**Как быть с детской ревностью?**

По большому счету ревность – это потребность в любви и внимании. Раньше ребенок наслаждался родительской заботой, а теперь его картина мира в корне изменилась. Появился новый человек, которому стало уделяться больше внимания, появились новые правила, изменился распорядок дня, изменились роли внутри семьи. Старший ребенок теперь не просто любимый сын/дочка, но еще и брат/сестра, которому необходимо адаптироваться к качественно новой роли.

Многие родители, столкнувшись с ревностью старшего ребенка к младшему, стараются уделять одинаковое количество внимания всем детям, что вполне логично. Но на самом деле это – ошибка. Безусловно, младший ребенок требует постоянной заботы, но главная задача сейчас – уделять внимание старшему, который находится в стрессовой ситуации и сам справиться с ней не в состоянии. Младший ребенок воспринимает всю ситуацию как данность, другой жизни у него не было.

Внимание должно быть не «поровну», а пропорционально потребности детей в этом внимании, и сейчас такая потребность выше у старшего/среднего ребенка, так как он переживает психотравмирующую ситуацию.

Еще одна распространенная ошибка родителей – это перекладывание ответственности на старшего/среднего ребенка. Да, конечно, он старший, он уже многое умеет и может помогать, но он не обязан это делать. Уход за маленьким, как и его появление – это ответственность родителей. Старший/ средний ребенок остаются детьми – им хочется играть, гулять, смотреть мультики – присмотр за младшим должен быть в удовольствие. Можно приучать старшего/среднего к этому в игровой форме, но заставлять силой, аргументируя это тем, что «ты же старший!» – неправильная позиция, которая приведет к нарушению коммуникации между вами и детьми.

Проявления ревности могут быть самыми разными, но самые распространенные – это неприятие младшего ребенка старшим/средним и агрессия, направленная на младшего. Ребенок чувствует, что родители больше не уделяют ему столько внимания, сколько ему требуется, а связано это с появлением брата/сестры, значит, и вина за это на младшем ребенке – такова детская логика. Избавить от агрессии старшего/среднего ребенка может только внимание родителей, и работать надо именно над этим, а не над снижением уровня агрессии. Как только ребенок удовлетворит свою потребность в родительском внимании, агрессия исчезнет сама по себе – ей просто не будет места в жизни.

Дело в том, что ревность является обязательной составляющей внутреннего мира ребенка, поэтому бороться с ней нет смысла. Это не хорошо и не плохо, это – нормально, это возрастной этап формирования личности.

В целом, ситуация с ревностью достаточно распространена. Всегда важно помнить, что дети не ненавидят друг друга, как иногда это может показаться со стороны, а лишь реагируют на поведение родителей и изменения в семейной ситуации. Справиться с ревностью ребенка можно, удовлетворив его потребность во внимании.

Детскую ревность можно как усилить, так и ослабить. Для уменьшения этого деструктивного чувства рекомендуются следующие способы:

− постараться оставить старшему/среднему тот жизненный порядок, который был у ребенка до появления братишки или сестренки;

− приучать ребенка говорить о своих эмоциях, а не упрекать за проявленные чувства. Поощрять разговоры по душам.

− содействовать сближению семьи, организовывая общие дела и совместный отдых; искать точки соприкосновения детей и развивать их;

− говорить о своей любви. Очень ценными для ребенка будут простые слова, о том, что мама и папа понимают его чувства, и что их любовь к нему не уменьшилась.

Иногда родители, чувствуя, что им не хватает времени на общение со старшим ребенком, всячески балуют и задабривают его. Этим они только усугубляют ситуацию. Задача родителей – донести до детей, что в семье для всех должно быть время, внимание и любовь. Не только для ребенка. Для всех членов семьи. И стараться, чтобы так и было.