

## *Как подготовить первенца к появлению второго ребенка?*

Появление в доме ребенка — радостная, но сложная ситуация, которая становится еще более сложной, когда этот ребенок — второй и необходимо как-то подготовить первенца к тому, что у него будет братик или сестричка. Появление третьего ребенка в семье проходит, как правило, менее болезненно.

Как показывает опыт семейных и детских психологов, привыкнуть к появлению в семье нового ребенка труднее всего детям в возрасте от полутора до четырех с половиной лет. Дело в том, что они уже хорошо разговаривают, привыкли к тому, что внимание приковано в основном к ним, очень привязаны к родителям, но пока еще не доросли до друзей вне семьи. Папа и мама для ребенка - почти весь мир, и отдать его кому-то без сопротивления он не согласится.

Что же чаще всего случается, когда в семье появляется второй ребенок? Итак, старший привык к тому, что он - центр домашней вселенной, что все внимание родителей отдано ему безраздельно, он получает и прогулку с папой, и вечернее чтение книжки с мамой, и многое другое. И вдруг появляется соперник, который отвлекает внимание родителей от старшего ребенка, которому достается «не трогай, не видишь — он маленький, отстань, сделай сам, ты уже большой». Папа вместо прогулки со старшим занят приготовлением ванны для малыша, мама вместо чтения старшему кормит младшего, да и вообще старший ребенок ощущает, что он всем мешает!

В таких условиях нередко рождается ненависть. И старший пытается вернуть утраченное внимание и любовь родителей теми способами, которые ему доступны, которые подтверждают его право на существование.

- Он хочет избавиться от малыша, будучи уверен, что, когда не будет маленького, все опять вернется на круги своя.
- Он начинает вести себя как маленький — ведь «любят только маленьких».
- Он начинает часто болеть — ведь когда ребенок болеет, его больше замечают, ему достается больше тепла и внимания со стороны взрослых.
- Он начинает капризничать и не слушаться — ведь когда он капризничает, его ругают, а значит, обращают на него внимание.

Еще больше проблем возникает со старшим ребенком в том случае, если появление второго ребенка совпадает с кризисными моментами в жизни первенца. Сложными периодами считаются 3 года, 7 лет и время подросткового кризиса.

В 3 года ребенок проходит период так называемого кризиса отношений. В его поведении появляется негативизм — он не хочет что-либо делать только потому, что от него этого хотят взрослые; упрямство — он настаивает на своем требовании только потому, что он этого потребовал; своеволие — он хочет все делать только сам; стремление к деспотизму - он хочет проявлять власть по отношению к окружающим. В этот период ребенок гораздо более ревнив по отношению к старшим и младшим, у него могут проявляться реакции невротического характера. Поэтому для предотвращения негативных реакций старших детей на появление в семье младшего ребенка необходимо как можно более серьезно и внимательно относиться к первенцу, к его потребностям и особенностям.

Возраст 6 — 7 лет — это время, когда ребенок идет в школу. Для него меняется в жизни очень многое. Кончается беззаботная пора, от ребенка начинают требовать выполнения школьных заданий. Отношение родителей к школьнику зачастую

зависит от отметки в тетради и оценки учителя. Первокласснику сложно приспособиться к новому образу жизни и к новым требованиям: его уже не просто любят, а оценивают и предъявляют требования. Мама может отказать во внимании, если в тетрадке грязь и ошибки. Ребенок ощущает эти перемены в отношении к нему родителей как уменьшение любви, ему представляется, что взрослых интересуют только его успехи. А сам он и его переживания никому не интересны. Если на эту ситуацию накладывается еще и появление малыша, старший ребенок получает двойной стресс, двойное переживание собственной покинутости и ненужности.

Подростковый возраст, наверное, самое трудное время в жизни человека. Происходит ломка детских стереотипов поведения и восприятия себя самого и окружающего мира. Меняются жизненные ценности, подросток то ощущает себя взрослым и умелым, то чувствует полную неспособность что-либо понять и сделать. Его самооценка нестабильна и отличается резкими колебаниями от полного неприятия себя до самоуверенности. Подросток, с одной стороны, считает своих родителей устаревшим пережитком прошлого, уверен, что они ничего не понимают, а с другой — нуждается в поддержке и бережном отношении со стороны родителей. Появление ребенка в семье может быть воспринято положительно, а может — и как предательство по отношению к подростку. Восприятие действительности, настроение, отношение к младшему — как на качелях: то вверх, то вниз.

Как всего этого избежать? Самое главное — не лишать ребенка внимания и ласки, к которым он привык. Разделите между собой родительские обязанности — когда один купает малыша, другой уделяет время старшему. Привлекайте старшего ребенка к уходу за малышом, но так, чтобы он не почувствовал непомерной для себя нагрузки и обязанности. Превратите уход и игру с маленьким в приятную, забавную, интересную и нужную деятельность. Тем самым вы поможете своим детям подружиться и почувствовать интерес друг к другу, когда одному приятно помогать и защищать, а другому — играть и быть защищенным. Подросток может воспринять необходимость ухаживать за младенцем как неприятную и унижительную обязанность, в таком случае лучше доверить ему те домашние обязанности, которые ему нравятся больше и не вызовут насмешек у его приятелей. Будьте благодарны подростку за помощь — это укрепит его самооценку и улучшит взаимоотношения между вами и вашим ребенком.

Подготавливая старшего ребенка к рождению малыша, не рассказывайте ему заведомо несбыточные, но привлекательные последствия появления в доме младенца. Рассказывая: «Ты будешь играть с малышом, он будет тебя любить, ты будешь его защищать», — вы говорите заведомую неправду. Как только ребенок столкнется с новорожденным, он будет сильнейшим образом разочарован. Играть с этим?! Защищать? С самого начала лучше всего рассказать ребенку все так, как должно произойти: малыш будет беспомощным, он будет нуждаться во внимании родителей, почти все время родители будут привязаны к маленькому, но это не означает изменения отношения к старшему ребенку.

Да и в дальнейшем лучшее средство от ревности и соперничества между сиблингами (сиблинги — это дети одних родителей, братья и сестры) — полная чаша любви для каждого из детей. Здесь нет единой мерки для всех — каждому своя. Используйте любой подходящий случай, каждую возможность, чтобы выразить свою любовь ребенку, тогда в вашей семье не возникнет проблемы ревности.

**Материал подготовил педагог-психолог А.А. Череватова**