного ребенка и направляет свои отрицательные эмоции на него. Любое внимание, которое родители уделяют младшему, болезненно переносится старшим ребенком. И тогда у старшего возникает потребность направить свои отрицательные эмоции в адрес того, кто их вызвал или на вещи, принадлежащие ему. Возникают негативные мысли, чувства и поступки в отношении братика или сестры.

Нередки ситуации, когда ревнует младший ребенок к старшему, поскольку старшего всегда ставят ему в пример за успехи или взрослость. И, так как младший по причине возраста априори не может выиграть в этом соревновании, рано или поздно у него падает самооценка, появляется досада и, как следствие, ревность к старшему, уровня которого он никак не может достигнуть.

Ревность может иметь открытые проявления, такие как явная агрессия, которая проявляется на эмоциональном уровне и поведенческом. Эмоциональная, злая, вспыльчивая реакция на младшего брата или сестру, попытки обидеть словом, и даже причинить физический ущерб.

Скрытая ревность может проявляться в виде косвенной или пассивной агрессии, которая на первый взгляд не видна. Могут быть попытки испортить или присвоить вещь, принадлежащую младшему. Или вещь может быть спрятана. Брат или сестра могут даже маскировать агрессивные проявления заботой или нежностью, однако эта забота и нежность будут иметь негативные последствия. Например, обнять так, чтобы младшему ребенку стало больно.

Открытой ревности в виде поступков предшествует скрытая ревность. Переход от скрытой в открытую форму происходит не сразу. На это может уйти время. Если этот переход произошел, то это означает, что за это время родители не увидели проблемы или увидели, но не придали значения и ничего не предприняли.

Стоит помнить, что ревность, которую испытывает ребенок, может осознаваться им, осознаваться частично или совсем не осознаваться. Поэтому, прежде, чем применять воспитательные меры за проявления плохих чувств к брату или сестре, нужно разобраться в степени их осознания им, иначе наказание, санкции, воспитательные беседы не будут поняты и не достигнут своей цели, а только оттолкнут ребенка от родителя и заставят чувствовать себя еще хуже.

Первое, что нужно предпринять, если в семье наблюдается ревность между детьми, – осознать, проанализировать ее причины.

Второе – понять, что ребенок, испытывающий ревность нуждается в помощи, поддержке, гармонизации отношений с родителями, а не наказании. Важно выразить ребенку понимание, что его чувства имеют место быть не потому что, что он - плохой человек, а потому что ему плохо.

Третье – попытаться устранить или минимизировать причины, заставляющие ребенка плохо чувствовать себя рядом с братом или сестрой.

Попытаемся разобрать каждый из трех пунктов.

1. Выявите причину, из-за которых ребенок испытывает отрицательные эмоции:
- неравномерное по количеству время, проведенное с одним и вторым ребенком;
- неоднородное качество времени, проведенное с каждым из детей. С одним интересное взаимодействие с полным погружением в общение, в то время как с другим – формальное общение, чаще на бытовом уровне;

- один ребенок принимается родителем безусловно, любим, несмотря на недостатки и неуспехи, в то время как к другому предъявляются требования для получения любви. По принципу «любовь надо заслужить»;

- больше похвалы достается одному из детей;

- старшему ребенку приходится часто выполнять воспитательные функции по отношению к младшему. Он частенько выполняет родительские функции по просьбе родителей, лишаясь детской жизни.

Причины различны в каждом индивидуальном случае, в том числе, не перечисленные здесь. Нужно честно и беспристрастно проанализировать свои чувства, отношение, поведение и изменившиеся условия жизни страдающего ребенка.

2. Встаньте на позицию ребенка и постарайтесь понять его переживания. [Проявите эмпатию](#). Поймите, что нет «плохих» детей, а есть дети, которым плохо. Чем меньше ребенок, тем сложнее ему осознать свои негативные эмоции и тем, более озвучить их. Он сам может не понимать причину своего раздражения на брата или сестру. Осознайте, что вашему ребенку нужно ваше участие, помощь. Плохое поведение ребенка, появившиеся невротические проявления, эмоциональные расстройства – все это запрос на помощь.

3. Продумайте, что в ваших силах изменить:

- хвалите обоих детей в равной степени;

- старайтесь проводить примерно равное количество времени, наполненное качественным общением, с каждым из детей;

- не перекладывайте на старшего ребенка свои родительские функции слишком часто. Это лишает его беззаботного детства и рождает обиду на младшего;

- приведите количество и уровень требований к ребенку в соответствие с его возможностями и возрастом;

- сделайте основным условием воспитания безусловную любовь и принятие обоих детей. Объясните им, что вы обоих любите, независимо от того, кто из них старший, а кто младший;

- введите правила, запрещающие причинять вред другому ребенку и его вещам. Научите детей экологично выражать свой гнев. Это могут быть простые психологические техники: побить подушку, заштриховать рисунок, порвать бумагу и др.;

- дайте возможность каждому из детей иметь свое личное пространство, свои вещи и игрушки. Научите ребенка через уважения к самому себе, своей территории и собственности (вещи, игрушки), проявлять уважение к другим, их территории и собственности. Не вызывайте чувства вины у ребенка, если он не хочет делиться игрушками с братом или сестрой. Скажите, что делиться – не значит лишаться навсегда, что игрушки вернут. Делиться – это добрый поступок, и вы верите, что может быть в другой раз малыш сможет на время дать поиграть своими игрушками. Если он сможет это сделать, обязательно похвалите;

- вовлекайте детей в совместные игры, не имеющие в своей основе конкуренцию. Игры, в которых каждый из детей останется все равно в выигрыше, и получит положительные эмоции;

- если есть ситуация, когда каждый из детей претендует играть, например, в компьютер или игровую приставку, то для устранения конфликтов придумайте справедливый график, которого они будут придерживаться;

- никогда не сравнивайте своих детей между собой. Учитывая разный возраст, индивидуальные особенности и способности, специфику развития, сравнение никогда не может быть объективным и очень ранит детей;

- выстраивайте «равное» отношение к детям, учитывая их индивидуальные особенности. Один любит, чтобы ему на ночь читали сказку, а другому нужно, чтобы вы просто подержали его за руку и поговорили о завтрашнем дне. Один любит активные прогулки с родителем, а другой тихие совместные настольные игры;

- обращайтесь внимание детей на добрые проявления по отношению к друг другу: «посмотри, как брат любит тебя, помог с постройкой конструктора»;

- вводите семейные традиции, направленные на сближение всех членов семьи (семейные праздники, обеды, походы и др.);

- готовьте будущего старшего ребенка к появлению младшего еще в период беременности. Расскажите малышу, каким уязвимым родится малыш, как он нуждается в заботе и защите всех членов семьи;

- все изменения жизни будущего старшего ребенка, такие как перемещение его в другую комнату, перестановка мебели, изменения режима жизни должны произойти за два-три месяца до рождения младшего. Это время нужно для процесса его спокойной адаптации к новым условиям жизни;

- старайтесь привлекать старшего ребенка к совместной с родителями заботе о младшем: подать игрушку, помочь одеть и др. Обучите старшего несложным действиям, связанным с заботой. Хвалите за помощь, проявления заботы и инициативу.

Родителям может казаться, что в их действиях, отношении нет ничего провоцирующего детскую ревность. Но это на их взгляд. Встав на точку зрения ребенка, эти действия можно расценить иначе.

Как мы видим, исправление ситуации в руках родителя, поскольку именно его осознанное поведение, верные действия могут устранить проявления ревности между детьми.

*Деркачева Лариса Владимировна,
кандидат психологических наук, доцент*