

## **Детская ревность.**

Детская ревность — это вполне естественное явление для малышей, у которых появляются младшие брат или сестра.

***Ревностные чувства нельзя подавлять или игнорировать, нельзя запрещать ребёнку их испытывать. Иначе они превратятся в психосоматические болезни, депрессию или пассивную агрессию к младшим детям.***

### **Почему ребёнок ревнует?**

До рождения младших детей в семье, все время и внимание родителей были направлены на своего первенца. Но когда в семье появляется второй малыш, мама и папа уже не могут уделять старшему ребенку столько внимания, сколько могли прежде. Ребенок чувствует, что перестал быть в центре внимания. И начинает переживать, что может потерять и родительскую любовь.

Чтобы стабилизировать обстановку в семье позвольте старшему ребенку чувствовать себя вовлеченным в события.

***Основная ваша задача состоит в том, чтобы первенец не ощущал себя покинутым и ненужным, в один миг лишившимся родительской любви, заботы, ласки и внимания».***

### **Профилактика детской ревности:**

1. Объясняйте старшему ребенку, что вы уделяете столько времени новорожденному только потому, что он совершенно беспомощный.
2. Пройдитесь с ним в магазин и разрешите выбрать необходимые мелочи для грудничка. Вместе решите, где будет стоять детская кроватка.
3. Предупредите всех родственников и друзей, которые приходят вас поздравить, чтобы вместе с подарком новорожденному они приносили что-то и первенцу. ***И пусть у вас будет что-то припасено для***

*старшего ребенка в качестве подарка, если гости для него ничего не принесли.*

4. Если вы собираетесь отдавать старшего в детский сад, то сделайте это до появления малыша, в противном случае обид и ревности не избежать.
5. Приобщайте старшего ребенка к уходу за малышом. Это должен быть посильный вклад, например, повезти коляску на улице или спеть колыбельную. ***Помните, что помощи можно лишь просить, а не заставлять старшего ребенка заботиться о младшем!***
6. Проводите качественное время с каждым ребенком. Это может быть и полчаса в день, ***которые вы проводите с этим ребенком наедине.*** Всё ваше внимание в эти минуты уделено только ему! Вместе вы можете заниматься тем, что хочет малыш: читать, разговаривать, играть...
7. Расскажите старшему ребенку о его преимуществах. Позвольте ему почувствовать себя более самостоятельным и независимым. Подчеркните, какой он молодец, что может иногда о себе позаботиться уже без вашей помощи.

О каких преимуществах можно напомнить:

- «Ты уже можешь пробовать много вкусной и разной еды»
- «Тебе уже можно спать на втором ярусе»
- «Ты умеешь разговаривать словами, озвучивать свои просьбы, а не плакать»

Когда вы будете замечать, что ребенок старается быть взрослым, поддержите его.

8. Поддерживайте общие правила про вещи и про отношения с людьми.

Показывайте, как просить. Не принуждайте старшего ребенка делиться своими игрушками с младшим. Научите младшего вежливо спрашивать и дожидаться разрешения. Помогите прожить эмоции и предложите альтернативу, если старший не разрешил взять его игрушки. ***В этом случае старший ребенок будет чувствовать ваше уважение и внимание к нему.***

Для всех детей в семье выдерживайте правило: «не дерёмся, не кусаемся, не щипаемся». ***При этом позволяйте детям выразить свои негативные эмоции безопасным способом!*** Например, предложите побить подушку, потопать, попрыгать, порвать бумагу и т. д.

**Если ревнивый ребенок будет сдерживать все свои негативные эмоции, то они могут перерасти в психосоматические болезни, депрессию или пассивную агрессию по отношению к младшему ребенку.**

9. Правильно реагируйте на просьбы унести малыша и тому подобные.

Когда старший ребенок настойчиво просит унести младшего туда, где вы его взяли, нельзя переубеждать ребенка, требовать нежности и заставлять полюбить брата или сестру.

***-Принимайте право не любить.*** Пусть привязанность возникнет со временем и сама собой, без вашей настойчивости в этом.

***-Проговаривайте и принимайте эмоции ребенка.*** Находите им названия, помогайте малышу понять самого себя и научиться управлять своими эмоциями: «Тебе не нравится, что я играю не с тобой. Это обидно. Я приду и поиграю с тобой после обеда, когда малышка уснет».

10. Не игнорируйте просьбы одного ребенка, когда заняты с другим.

В этой ситуации спокойно попросите ребёнка: «Сейчас мне важно помочь твоему брату, а потом я помогу тебе». *Тогда оба ребенка почувствуют свою значимость для вас.*

#### 11. Цените, но не сравнивайте.

Сравнения только усиливают соперничество и вражду.

-Описывайте действия конкретного человека или факты без упоминания других людей и без эпитетов: «Я вижу порядок в комнате» или «Я вижу много разбросанных вещей»

-Описывайте успех или проблему и предлагайте помощь: «Ты постарался, положил все вещи на место. Здесь приятно находиться» или «Здесь бардак. Я хочу, чтобы все игрушки оказались на своих местах. Чем тебе помочь?».

-Сравнивайте каждого ребенка с ним самим: «Сегодня ты смог отнести тарелки в раковину сам!»

#### 12. Используйте конструктивную похвалу.

Хвалите адресно, концентрируясь на конкретном ребенке. Обязательно говорите, за что вы хвалите. Почему ребенок молодец!

#### 13. Пусть у каждого будет свое пространство. Поводов для ссор будет меньше, если у каждого будет свой уголок по интересам. Даже самое небольшое пространство можно поделить между детьми.

Будьте терпеливы. Чаще обнимайтесь. Говорите, что любите. Не забывайте хвалить. Относитесь уважительно ко всем детям в семье, поддерживайте общие правила и находите время для каждого малыша. Через некоторое время страсти улягутся. И в доме будет лад и гармония.