**«Когда в семье появляется старший ребенок»**

**Педагог-психолог Сычева А.Н.**

Ожидание и рождение в семье второго ребенка изменяет жизненный уклад всех членов семьи. А особенно - первого ребенка. Иногда поведение старшего сына или дочери резко меняется не в лучшую сторону. Родители отмечают у них повышенную тревожность, беспокойство, недержание мочи или кала, подражание малышу (просят кормить из соски, носить на руках и т.п.). Основная задача любого взрослого члена семьи помочь ребенку адаптироваться к новым условиям, возникшим из-за появления новорожденного. Причиной изменения жизненного уклада и отношений с родителями старшие дети видят в появившемся малыше. Они говорят родителям: «Из-за него (неё) ты не играешь со мной», «Он (она) едят МОЕ детское питание» и т.д. Очень трудно ребенку любого возраста делить СВОЮ маму с другим малышом.

Итак, появление второго ребенка меняет статус первого. Он мгновенно, без психологической подготовки и своих желаний, должен стать «Взрослым». Теперь он как ВЗРОСЛЫЙ, не должен делать, что делал раньше: бегать, кричать, в любой момент звать маму и папу (и они отвечали на его просьбы и зов), играть и т.п. Все внимание родителей приковывается к малышу. Согласитесь, добровольно царский трон еще никто не уступал. И в семье, как в королевстве, начинается смута. Её зачинщик - ваш первенец! Он всяческими путями пытается привлечь к себе внимание - либо демонстрацией большой любви, либо демонстрацией негатива к братику (сестричке).

Вторая причина - неоправданные ожидания ребенка. «У тебя скоро появится братик или сестричка. Вы будете вместе играть» - примерно такие слова говорят родители своему первенцу. Он ждет новую игрушку. И вот, приносят маленький кулечек. Так хочется его потрогать, поиграть с ним, покормить как куклу. Но, вместо этого слышится: «не трогай, не шуми, разбудишь…». «В отличие от куклы, этот кулечек еще и пищит, да так противно. Моя мама все бросает, даже меня, и с улыбкой бежит к нему» - думает ребенок. Эти две причины вызывают огромную ревность у детей. Ревность - негативное чувство, мотивирующее на совершение очень плохих поступков. В психологической очень много случаев, например, случай побега 6-летнего ребенка из дома, когда его младшей сестренке исполнилось 6 месяцев. Мальчик сильно переживал отдаление от него мамы. «Она всегда кормит её первой» - так он объяснил мне причину своего побега. Ревнует любой ребенок, только у одного ребенка ревность будет проявляться внешне (поведение меняется в худшую сторону), а у другого - внутренне (появляется тревожность, нарушается сон, диурез). Как же помочь ребенку адаптироваться к появлению братика или сестры?

Правильно поступают родители, заранее рассказывающие о появлении малыша. Кроме рассказов желательно показывать картинки, наблюдать за реальными малышами на улице и комментировать их поведение. Вспоминайте с ребенком этапы его развития, показывайте его фотографии, первые рисунки, отпечатки ручек и т.д. Обязательно приучайте ребенка к самостоятельной игре. Это окажет вам большую пользу, т.к. ребенок сможет проводить время самостоятельно и не чувствовать свою «заброшенность» при вашей занятости вторым ребенком.

Радостное событие произошло - вы стали мамой и папой во второй раз. Поздравьте сына или дочь с их новым статусом - братом или сестрой, и подарите желанную игрушку.

При загруженности в реализации естественных потребностей малыша, уделяйте внимание первому ребенку - создавайте «коридор доверия». Например, вам нужно кормить младшего. Обыграйте ситуацию примерно так: «Сынок (дочка), я хочу быстрее покормить братика (сестричку) чтобы у меня было больше времени быть с ТОБОЙ», «Пожалуйста, не шуми, он (она) быстрее уснет, и я буду ТЕБЕ читать». Такое построение предложений показывает ребенку вашу заботу о нем и его важность для вас.

**Рекомендации**

**В семье появился еще ребенок**

Появление второго ребенка в семье всегда знаменует собой большие перемены.

Как предотвратить проблемы?

Очень часто родители не задумываются о чувствах своих старших детей. Многие не хотят замечать эти чувства: очень сложно уличать собственное чадо в негативном чувстве - в ревности. Однако ревность - это именно то чувство, которое переживает старший ребенок при появлении нового члена семьи. Это не повод упрекать ребенка, не повод разочаровываться в его характере. Это повод задуматься о том, как помочь старшему ребенку пережить смену своего положения. Ведь ребенок по-настоящему страдает. Его взаимоотношения с родителями переживают настоящий кризис. И чем младше ребенок, тем ему сложнее справиться с разрушающими эмоциями, тем трагичнее воспринимается им ситуация: ведь вся его жизнь связана с родителями. А теперь самые близкие люди готовы забыть о нем.

**Что же делать? Как помочь старшему ребенку принять и полюбить малыша?**

Некоторые родители приходят к выводу, что старшего следует больше баловать (чтобы он не почувствовал себя несчастным). Это не самый лучший выход: ребенок почувствует, что родители признают себя виноватыми.

Рождение малыша может оказать и позитивное влияние на развитие первенца. Ведь ребенок, который считал себя маленьким, теперь собственными глазами видит, сколько он уже умеет и может по сравнению с новорожденным. Следует развивать это ощущение в ребенке, гордиться его достижениями, тем, что он уже «как взрослый». Нужно просить ребенка о помощи, затем серьезно и искренне благодарить. Очень хорошая формулировка для матерей: «Не знаю, что бы я делала без твоей помощи».

Важное правило: не сравнивайте своих детей! Не говорите: «Ты же старше, ты должен…».

Появление второго ребенка на самом деле влечет за собой ухудшение жизни первого. Старший уже не центр внимания в семье, его место «самого маленького» занял другой человечек. Именно вокруг новорожденного, по крайней мере, в первое время все будет вертеться, именно он станет главным объектом восхищения и родителей, и бабушек-дедушек, и всех родственников и друзей. А старшенький вместо привычного: «Бегу к тебе, что случилось, маленький?» или «Сейчас, зайчик, подойду!» будет слышать: «Подожди немного, я занята с малышом», «Не шуми, малыш спит!».

Появление второго ребенка в семье воспринимается родителями немного по-другому. Они уже обладают некоторым опытом в обращении с новорожденными, поэтому испытывают меньше страха, более уверенные манипуляции в вопросах пеленания, кормления и т.д. А вместе с тем все внимание, которое раньше было сосредоточено на первенце, распределяется на двоих. Как следствие, может проявиться ревность первого ребенка ко второму.

Многие пары, боясь этого чувства, довольно долго тянут с появлением на свет второго малыша. Но не стоит бояться ревности старшего ребенка к младшему, а надо работать над преодолением его страха остаться нелюбимым и ненужным.

Конечно же, маленький ребенок требует больше к себе внимания, хотя бы потому, что он не может рассказать о своем беспокойстве и причине тревоги, он может только плакать. Соответственно, и родители стараются «согреть» его теплом своих рук, «улюлюканьем», погремушками. Ревность второго ребенка в семье можно преодолеть только вниманием. Естественно, мама не может носить обоих детей на руках, но физический контакт можно и нужно компенсировать эмоциональным и умственным.

Пока мама кормит грудью, папа может с первенцем почитать книгу или поиграть в какую-нибудь подвижную игру. Сейчас в продаже есть замечательные развивающие книги для детей даже от года, если у вас дети родились с небольшой разницей. В таких изданиях приведены упражнения на узнавание цветов, предметов, взаимодействие их друг с другом. Дети, даже при кажущейся их невнимательности, все же довольно быстро все запоминают и усваивают. А если попробовать их еще и заинтересовать?!

**Второй ребенок в семье. Как избежать ревности?**

Рождение ребёнка всегда становится очень ответственным шагом для пары, к нему нужно специально готовиться для того чтобы всё, что случиться после родов, имело только положительную окраску. Рождение второго ребёнка в семье не менее ответственно, тем более что готовиться к нему уже придётся втроём: маме, папе и первому малышу.

Родительская любовь - удивительная штука, поскольку распределяясь между двумя детьми, она не только не уменьшается, но и существенно преумножается. Однако эта истина относится к разряду выстраданных - первому ребёнку нужно обязательно помочь постигнуть её как можно раньше, чтобы ваши отношения не омрачились нелепыми обидами.

**Как подготовить малыша к рождению второго ребёнка**

Большинство малышей с энтузиазмом воспринимают новость о том, что у них вскоре будет братик или сестричка, поскольку это означает появление друга, с которым можно будет играть. Очень важно вовремя объяснить ребёнку, что младенец родится совсем крошечным и не сможет сразу оправдать возложенные на него надежды. Чтобы появление «живой куклы» не стало неожиданностью, расскажите ребёнку о том, как рождаются дети.

Покажите ребёнку его фотоальбом и подобно прокомментируйте каждый снимок. Расскажите о том, когда он научился сидеть, ходить, говорить и т.д. Проведите параллель между ним и будущим братиком или сестричкой - это поможет сформировать правильные ожидания.

Не стоит пугать ребёнка тем, что отныне он - опора и поддержка, а потому не имеет права на шалости и игры. Подобные установки могут напугать малыша, сформировав в нём чёткое убеждение, что мир теперь будет вращаться вокруг младенца. Лучше расскажите ему о том, как здорово вам будет всем вместе - позитивные установки гораздо более эффективны, чем негативные.

**Как избежать детской ревности**

С рождением второго ребёнка мир изменится не только для вас, но и для вашего первенца. Помогите ему справиться с ситуацией и не позвольте почувствовать себя лишним.

Чтобы избежать детской ревности, родители должны соблюдать некоторые правила.

1. Для детей очень важны тактильные ощущения. Поэтому ребенка нужно чаще целовать и обнимать, гладить по голове и брать за руку. Разрешите ребенку под вашим контролем целовать и брать на руки новорожденного малыша.

2. Хвалите ребенка за любую оказанную вам помощь. А если этой помощи нет, то не нужно его ругать и стыдить.

3. Планируйте время так, чтобы какая-то его часть была полностью посвящена старшему ребенку. Разговаривайте с ним, расспрашивайте, как прошел день в детском саду или школе.

4. Дарите ребенку подарки не только на день рождение и новый год, но и просто так, без повода. Пусть это будут недорогие вещи и игрушки, но зато от души.

Подарки помогут уяснить малышу, что родители его все так же любят и ценят. Но стоит помнить, что подарки нужно делать обоим детям, чтобы старший ребенок понимал, что в семье он теперь не один, что внимание мамы и папы должно доставаться обоим детям.

Соблюдая эти несложные правила, вы заметите, что в вашей семье нет такого понятия как детская ревность.

Руководствуйтесь не только любовью, но и здравым смыслом - так и только так вы сумеете создать по-настоящему счастливую семью.

Мудрая мама привлекает старшего ребенка к уходу за младшим. Тогда и новорожденный оказывается под присмотром, и старшее чадо чувствует себя нужным. Но ребенку надо четко объяснить, что можно делать, а что нельзя. И повторять эти правила придется многократно, прежде чем дитя сможет их понять и усвоить.