

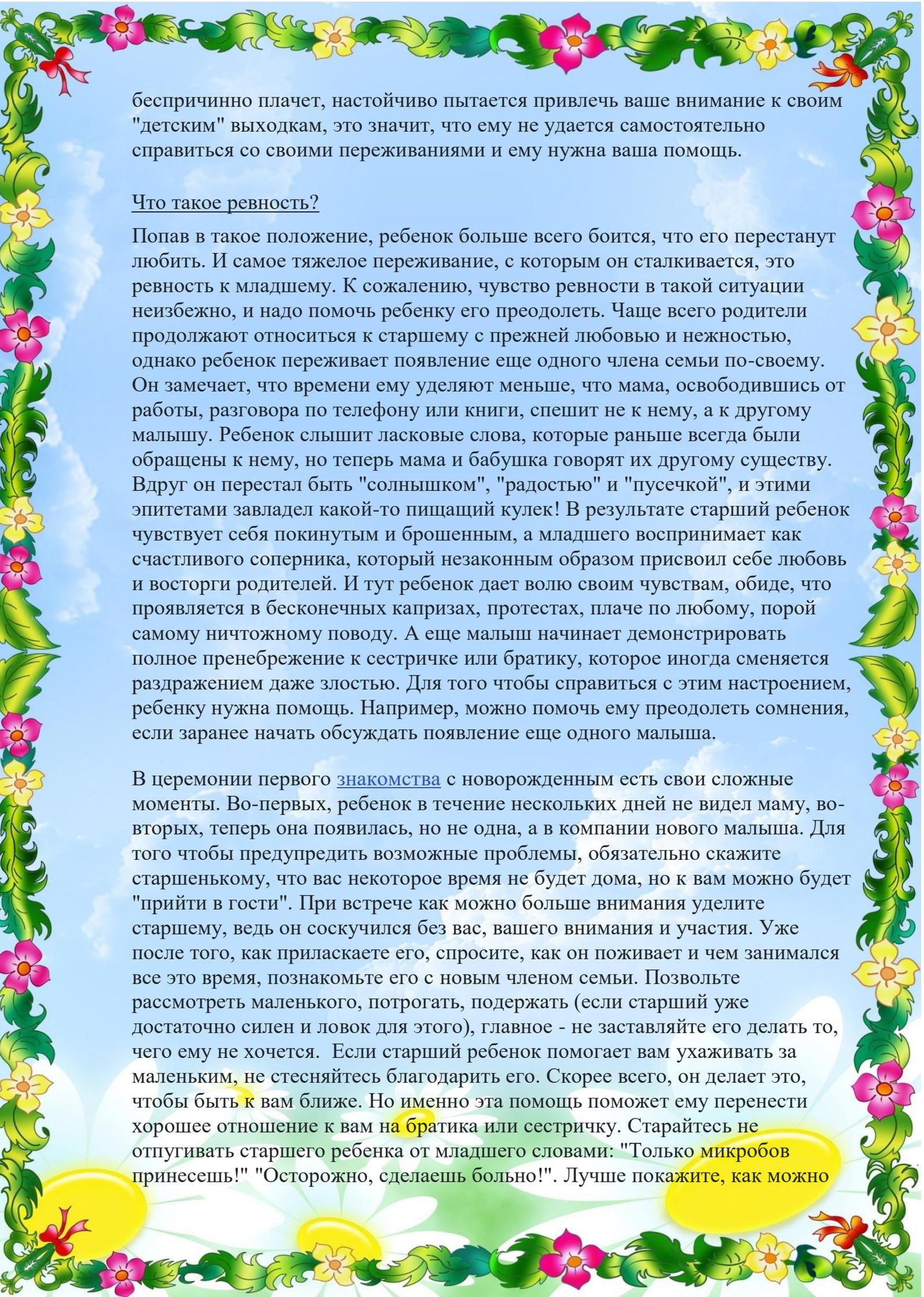
## Как помочь ребенку адаптироваться к рождению младшего брата или сестры?

Взрослые ожидают появления нового члена семьи не только с радостью, но и с беспокойством. Вроде бы всех удалось подготовить. Даже самому маленькому рассказали о будущем братике или сестричке, объяснили, как это будет замечательно, и подарили специальный подарок. Но все же: как "ввести" в семью младшего и не травмировать при этом старшего? Как поддержать его, чтобы он не чувствовал себя брошенным, ненужным, лишним? Как научить детей быть братьями и сестрами, существовать рядом всю оставшуюся жизнь, не обижая "соседа"? Ревность - мучительное чувство, и взрослые должны постараться облегчить переживания старшего ребенка и помочь ему привыкнуть к новому ходу событий.

### Что происходит с детьми после рождения еще одного ребенка?

Конечно, вы изо всех сил постарались подготовить ребенка к появлению новорожденного и немного успокоились, когда заметили, что он вместе с вами начал радоваться этому событию. Однако вскоре после вашего возвращения домой его радость сменилась плохим настроением, раздражением и капризами: он смотрит на новорожденного с грустью, часто плачет и просится к вам на руки. Все это означает, что он не может привыкнуть к появлению младшего ребенка, к изменению своего места в семье. Действительно, до сих пор он был единственным, а теперь должен с кем-то делиться своими правами на мамино внимание, папину помощь, бабушкино восхищение! Он всегда был младшеньким, а теперь приходится уступать свои привилегии другому! Такие уступки даются не так уж просто, и, оттого что их все-таки приходится делать, может пошатнуться всякая уверенность в справедливости окружающего мира: "Мы так не договаривались!" Кстати, у многих детей в ответ на такую несправедливость появляется крамольная мысль: "Несите младенца туда, откуда принесли, и пусть все вернется на свои места!"

Очень важно обратить внимание на то, как ваш старший ребенок пробует быть маленьким. Если он ползает с интересом и удовольствием, то, скорее всего, еще раз "примеряет" на себя старый способ передвижения и поведения. Примерно через одну - две недели он сам убедится, что ходить "ногами", бегать и разговаривать "по-взрослому" удобнее и приятнее. Наберитесь терпения и просто понаблюдайте за его экспериментами. Помните, что старший ребенок должен заново определить свое место в семье, так как его положение "единственного" или "самого маленького" оказывается занятым другим ребенком. Однако, если малыш часто и



беспричинно плачет, настойчиво пытается привлечь ваше внимание к своим "детским" выходкам, это значит, что ему не удастся самостоятельно справиться со своими переживаниями и ему нужна ваша помощь.

### Что такое ревность?

Попав в такое положение, ребенок больше всего боится, что его перестанут любить. И самое тяжелое переживание, с которым он сталкивается, это ревность к младшему. К сожалению, чувство ревности в такой ситуации неизбежно, и надо помочь ребенку его преодолеть. Чаще всего родители продолжают относиться к старшему с прежней любовью и нежностью, однако ребенок переживает появление еще одного члена семьи по-своему. Он замечает, что времени ему уделяют меньше, что мама, освободившись от работы, разговора по телефону или книги, спешит не к нему, а к другому малышу. Ребенок слышит ласковые слова, которые раньше всегда были обращены к нему, но теперь мама и бабушка говорят их другому существу. Вдруг он перестал быть "солнышком", "радостью" и "пусечкой", и этими эпитетами завладел какой-то пищащий кулек! В результате старший ребенок чувствует себя покинутым и брошенным, а младшего воспринимает как счастливого соперника, который незаконным образом присвоил себе любовь и восторги родителей. И тут ребенок дает волю своим чувствам, обиде, что проявляется в бесконечных капризах, протестах, плаче по любому, порой самому ничтожному поводу. А еще малыш начинает демонстрировать полное пренебрежение к сестричке или братику, которое иногда сменяется раздражением даже злостью. Для того чтобы справиться с этим настроением, ребенку нужна помощь. Например, можно помочь ему преодолеть сомнения, если заранее начать обсуждать появление еще одного малыша.

В церемонии первого [знакомства](#) с новорожденным есть свои сложные моменты. Во-первых, ребенок в течение нескольких дней не видел маму, во-вторых, теперь она появилась, но не одна, а в компании нового малыша. Для того чтобы предупредить возможные проблемы, обязательно скажите старшенькому, что вас некоторое время не будет дома, но к вам можно будет "прийти в гости". При встрече как можно больше внимания уделите старшему, ведь он соскучился без вас, вашего внимания и участия. Уже после того, как приласкаете его, спросите, как он поживает и чем занимался все это время, познакомьте его с новым членом семьи. Позвольте рассмотреть маленького, потрогать, подержать (если старший уже достаточно силен и ловок для этого), главное - не заставляйте его делать то, чего ему не хочется. Если старший ребенок помогает вам ухаживать за маленьким, не стесняйтесь благодарить его. Скорее всего, он делает это, чтобы быть к вам ближе. Но именно эта помощь поможет ему перенести хорошее отношение к вам на братика или сестричку. Старайтесь не отпугивать старшего ребенка от младшего словами: "Только микробов принесешь!" "Осторожно, сделаешь больно!". Лучше покажите, как можно



погладить малыша, как покачать коляску, как покормить из бутылочки. Позволяйте делать это только в присутствии взрослых и старайтесь не оставлять детей одних в комнате.

### Не преувеличивайте проблему

Каким бы "драматичным" ни было появление младшего ребенка для старшего, все же жизнь продолжается, и в ней происходят и другие важные события. В конце концов, игрушки, книжки и школа не менее важны, чем пеленки, погремушки и соски. Старайтесь не слишком акцентировать внимание на переживаниях ребенка по поводу младенца, лучше найдите время поговорить с ним о других вещах или поиграть. Если вы будете слишком стараться проявлять свою любовь и объяснять старшему, как вы его цените, это только зародит подозрение, что мама на самом деле оправдывается и, наверное, здесь что-то не так. Очень важно вовремя заметить возможную агрессию старшего. Если ребенок вдруг начал выказывать злость, говорить, что он некрасивый, плакса, противный, вам нужно позволить ему выразить свои чувства и помочь в них разобраться. Может быть, старший разочарован тем, что никак не может поиграть с малышом, может быть, ему стало жалко игрушку, а может быть, он по чему-нибудь соскучился. Если же агрессия выражается в действиях, необходимо строго ограничить ребенка: "Ты можешь сердиться, можешь мне пожаловаться, но твое поведение недопустимо. Мы любим вас обоих и не хотим, чтобы кому-нибудь из вас было плохо". Часто важную поддержку для старшего ребенка оказывает папа, который при появлении новорожденного тоже на некоторое время отходит на второй план. Он в состоянии научить ребенка справляться с ситуацией: "Мама сейчас больше занята Асей, но мы-то с тобой знаем, что нас она тоже любит. Просто ей сейчас очень трудно это показать".

### Не забывайте и о младшем!

Переживания старшего понятнее и ближе взрослым, но вы не должны забывать о маленьком, которому тоже нужны свои вещи, игрушки, ласковые имена. Ему тоже надо учиться не только пользоваться помощью и поддержкой старшего, но и считаться с его интересами, быть благодарным, уважать брата или сестру. А еще ему нужна ваша любовь.

Если вы постараетесь не сравнивать детей, это будет полезнее для них обоих. Также важно помнить, что пока их отношения не сложились, они ничего не должны друг другу. Старайтесь не принуждать детей делать что-то для другого - это поможет избежать чувства вины и переживания собственной неполноценности. Если вам удастся создать общее пространство для малышей, где каждый будет чувствовать себя нужным и любимым, вы будете вознаграждены их нежностью, взаимопониманием и близостью, которая сохранится на всю жизнь.