Ревность при появлении второго ребенка

[Статьи](http://www.b17.ru/article/) / [Ревность](http://www.b17.ru/article/?razdel_new=89)

|  |
| --- |
| Ко мне часто обращаются семейные пары, ожидающие, или мечтающие завести второго ребенка, но боящиеся, что первенец будет ревновать родителей к малышу, будет чувствовать себя брошенным и одиноким. Действительно, даже будучи взрослыми людьми, мои клиенты часто с обидой, смешанной с чувством вины, рассказывают о своих детских переживаниях, связанных с появлением в семье второго ребенка. Этот распространенный феномен основан на том, что единственный ребенок в семье окружен вниманием и заботой, любовь родителей всецело принадлежит  ему, только он - самый лучший, красивый, умный. Рождение второго ребенка – несомненно стресс для старшего, появляется конкуренция за внимание, заботу и тепло любимых. Неподготовленные к такой ситуации дети могут очень остро ее переживать, вплоть до развития невроза или психосоматических заболеваний, ведь появление заболевания скорее всего переключит внимание родителей на него, он станет снова самым значимым, окруженным любовью и заботой.    В данной статье я хотела бы дать некоторые рекомендации, которые помогут правильно подготовить ребенка к появлению братика или сестры, а также сформировать психологически комфортную семейную обстановку.  Ревность при появлении второго ребенка  **1.** Подготовка к появлению второго ребенка. Рассказать ребенку о скором пополнении в семье стоит в первом или втором триместре беременности, для того, чтобы у него было время осознать и принять этот факт. Также необходимо поговорить с ребенком  о том, как изменится их жизнь , рассказать, что маме придется больше времени уделять малышу, а старшему придется проявить чуть больше самостоятельности, и , по возможности помогать маме.   Перед тем, как намыть коляску или погремушки, принадлежащие первому ребенку, стоит спросить у него разрешение, узнать, возможно, есть какая-то любимая игрушка или вещь, которую ваш ребенок ни за что не хотел бы передавать младшему, хотя сам в нее и не играет.  **2.** При появлении второго ребенка стоит подумать, кто может взять на себя часть функций матери в уходе за старшем. Конечно, все зависит от возраста первенца, но даже если он достаточно самостоятелен, то стоит подумать, кто мог бы съездить с ним в цирк, или например в музей, так как необходимость проводить все время дома или на тихой площадке могут вызвать раздражение у старшего ребенка, или агрессию на младшего.  **3.** Старший ребенок спокойнее будет переживать занятость мамы если выделить определенный промежуток времени, который мама сможет всецело посвятить ему, а заботы о младшем возьмут на себя другие члены семьи. Лучше заранее договориться об этом времени, и предложить ребенку самому придумать совместные с мамой занятия.  **4.** Ребенок будет чувствовать себя нужным, если иногда просить его о помощи в заботе о младшем, например можно предложить совместно сварить малышу кашу или покормить его из бутылочки, помочь маме при купании. Если мама будет благодарить ребенка за помощь, хвалить его, то он будет чувствовать себя нужным, и станет позитивно относиться к появлению малыша, как к возможности проявить себя.  **5.** Также можно попросить старшего научить чему-то младшего – кушать ложкой, произносить простые слова, научить названию предметов окружающей обстановки. Такие занятия разовьют у старшего навыки заботы и ответственности, вместо соперничества и конкуренции.  **6.** В общении со старшем ребенком стоит избегать фраз – отстранений: «Ты мешаешь», «Уйди, я занята», «Сиди тихо, малыш спит» и так далее.. При кормлении и укладывании спать малыша можно заранее занять чем-то старшего ребенка, предварительно напомнив, что когда мама освободится, она проведет время и с ним.    ***В заключение***хочется добавить, что ревность возникает, когда ребенок чувствует нехватку теплоты, внимания и заботы. Если же он будет ощущать, что его по-прежнему любят, ценят его самостоятельность и помощь, то вместо ревности и конкуренции, у него сформируются по-настоящему глубокие и искренние чувства к появившемуся братику или сестричке. |