

Причины детской ревности

Самая распространенная причина детской ревности – появление в семье младшего ребенка. Малыш, переживающий развод родителей, может ревновать маму к новому мужчине, а папу – к новой жене и ее детям. Ревновать к посторонним людям или друзьям семьи. Любого третьего, который вторгается в союз «мама и я», ребенок воспринимает как соперника – впрочем, как и взрослый человек.



Недостаток внимания со стороны родителей

Ситуации в семьях, где одному ребенку уделяется больше внимания, не редкость. Например, младший ребенок был незапланированным, а к появлению старшего готовились осознанно. И внимания ему достается больше. Или родители хотели мальчика, а родилась девочка. И когда появляется долгожданный парень, все внимание направляется на него. Или один ребенок – гордость семьи. Послушный, отличник, еще и в музыкальную школу ходит, а второй – лентяй и двоечник. Зачем на него тратить свое время?

Провокация со стороны родителей

Сравнивать детей с другими – большая и неосознанная ошибка (а может быть и вполне осознаваемая) манипуляция со стороны родителей, которая провоцирует ревность. «Посмотри, как Петя хорошо кушает! Не то что ты», – говорит мама старшему брату, чем вызывает у ребенка приступ ненависти к сиблингу. Или папа стимулирует соперничество: «А кто быстрее пробежит? А кто лучше знает таблицу умножения?». Чувство ревности, которое вызывают родители своими призывами к соревнованию между детьми, сохраняется на всю оставшуюся жизнь. И сиблинги до самой старости могут выяснять между собой, кто из них круче.

Повышенная тревожность

До определенного возраста родители для ребенка – самые главные люди. Герои, которые не имеют недостатков и способны защитить своего малыша в любой непонятной ситуации. И когда один из значимых взрослых ведет себя безответственно и равнодушно, когда мама и папа постоянно ругаются, или употребляют алкоголь, ребенок не чувствует себя в безопасности. У него повышается тревожность, он утрачивает способность доверять миру и людям. Возникают вспышки яростной ревности – к друзьям родителей, телевизору, к бутылке алкоголя.

Ревность может проявляться в виде:

- [истерик](#), неконтролируемых эмоций
- повышенной обидчивости
- упреках в нелюбви и неравноценном отношении к сиблингам
- замкнутости, нежелании общаться с родителями и друзьями
- манипулятивном поведении.

Признаки детской ревности

Чаще всего детская ревность проявляется в семьях с двумя или больше детьми. Как правило, старшие дети ревнуют к младшим – им кажется, что родители уделяют малышне больше внимания. С появлением в семье новорожденного, мама и папа отдают ему львиную долю своей заботы и любви – так кажется старшему ребенку, и он по-настоящему страдает. Теперь пьедестал единственного ребенка в семье занят, пришла пора делить пальму первенства с маленьким соперником. Кому же это понравится?

Ревность как и радость, страх или любопытство – нормальное, здоровое чувство. Родителям важно его распознать и помочь малышу справиться со своими эмоциями без ущерба себе или окружающим. Как проявляется детская ревность?

Агрессия, направленная на объект ревности

Меняется эмоциональное поведение. Малыш, который много улыбался и радовался, превращается в озлобленного, вечно недовольного ребенка. Он проявляет агрессию в отношении сиблинга, родителей, бабушек и других близких людей, которые обращают повышенное внимание на новорожденного. Ребенок может:

- драться, толкаться, щипаться;
- обзывать;
- кричать;
- подставлять младшего;
- отнимать и портить игрушки



Тайное причинение вреда другому ребенку

Ревнующий ребенок может причинять физические страдания объекту своих сильных чувств. Например, щипать или кусать новорожденного, бить его по лицу, доставать из кроватки или переворачивать коляску с младенцем. Конечно, старший ребенок понимает, что совершает плохой поступок, поэтому причиняет вред тайно, исподтишка.

Нетипичное поведение

Поведение ребенка резко меняется. Активный превращается в апатичного, ничем не интересующегося малыша, который отказывается от любимых игр, прогулок, катания на самокате или велосипеде. Или, наоборот, сиблинг становится гиперактивным: прыгает, бегает, спотыкается, падает, громко кричит. Не прислушивается к замечаниям и закатывает истерики – как можно сильнее привлекает к себе внимание.

Невротические реакции

У некоторых особо чувствительных детей ревность проявляется в виде реакций нервной системы. Это могут быть внезапно возникшие нервные тики, заикание, судороги, эпилептические припадки без эпи-признаков.

У ребенка возрастает тревожность, возникают проблемы со сном – он плохо засыпает или с трудом просыпается, его сон очень чуткий и прерывистый. Может пострадать успеваемость в школе.

Негативные реакции на похвалы младшему ребенку

Старший ребенок очень внимательно следит за всеми словами, которые произносят родители по отношению к малышу. И похвала младенца – например, «Какой ты у нас хорошенький!» – выводит ревнивца из себя. Сиблинг думает, что если младший – хорошенький, значит он – страшный, уродский, нелюбимый. Поэтому злится и обижается на родителей, упрекает их в недостаточной любви к нему.

Уход от самостоятельности

Старшие дети при появлении в доме младенца могут резко разучиться ухаживать за собой. Они забывают ходить на горшок, требуют, чтобы их кормили из ложки. Не могут самостоятельно застегнуть пуговицы или завязать шнурки, хотя только вчера соревновались с папой по одеванию на время.

В чем опасность детской ревности

В основе ревности лежат два базовых человеческих чувства – гнев и страх. Ревнивец боится быть брошенным и его очень злит наличие соперника. Это негативное чувство, которое важно признать и выпустить его наружу.

В противном случае ребенок может пронести свою подавленную ревность, тревогу и злость через всю жизнь. Вырасти циничным и жестоким человеком. Ревность помешает построить собственные гармоничные отношения и счастливую семью. **Поэтому задача родителей – отнестись к детской ревности со всей серьезностью и помочь ребенку проявить свои чувства без стыда.**



Как бороться с детской ревностью

Бороться с детской ревностью как раз не надо – эти чувства надо легализовать. То есть, разрешить ребенку чувствовать ревность, гнев и страх. Можно поделиться с малышом своим опытом ревности, дав понять, что его ощущения совершенно нормальны.

Говорите ребенку о своих чувствах

Рассказывая малышу о своих чувствах, вы становитесь для ребенка обычным, живым человеком, который может злиться и радоваться, печалиться и веселиться. Таким образом у ребенка развивается эмоциональный интеллект. Опираясь на ваш опыт, малыш учится распознавать чувства свои и других людей. Расскажите, как вам больно видеть страдания своего ребенка, как вы любите всех своих детей, что вы испытываете гордость и нежность по отношению к каждому siblingу. Спросите ребенка о его чувствах и помогите их назвать.



Используйте принцип равенства и справедливости

Сделайте так, чтобы дети не чувствовали себя обделенными. Если вы покупаете младшему ребенку гору игрушек, а старший ходит в поношенной футболке – пересмотрите свои приоритеты. Важно соблюдать баланс в покупках и выполнении детских «хотелок». Исполняя все капризы старшего ребенка из-за своего чувства вины перед ним, вы не справитесь с его ревностью – вы вырастите избалованного человека, который будет закатывать истерики по малейшему поводу.

Не допускайте физического насилия

Если вы заметили, что старший ребенок бьет или обижает младшего, или наоборот – используйте свою позицию силы и встаньте на защиту жертвы. Дайте понять ребенку-агрессору, что его поведение недопустимо. Но ни в коем случае не подвергайте детей физическому наказанию.

Привлеките ребенка к заботе о малыше

Обращаясь к старшему ребенку за помощью, главное – не переборщить с обязанностями и не сделать из первенца «няньку». Помните, что ответственность за своего ребенка – ваша и только ваша. Это вы приняли решение родить еще одного малыша, и только ваша задача обеспечить новорожденному полноценный уход. Старшего ребенка можно привлечь к небольшим делам: подать бутылочку, отнести сложенные пеленки, вымыть оброненную пустышку. Заставлять ребенка помогать вам не надо, это вызовет ответную агрессивную реакцию.

Уделите время каждому ребенку наедине

Уделяйте каждому ребенку определенное количество времени тет-а-тет. Уединение очень важно для близких и доверительных отношений между родителем и ребенком. Именно наедине с мамой или папой малыш чувствует себя ценным, нужным и любимым.

Не ругайте ребенка за ревность

Стыдить и ругать ребенка за ревность – прямой путь к детскому неврозу. Дети начинают прятать и подавлять свои чувства, что очень вредно для психики.

Правильная реакция родителей на ревность ребенка

Признать, что ребенок имеет право испытывать самые разнообразные чувства и принять эти эмоции – это правильная реакция на детскую ревность. Скажите ребенку, что вы понимаете его чувства, расскажите о своей любви к нему. О том, как важно в семье жить дружно и заботиться друг о друге. Следите за ребенком, чтобы скрытая ревность не переросла в серьезное неврологическое заболевание или детскую депрессию.

Как предотвратить ревность – 5 важных шагов

- 1. Сообщите ребенку о скором появлении в вашей семье новорожденного**
Расскажите своему первенцу, что ваша семья увеличивается, а значит в вашем доме будет в 2 раза больше счастья и веселья. Пофантазируйте вместе с малышом, как замечательно иметь братика или сестричку, каким надежным другом он станет и как весело с ним будет играть и проводить время.
- 2. Заранее измените режим дня у старшего ребенка, но сохраните привычные ритуалы** – чтение сказки перед сном, совместное вечернее чаепитие, поглаживание спинки после ванны. Если планируется переезд первенца в отдельную комнату – сделайте это серьезный шаг до рождения младенца, чтобы ребенок привык.
- 3. Придумайте для старшего ребенка определенные привилегии.** Например, дайте ему право быть распорядителем на семейном обеде – расставлять посуду и рассаживать членов семьи по своим местам.
- 4. Используйте волшебную фразу «Я люблю тебя дольше».** Объясните старшему ребенку, что в вашей семье родился младенец, когда первенцу уже было 5 лет. А значит мама с папой любят его на 5 лет дольше. И знакомы с ним дольше, и много чего успели вместе сделать. Такие серьезные цифры – весомый аргумент для малыша и, главное, совершенно правдивый.
- 5. Игрушки, кроватку, коляску и прочие принадлежности для новорожденного выбирайте вместе с первенцем, советуйтесь с ним.**

<https://anatomy.help/blog/deti/blog-deti-detskaya-revnost/>

Спасибо за внимание!!!

