

Супер лекция о детской ревности при рождении второго ребенка 3 апреля 2012, 22:18 Очень много для себя открыла из этой статьи, хотя перед рождением второго ребенка специально ходила к психологу . Советую всем мамам и будущим мамам прочесть. еще раз напишу- статья НЕ МОЯ)) Внизу большой текст))) Хочу начать с философского вопроса. Когда мы ждем второго ребенка, мы считаем, что мы уже все знаем, знаем, как купать, как кормить и т.д. И где-то внутри есть такая уверенность, что у нас уже есть опыт и мы знаем, как оно будет. И вдруг неожиданно оказывается, что ребенок, который родился, он очень сильно отличается от первого ребенка. И вдруг мы сталкиваемся с той же самой проблемой, что нам надо заново узнать, как этого конкретного ребенка купать, как его успокоить, если он плачет, как его укладывать спать. Об этом говорят многие родители, которые через это прошли. Они говорят, что этот нюанс был для них большой неожиданностью, просто хочу Вас предупредить об этом. Не ждите, что Вы все знаете, и не ждите, что будет все так же. Будет все абсолютно точно по-другому. Ну, какие-то вещи, конечно, навыки физические никуда не денутся, но ребенок будет, скорее всего, очень сильно отличаться. И вот это ожидание, что все будет также, когда оно не оправдывается, - очень стопорит. И человек, который не знает, как оно будет, гораздо более находчив и мобилен, чем человек, который готовил себя к какой-то конкретной ситуации. И потом он в полном тупике, ну как это так, ведь я точно был уверен, я точно знаю, что должно быть вот так вот... Из-за этих ожиданий мы мобильность свою теряем, поэтому я Вас просто предупреждаю, пусть у вас это немножечко уложится в голове, как вопрос, о котором нужно подумать на досуге, и не ждать, что все будет точно так же. Второй вопрос, о котором я хотела бы поговорить, это чувство вины, которое возникает так или иначе практически у всех родителей. И это чувство вины может возникать по совершенно разным поводам. Мы можем чувствовать себя виноватыми, если, например, когда рождается второй ребенок, мы видим, что наш первый ребенок становится раздражительным, что он ревнует, что он страдает, что ему не хватает нашего внимания. Или наоборот, у нас возникает чувство вины по поводу того, что мы не можем так много внимания уделить второму ребенку, как мы уделяли первому. Мы со старшим в свое время и в бассейн, и на английский, и на развивалки, и гимнастику, и массаж каждый день... И вдруг, когда появился второй ребенок, мы думаем о том, что все это давали первому ребенку, и должна постараться дать это второму, - и у нас неизбежно возникает чувство вины, что что-то не выходит, не получается, не успеваешь и т.д. Может возникать чувство вины из-за того, что не получатся, например, дом поддерживать в хорошем состоянии, в таком же идеальном состоянии, как было раньше. Мужу внимания не хватает, еще что-то, еще что-то, - и почти все говорят о том, что да – чувство вины есть, либо по одному поводу, либо по другому, либо по третьему. Что я могу Вам посоветовать? Когда почувствуете, что это чувство вины нахлынуло, вспомните эту лекцию, и вспомните о том, что это абсолютно у всех бывает. Когда чувство вины возникает по поводу старшего

ребенка, могу Вам сказать, что, конечно, дети, которые растут в семье не в одиночку, кардинально отличаются от детей, которые не имеют братьев и сестер. Есть большое исследование по поводу того, какие дети первые, вторые, третьи, четвертые, единственные в семье и т.д. Там целое большое социологическое исследование было сделано. Так вот там как раз и говорится о том, что дети, которые растут не в одиночку, кардинально отличаются. И даже, когда в группе или на дне рождения я наблюдаю детей, которые выросли в семье, где еще есть дети, и детей, которые растут в одиночку, - ребенок, который в семье один бежит, не глядя, не замечая ничего, и он может наступить на руку, на ногу и пронестись дальше; а ребенок, у которого есть младшие, он вот так пробежит, что никого не заденет, вот он умеет это, то есть это уже у него тело помнит, как сделать так, чтобы не задеть, не наступить, не обидеть и т.д. И конечно же, социальные качества у этих детей тоже совершенно другие. И вообще это всего касается, не только терпимости, и принятия и взаимодействия и т.д. Так что, в общем, у Вас будет маленький коллектив, в котором все время буду возникать какие-то ситуации, и Вам все время надо будет вкладывать туда свое какое-то участие и говорить: «А вот давай мы с тобой поделимся игрушкой» или «Давай мы с тобой договоримся» или «Давайте мы решим, кто будет первый, а кто будет второй», - конечно, такие дети вырастают с огромным запасом каких-то коммуникативных навыков. В общем, про это можно долго очень говорить. Я надеюсь, что Вы, когда Вас в очередной раз посетит это чувство вины, просто это вспомните и себе эти пункты вот так вот перечислите, что получил Ваш ребенок, помимо того, что ему сейчас вот, в данный момент, там меньше внимания оказалось, еще чего-то там не достает, - Вы вспомните, какие в глобальном смысле на будущую жизнь он получил необыкновенные качества. Что касается второго ребенка, про которого мы тоже всегда думаем, - и думаем, о, как же, я же каждый день делала массаж старшему, а второму у меня никак не получается, я не успеваю, - Вы можете поверить, что вторые дети, - они никогда ни в чем не отстают, они необычайно быстро развиваются, они опережают своих сверстников, они во всем тянутся за старшим ребенком. И как это ни странно, когда они чуть-чуть подрастают и уже могут передвигаться, они поползут и будут стучать в туалет не к Вам, и в кухню будут ползти не за Вами, как старший ребенок, а за своим старшим братом или сестрой (и очень большая вероятность, что это будет именно так). И чем меньше разница между детьми, тем глобальнее это будет проявляться. Плюс ребенок второй попадает в очень продвинутую развивающую среду, где есть фломастеры, пластилин, ножницы, конструкторы и множество, множество разных вещей, которых не было с первым ребенком, и вам бы не пришлось в голову такие вещи купить и иметь у себя дома. И, конечно, эти дети, попав в эту развивающую среду необыкновенную, они не могут не откликнуться на это, они невероятно быстро всему научаются. У них нет проблем с горшком, как правило, потому что они видят, как это делает старший ребенок и так далее я могу опять же долго перечислять Вам какие необыкновенные преимущества получает второй ребенок, хотя Вы не

успеваете что-то ему дать, столько же, сколько старшему, но старший ребенок в этой ситуации выступает дополнением к Вам как к воспитателю и добавляет очень многие вещи, которые, как Вам кажется, что Вы упускаете, не успеваете. А на самом деле, поверьте, второй ребенок еще удивит Вас, как быстро он заговорил, пополз, пошел, сел на горшок, собрал конструктор, разрисовал фломастерами Вам все обои и т.д. Эти вот мысли должны Вас посещать, когда Вас накрывает чувство вины. Конечно, если оно непереносимо, я советую Вам обращаться к специалистам, и консультироваться, и приходить. Хорошо помогает еще общение между собой, обсуждение, когда Вы созваниваетесь с мамочкой в таком же положении. Это часто очень помогает и снимает напряжение. Одним из самых главных пунктов является вопрос безопасности. Я Вам рассказываю это не для того, чтобы Вы проверили это на своем собственном опыте, а для того, чтобы с Вами этого не произошло. О чем я хочу сказать? О том, что в первые дни и, может быть, месяцы, - в зависимости от ситуации – нельзя оставлять старшего и младшего наедине даже на минуту! Даже если Вы идете в туалет, то Вы берете одного из них с собой. В ванную, на кухню, суп варить, - Вы берете одного с собой, или Вы так это делаете, чтобы они были у Вас на глазах. Вот как Вы это организуете, Вы должны об этом подумать и продумать. То есть взяли переносочку, у Вас там младший спит, или взяли старшего, он пошел с Вами, помогать морковочку резать, - все равно, но наедине их оставлять ни в коем случае нельзя. И чем меньше агрессии и неприятия у старшего ребенка, тем это более актуально, потому что бдительность наша притупляется. И нам кажется, что наш старший ребенок прекрасно принял младшего, он его очень любит, он его обожает, целует, гладит и т.д. То есть нам кажется, что опасаться нечего. И гораздо более бдительные родители детей агрессивных, которые хотят все время младшего пихнуть. Тогда они берегут младшего ребенка или старшего как-то нейтрализовать придумывают как. Но вот эта ситуация принятия, когда мы не видим никакой агрессии открытой, она очень расслабляет. А на самом деле самые такие неприятные вещи происходят из самых лучших побуждений, особенно когда разница между детьми достаточно маленькая. И даже семилетняя разница – это маленькая разница. И даже семилетний ребенок, у которого возникла идея укачать, покормить, еще что-нибудь, показать свои игрушки, покатать на велотренажере, - и вообще, какие только фантазии детям ни приходят! Из самых лучших побуждений. Из самой большой любви кормят младенцев апельсинами, грецкими орехами. Пытаются младенцев укачивать, естественно, ловкости нет, и ребенок достаточно тяжелым оказаться, деток роняют на пол и т.д. Я специально об этом так много говорю, потому что такие случаи сплошь и рядом встречаются. И это особенно касается первых дней, первых месяцев, когда у детей у старших невероятное чувство – желание узнать, познать, что же это за ребенок такой новый, что же это вообще за явление. И ему хочется все: посмотреть, поковырять, погладить, потрогать, пощипать, покачать и т.д. Надо эти вопросы безопасности очень хорошо продумать. Потому что

ребенок, который уронил младшего, - какой стресс он получает на всю оставшуюся жизнь, - об этом даже нечего и говорить. И вот эта мама, которая, это все увидела, и не дай Бог, если как-то неудачно он упал, - потом просто психотерапевт плачет по такому ребенку. Поэтому, пожалуйста, будьте бдительны! Поговорим на реакцию на такие ситуации. Что делать, например, если Вы увидели, что старший ребенок стаскивает с дивана новорожденного и хочет его качать? Надо его не ругать, похвалить. И не ругать в такой ситуации – это главное, хотя это и невероятно трудно. Удержаться в этот момент и не наброситься и не начать рассказывать, что ты его уронишь, не надо – не трогай и давай иди лучше куклу качай, - и все это ребенок считывает сразу же, даже если мы постарались как-то сдержаться и сильно не кричать, - но все равно он видит наш испуг, он видит, что мы ему не доверяем, что он точно не справится с этим, а если тем более ругает мама, - значит, вообще лучше не подходить к этому маленькому. Вообще я хочу сказать, что в наших силах засеять сейчас семена. Либо семена добра, дружбы между нашими детьми, либо семена соперничества вечного, вечной конкурентной борьбы (а я лучше, нет я лучше, а меня родители любят больше, нет меня любят больше). То есть сейчас вот в Ваших руках эти самые семена, вот какие бросите, такие и будут взрастать. Поэтому очень важно и очень внимательно нужно смотреть, что говорим, за что ругаем, какие слова подобрали, за что хвалим наоборот, как поддерживаем это взаимодействие. Как реагировать, если хотел укачать? Раз хотел укачать – значит, хотел сделать что-то хорошее для этого малыша, - это, в общем, проявление любви, проявление зачатков каких-то хороших чувств. Поэтому не ругать – это очень правильно. (Сказать, что будем качать вместе, - это да, но опять же, что сразу срабатывает у ребенка: раз вместе, значит, мама мне не доверяет, наверное, она хочет, маленького от меня защитить.) Но помимо этого необходимо похвалить, сказать: «Молодец, что хотел маленького укачать, что ты его любишь». Это невероятно трудно сделать в такой стрессовой для Вас ситуации. Но такая работа над собой дает плоды. И мамы, у которых не один ребенок, - они более творческие, более мобильные, более подвижные и т.д. Одной рукой колясочку укачивает, в другой – поварешка и тут же пластилинчик со старшим. Мама и папа, у которых не один ребенок, тоже невероятно отличаются от людей, у которых один ребенок, особенно если у Вас дети с маленькой разницей. Значит, мы не ругали, мы похвалили, мы сказали: «Молодец, очень хорошо, что ты хотел его укачать». Но что еще надо сказать? Нам ведь надо, чтобы он без нас не укачивал. Надо сказать: «Ты меня, пожалуйста, всегда зови, если захочешь снова укачать, потому что я хочу посмотреть, как здорово у тебя это получается», - то есть это лекция про маленькие хитрости. Мы немножечко поворачиваем ситуацию таким образом, чтобы ребенок старший понял, что не потому я хочу смотреть, как ты качаешь, что я боюсь, что ты уронишь, и я тебе не доверяю (ты такой маленький, беспомощный, у тебя ничего не получается), а потому что я хочу тобой погордиться, порадоваться, – мне вот нравится, что ты хотел укачать. И мне приятно, и братику приятно, и это

здорово, и я тебя хвалю, - но, пожалуйста, я хочу всегда видеть это, чтобы гордиться тобой. И всегда пробуйте повернуть так ситуацию, конечно, это сложно, особенно когда ситуация опасная или когда этот быт накатывает, - очень сложно останавливаться и вспоминать эту лекцию. Но сейчас пусть это зернышко тоже упадет, и потом Вы вспомните, когда сложится подобная ситуация, что Вам надо гордиться старшим ребенком, надо его вовлекать, и надо хвалить его за любые проявления внимания, любви, интереса к младшему ребенку. Тогда Вы будете бросать вот эти самые семена, которые в последствии вырастут в дружбу, во взаимодействие, а не в конкурентную борьбу. Поэтому вот этот пункт очень важный, я специально ему столько внимания уделила. Момент, когда можно будет немножко расслабиться, - вы почувствуете сами. Месяца два – три, а вообще все, конечно же, очень индивидуально. Когда младший немного окрепнет, сможет подать вам голос, а старший привыкнет, и поймет, что не надо на него садиться. А кому-то, может, и полгода, а кому-то и год следует последить, - дети разные. И в первое время старшие еще и нарочно хотят проверить, как это работает, и посмотреть на реакцию мамы. И если мама все время защищает малыша и говорит: «Ой, не трогай! Ой, не тяни! Ой, уронишь!», - вот таких слов лучше поменьше. Поверьте мне, вторые дети – они очень крепкие, они очень сильные! Даже наоборот, даже когда ребенок маленький махал руками и задел старшего, можно всегда сказать: «Ты знаешь, я тебе не разрешаю моего старшенького обижать! Я ему не разрешаю тебя обижать, и тебе не позволю его обижать». Конечно, это игра для нас, но для старшего это очень важно – услышать это, что мама меня тоже защищает, меня тоже оберегает, и даже вот от него в том числе. Следующий вопрос-проблема, которая возникает, - это автоматическое изменение отношение к нашему старшему ребенку. И с этим практически невозможно бороться. Это вещь подсознательная и очень сложно ее отследить, поймать себя на этом, и уговорить себя, чтобы этого не было. Что я имею в виду? Как только у нас появился малыш на руках, мы автоматически считаем, что старший уже вырос, что все, вот вчера у него не было братика – он был еще маленький, он был единственный, он у нас на ручках сидел, мы его по головке гладили, а если он на прогулке не мог дойти оставшиеся три шага, то мы его везли в коляске или брали на ручки и т.д. И как только у него рождается младший брат или сестра, мы ему говорим: «Ну теперь-то ты взрослый уже, вот теперь-то ты будешь маме помогать!» То есть автоматически, совершенно не понятно для ребенка почему, это происходит. Ребенок в этом не участвовал, никаких детей не заводил, не имел к этому никакого отношения, - и вдруг мама к нему кардинально изменила свое отношение, и папа и бабушки говорят, давят: «Теперь ты взрослый, ты теперь маме помогай, да ты теперь не кричи, да ты теперь не стучи, да ты теперь на полу не валяйся, на руках у мамы не сиди, и вообще она устала и руки у нее все время заняты». То есть автоматически у нас неосознанно меняется отношение к старшему ребенку. И если сравнить двух женщин, у которых есть по двухлетнему ребенку, но у одной из которых есть еще годовалый или там однемесячный ребеночек, то у них отношение к

двухлетнему ребенку совершенно разное. И все время себя на этом ловите, вспоминайте, что ваш старший ребенок все еще тоже маленький и никакие изменения за один день, пока Вы были в роддоме, с ним не произошли. Это с Вами произошли изменения: гормональные, физиологические, психологические, эмоциональные. У пап, которые участвовали в родах, какие-то изменения произошли. А у ребенка не произошли, даже если он участвовал в родах, присутствовал - все равно не произошли, он все равно маленький, все равно беспомощный, он все равно все такой же, каким был вчера. Сюда же относится резкое снижение тактильного контакта со старшим ребенком. И это понятно, мы держим все время маленького на руках, у нас совсем не хватает рук уже, и у нас не получается так же часто его брать на руки и погладить, и приобнять, еще что-то сделать. Но мы должны на это находить время и силы! Действительно должны. Мы должны подумать, как мы это будем делать. Ну понятно, что когда это все начинается, и у нас маленький кричит на руках – у него колики, газики или еще что-нибудь или у него зубки режутся, то понятно, что старшему мы можем в этот момент сказать только: «Отойди, я тебе сказала!». Это понятно, и терзать себя за это чувством вины не надо. Лучше потом поговорите с ним, скажите, что мама не права, что я на тебя злилась, потому-то – потому-то, всегда есть возможность откатить немножечко назад, извиниться и объяснить ребенку, что на самом деле происходит. И вот это резкое снижение тактильного контакта, оно, конечно, очень плохо на детей на старших влияет, и Вам нужно подумать, как Вы будете это компенсировать. Может быть, какие-то ритуалы введете, там полежать вместе – почитать книжку на ночь, еще что-то, купаться вместе, - ну продумайте, как вы это сделаете. Может быть, папа будет больше внимания уделять, и будет приходить с работы и щекотаться, тузиться, кувыркаться, драться подушками со старшим или там что-то еще делать. Потому что это ребенку, конечно, тоже не понятно. Ну как мы? Если нас муж перестал обнимать, перестал целовать, - то как мы эту информацию воспринимаем? Что нас стали меньше любить. А главный вопрос, который задает старший ребенок, когда появляется соперник (ну да соперник – все равно никуда не деться от этого), - это вопрос: а так же меня любят, как раньше? А будет ли у меня все так же, как было раньше? А смогу ли я, как и раньше, ходить с папой кататься на коньках? А смогу ли я, как и раньше, читать с мамой на ночь книжку? Будет ли все так же в моей жизни? Или пришел младший брат, занял мою кровать, меня выгнали из детской, - ну что угодно, - все, мир мой полностью изменился, вообще меня перестали брать на ручки и проч. и проч. Поэтому помните о том, что это главный вопрос, который задает себе ребенок, себе, Вам, миру: все ли будет так же, так же ли меня любят? Поэтому эта информация, которую мы передаем невербальным способом (что мы перестали ребенка гладить, целовать, обнимать, - так же много как и раньше) воспринимается ребенком как уменьшение любви по отношению к нему. И это при том, что у ребенка ситуация стрессовая достаточно. Вот, например, если ребенок заболел и у него температура, то мы стараемся его больше гладить, больше держать на

ручках, - и, в общем, он сам этого требует. Тут, в общем, ситуация похожая, он не заболел, но ситуация появления маленького для него достаточно жесткая, ему нужно адаптироваться к новым условиям, в общем, такая кризисная ситуация, а родители вместо этого почему-то, не понятно почему (ему не понятно, нам-то понятно), - почему-то еще меньше гладят, еще меньше целуют,- еще меньше, чем обычно, у меня тут, можно сказать, температура зашкаливает, а меня даже на руки не берут. Это тоже очень важный пункт. Есть такая книжка очень хорошая, автор Росс Кэмпбелл «Как на самом деле любить детей». Это американский автор, но именно эта книга очень русским подходит. Он пишет, что наполнять резервуар любви ребенка можно тремя очень простыми способами: первое – тактильный контакт (это крайне важно для маленьких детей, самый важный пункт, они крайне нуждаются в том, чтобы родители к ним прикасались и давали свое тепло), второе – контакт глаз (когда мы смотрим ребенку в глаза, и даже если у нас нет возможности положить маленького, но мы можем сказать старшему что-то ласковое, посмотреть в глаза, погладить другой рукой, приобнять) и третья возможность пополнять резервуар любви ребенка – это активное слушание. Следующий вопрос – это страх мамочки не справиться с двумя детьми (ничего, справитесь, а куда деваться!). Но с этим очень тесно связана такая проблема – как желание отдать старшего на время (к бабушке, например). Бабушки очень любят предлагать: «Давай я старшенького на первое время, пока ты только родишь, пока тебе тяжело, я возьму его к себе, пусть он у нас тут с дедушкой поживет, - хорошо, красота, внимания много, - а ты тут пока ко второму привыкнешь и т.д.» Всегда есть такие предложения, на месяцок - другой, заберем к себе на дачу, в деревню и т.д. Этого надо, конечно же, попытаться избежать, по крайней мере в первое время, когда ребенок будет спрашивать: «А так же меня родители любят, как и раньше, а так же я им нужен, как и раньше?», - он и потом все время будет это спрашивать, но в первое время этот вопрос будет стоять особенно остро. Если Вы его отдадите бабушке, то он может подумать, что Вы от него избавились, как от ненужного хлама, а себе взяли ребеночка поновее, получше. Логика примерно такая у детей. Ну, поставьте себя на его место. Старший ребенок испытывает шок при появлении в его жизни конкурента в лице младшего, а если в этот критический момент Вы еще и избавитесь от старшего, - он эту информацию воспримет однозначно: он Вам больше не нужен, Вы его больше не любите. Даже если ребенок не против пожить у бабушки, то, стремясь засеять семена сотрудничества и дружбы между детьми, лучше сделать так, чтобы в первое время они оказались вместе. Но если ребенок привык каждое воскресенье ездить к бабушке, то в очередной раз Вы можете просто его спросить: «Поедешь?» - и поступить по его желанию. А время, когда уже можно, - вы почувствуете сами, когда ситуация немного расслабится. Вы позовите лучше бабушку к себе. Вы скажите: «Бабушка, приезжай, пожалуйста, погуляй с маленьким на колясочке – покатай, а я в это время почитаю со старшим» (не посуду лихорадочно помою, а почитаю, поиграю с ним во что-то или мы там на развивалку пойдем, на которую мы

всегда ходили вместе уже последние пять лет, ну или еще что-то). Или там: «Приедь, помоги суп приготовить или еще что-то», - вот лучше на такое бабушку подрядить. И бабушка будет довольна, что ее ждут, что она нужна, и в то же время только вы сможете эти отношения как-то отрегулировать – делать это будут не бабушки и не дедушки. И делать это все равно придется, пусть через месяц – когда ребенок приедет от бабушки. И уйти от этого невозможно. Лучше, если есть возможность, пригласите кого-нибудь помогать по дому, готовить, убирать, гулять с младенцем в коляске. Очень важным во взаимодействии со старшим ребенком являются ритуалы, какие-то походы совместные, когда вы всегда ходили по воскресеньям гулять. Вы должны это заранее продумать, ну если у Вас не будет это получаться никак, тогда заранее, желательно за несколько месяцев, Вы должны продумать кто будет это делать. Ну, например, вы ходили в бассейн с ребенком каждый понедельник, - нужно заранее, не когда родится ребенок, а заранее продумать – кто теперь будет ходить с ним в бассейн, и заранее ребенка к этому адаптировать (пусть это будет папа, няня, - кто угодно, бабушка), но чтобы это не было связано у ребенка с тем, что родился другой ребенок. Где-то плюс-минус два месяца. Если Вы собираетесь в садик ребенка отдавать старшего, - это тоже не должно быть связано у него с рождением брата или сестры. Пусть это будет заранее или позже наоборот, первые месяцы посидите вместе, больше, чем два месяца. А у детей, которые недавно пошли в сад, есть период адаптации, в течение которого они часто болеют, - он будет носить это к Вам домой, где у Вас будет новорожденный ребенок. Вы об этом тоже подумайте – стоит ли сразу отдавать в садик, и я знаю даже случай, когда пришлось забрать обратно ребенка из садика. Когда ребенка отдают в сад – и так это для него стрессовая ситуация, плюс еще ребенок родился другой – конкурент, - и очень многие дети старшие этого всего не выдерживают и начинают очень много болеть. И там уже сложно определить, где психосоматика, где он болеет для того, чтобы получить порцию Вашего внимания или, может быть, где-то просто иммунитет падает на фоне этого стресса. Поэтому внимательно продумайте что и как Вы будете делать и лучше все-таки для ребенка, чтобы сохранялась та жизнь, которая была у него до. И если вы ходили в какие-то развивалки или в какой-то кружок с ним, то было бы просто идеально, замечательно, если бы мама могла продолжить ходить с ним туда, куда она ходила. Пусть это будет час в неделю, всего лишь час, - но кто-то может подежурить с малышом в конце концов там где-то за дверью или погулять на улице. Но этот необыкновенный час качественно проведенного времени с ребенком, - то есть это не просто, когда вы там потерлись на кухне в одно и то же время, а это именно качественное внимание, когда вы с ним конкретно лепили, когда вы с ним конкретно танцевали, еще что-то, - Вы просто будете видеть, как после этого часа ребенок «поднимает свои листочки» как цветочек, который полили. Подумайте про свои возможности, какие ритуалы – вот эти вот точки опоры вам удастся сохранить в поддержку старшего ребенка. И я буду сегодня еще много говорить про поддержку именно старшего ребенка,

поскольку именно он оказывается в самой сложной ситуации. Давайте вернемся к возвращению домой из роддома. Я со своей стороны хочу сказать, что если у Вас есть возможность уйти сразу после родов, - уходите, не нужно Вам там уже сидеть с этим вторым ребенком, если роды не осложненные ничем, и за границей всюду почти уходят сразу после родов, и все в порядке. То есть хотя бы не продлевать это на пять дней. По поводу Вашего отсутствия, ну что делать? Попробовать объяснить ребенку, что такая ситуация, особенно если предполагаете, что это будет надолго. Нужно просто объяснить, поговорить, чтобы в это время кто-то поддержал, папа чтобы был. Желательно, чтобы ребенка не увозили в другой дом. Желательно, чтобы он оставался у себя дома, в своей постельке, со своими игрушками, - чтобы в его жизни было минимум изменений. По-разному бывает в жизни, вот так случилось, она в больнице, она уехала, еще там какие-то нюансы объяснить ему без лишних подробностей, а потом вместе поехать встретить. Или пусть он дома уже встречает Вас с малышом как гостей. В роддом навещать маму ребенку приходить не нужно. Во-первых, детей до определенных лет туда не пускают, а, во-вторых, ребенок может не согласиться уйти, это может для него оказаться дополнительным стрессом. Лучше созванивайтесь с ним по телефону, говорите, что мама скоро придет, что я тебя очень люблю. Ну и папа там или кто с ним останется дома с ребенком – нужно чтобы просто его поддержали, чтобы говорили ему, что мама обязательно вернется, что эта разлука никак не связана с тем, что ты там вчера разбил ее любимую вазу и т.д., эти слова поддержки кто-то должен обязательно ребенку сказать. И пусть папа или кто-то другой делает те же ритуалы, что делаете Вы, там почитает ему книжку и т.д. Еще хочется отметить, и мы уже говорили о том, что необходимо постараться сделать так, чтобы в жизни старшего ребенка изменений было как можно меньше, - так вот нужно сделать так, чтобы он остался спать в той кроватке, к которой привык, не нужно у него отбирать кроватку и отдавать ее младшему ребенку. А если младший будет спать с одной стороны от мамы, то старшего кладем с другой стороны от себя. Зачастую дети, когда разница маленькая, и даже когда ребенка уже пытались перевести в свою отдельную кровать, увидев, что новорожденный ребенок будет спать с мамой в одной кровати, - тоже перебирается обратно к маме. К этому надо быть готовым, и не отказывать старшему ребенку. А если старший ребенок еще до рождения младшего уже привык в своей комнате спать, то, скорее всего, он там и останется, просто не занимайте его кровать. Вот такие вещи, связанные со сном, с едой и с туалетом – горшочек, и еще какие-то, - вот эти вещи нельзя отнимать ни в коем случае. И нельзя говорить, что вот теперь это будет его, отдай, пожалуйста. То есть вот лучше все-таки семена сеять любви и сотрудничества, а не наоборот, - все время про это помним, и все время себя спрашиваем: что же я делаю, отбираю у старшего кроватку или еще что-то, какие я этими действиями семена сею? С колясками тоже часто возникает вопрос. Тот, у кого маленькая разница, до трех лет я имею в виду, совсем маленькая, - я рекомендую подумать все-таки либо про подножку для коляски (они есть и рекламируются сейчас очень

активно, которые цепляются на коляску, и на которую может встать старший ребенок и ехать, держаться и ехать), либо приобрести коляску-паровозик, особенно если ребенку еще нет двух лет, то очень хорошо можно выкрутиться с помощью этой коляски. Дети, чем младше, тем вероятнее, что у них какое-то время будет регресс, и они будут говорить: «Я тоже хочу! Я маленький, положи меня в люлечку, заверни меня, дай мне это, дай мне то!» Вы должны быть готовы к тому, что это так и будет, и этого не надо пугаться, это нормальная совершенно реакция. То, что полезут в коляску, в ванночку, в памперсы и т.д., - это сто процентов. Будут просить грудь обязательно. Это нормально, ничего страшного в этом нет, что ребенок просит. Давать надо обязательно. Если Вы закончили грудное вскармливание старшего, и особенно, если вы уже закончили достаточно давно, то, скорее всего, старший ребенок просто не сможет захватить грудь и не знает, как сосать, т.е. он может взять сосок в рот, подержать его, но захват этот сделать правильно, чтобы молоко потекло, - не сможет. Ребенку важен сам факт, что Вы для него грудь не жалеете. Хочешь? Пожалуйста, бери! У меня ребенок грудь тоже не смог захватить, и я ей предложила, давай я тебе сцежу – будешь в кружечке пить. То есть можно и так договориться. Она дня четыре давилась. Я говорила: «Как здорово, у тебя теперь иммунитет улучшится!» и т.п. Когда она убедилась, что все, ей мама молока не жалеет точно, она сказала не надо – пейте сами, это было не вкусно для нее, она молоко вообще не пьет. Поэтому давать грудь – обязательно. Ребенок все время задает вопрос – а так же меня любят? А нет ли там чего получше для маленького? Хочешь зеленкой пупок – да не вопрос! Вот зеленка, намажем тебе пупок, а хочешь мы тебе еще и сверху до низу полоски нарисуем. Это все очень важно для ребенка, он, конечно, будет пробовать, будет просить дать ему погремушки, одеть распашонки, - да, пожалуйста, меряй! И более того, надо всегда говорить: «Ах, как хорошо! Смотри-ка, маленький тебе ничего не жалеет, он тебя так любит! Памперсы дает, погремушки дает, распашонки дает, в коляске дает покататься, и в кроватку – и все, что хочешь! Давай ему вот эту маа-ааа-ааленькую машинку дадим подержать? А он тебе, смотри, и соску, и свою зеленку для пупка!» Надо говорить: «Смотри, маленький ручками машет – это он с тобой здороваётся! За пальчик схватил – хочет тебя потрогать, на тебя смотрит, улыбается тебе!» Это вот то, что мы с первым ребенком говорили папе: «Смотри, как он тебя за пальчик схватил! Он же вылитый ты!» Еще можно по отношению к старшему ребенку применять такие маленькие хитрости, говорить: «О, смотри, какой у тебя братишка!», - т.е. играем на их чувстве собственности. Возвращаясь к выписке из роддома, необходимо уяснить одно важное правило. Не важно, приедет ли старший ребенок встречать Вас из роддома или же будет Вас ждать дома, - но главное, чтобы при встрече Ваши руки были для него свободны. Не надо выходить из роддома с ребенком маленьким на руках, пусть папа выносит, еще кто-то. Но ваши руки должны быть свободны для старшего ребенка. Вот представьте, что Вы с ним не виделись пять дней, например, - и почему-то Вы не бросились его обнять, -возвращаясь к вопросу о том, что ребенок

автоматически повзрослел,- а Ваши руки вообще заняты другим ребенком. Конечно, негатив сразу у ребенка появляется и непонимание – почему так. Даже если Вы дома с ним встречаетесь, пусть маленького в дом заносит кто-то другой, а Ваши руки пусть будут свободны для старшего ребенка – чтобы встретиться, обняться как всегда, как раньше. И не надо тыкать ему этим ребенком, типа – смотри, что я тебе принесла. Надо дожидаться естественной реакции, когда ребенок сам скажет, а что, а кто, покажи, разверни и т.д. Не надо наваливаться на ребенка сразу, дайте ему время. И тогда вы уже можете и развернуть, и показать, и рассказать. Надо еще сказать, что было бы очень не плохо от маленького ребенка подарить подарок для старшего. Желательно большой, бросающийся в глаза, а не такой закатывающийся под диван, а вот такой, который вот он все время на глаза попадается, - ну и, конечно, значимый для ребенка. То есть если ребенок мечтал о велосипеде, то велосипед – это прекрасно. И сказать, что это вот он – тебе, что это вот тебе от него подарок. И надо сказать, что, скорее всего, старший и не спросит, и ему будет абсолютно все равно, где маленький взял этот подарок. Главное – подарок. И даже, если спросит, то Вы можете ответить, что не знаете, где он его взял, главное, что где-то взял. Это очень важный такой момент, это тоже семена любви, это ненадолго, конечно, да, но вот это первое впечатление должно быть приятным. И желательно, чтобы подарок появлялся одновременно с ребенком, не так, чтобы там три дня назад подарок привезли, а потом ребенка, а одновременно: подарок и ребенок. (Маленький знак внимания – а он-то тебе ничего не жалеет, он к тебе с добром – это вот то, что мы говорим ребенку с самого начала вот этими действиями). В первые дни после появления младшего ребенка у старшего бывает такое состояние огорошенности. Зачастую гости приезжают по поводу рождения ребенка и приносят подарки для малыша, - может быть, это и не нужно. И даже больше того, попросите своих гостей, чтобы они принесли подарки для старшего ребенка. Не так важно сейчас для маленького получить подарок, как для большого. Я помню, что я даже специально обзванивала своих друзей, которых я приглашала, и просила: «Пожалуйста, ведите себя естественно. Придите, поговорите со старшим ребенком, - как было раньше. Как у тебя дела? Рад тебя видеть, - еще что-то. Вот тебе подарочек, - и только потом многие подходили и говорили: «А покажешь, какой у тебя братик?», - и это у ребенка вызывает положительные эмоции. Теперь, что касается непосредственно ревности. Ревности не быть не может. Просто бывают разные ее проявления. Переживание соперничества, растерянность, полная перестройка на новые отношения, - все входит в глобальное понятие «ревность». Когда говорят, что вот у нас ревности нет никакой, - этого не может быть, - потому что так или иначе ребенок старший переживает. Бывают явные такие открытые проявления ревности, это может быть агрессия, когда ребенок хочет стукнуть, когда он злится и говорит: «Не надо, убери, отнеси обратно, где ты там его взяла, не нужен он мне!», - это открытая явная агрессия. Бывают полуявные или скрытые проявления ревности, тогда как раз ребенок может регрессировать, он говорит: «Я тоже

маленький, дай мне соску, нет, ходить я не умею, неси меня!» и проч. Это регресс, и Вы в принципе понимаете, с чем это связано. Для возраста лет до пяти-семи, - это самое такое распространенное проявление ревности. Бывают еще скрытые проявления ревности, с которыми сложнее бороться, труднее вычленишь и сложнее как-то помочь ребенку. Они чаще свойственны детям более старшего возраста, либо для детей, которые больше направлены внутрь себя, не темпераментные, не холерического склада. Когда дети боятся проявить свои истинные чувства, а, может быть, даже не понимают, с чем это связано. И чем ребенок младше, тем труднее ему понять, «а что я испытываю, что это за чувства такие?» Внешние проявления такой скрытой ревности – это психосоматика в первую очередь, когда дети начинают заболеть, у них обостряются их хронические заболевания, появляются новые; когда (если это дети постарше) у них ползет успеваемость вниз; они в принципе могут потерять аппетит и не хотеть играть со своими игрушками, - то есть это вот то, что у взрослых мы называем депрессия, переоценка ценностей, стресс. И очень сложно таким детям помочь, потому что надо же сначала как-то вербализовать то, что есть, - понять самим, что же происходит с ребенком. И ребенку объяснить, и самим понять и принять эту ситуацию. Объяснить себе, что вот он писаться опять начал, потому что ситуация для него такая сложная и т.п. И, конечно, гораздо проще справиться с открытыми проявлениями чувств, чем разобраться вот с этой ситуацией, когда ребенок голодает у Вас буквально месяц, и Вы в принципе не знаете, что еще сделать и как сплести, чтобы он хоть что-то съел, - ну и совершенно разные там бывают ситуации и проявления. И даже не настроение очень надо посмотреть старших детей, потому что у меня буквально была ситуация, когда ходила мама с ребенком на занятия беременная, и когда она была уже в роддоме, пришла бабушка вот с этой девочкой. А девочка обычно была очень активная, очень подвижная, и все ей нравилось, и улыбка она такая была. И тут вдруг приходит бабушка, я спрашиваю: «Ну как? Вы родили? Кто у Вас родился? Как у Вас дела? Как у Вас с ревностью?», бабушка говорит: «Да у нас вообще никакой ревности! Да у нас такая идиллия, да она Манечку целует, пяточки ей трогает, все просто замечательно!» А ребенок – девочка эта старшая – просто, вот такое ощущение, что у нее беда настоящая: улыбки на лице никакой и она вот такая как сомнамбула какая-то ходит в полной растерянности, что это те же самые вроде бы игрушки, почему... Я говорю: «А что же у Вас ребенок в таком настроении?», а бабушка, не обращая внимания: «Ой, да нет-нет-нет, у нас все хорошо, все в порядке». Но Вы теперь понимаете, с чем это связано. И Вы посмотрите на своего старшего ребенка и не будете говорить, что у нас-то никакой ревности нет абсолютно. Просто есть дети, которые посложнее и которые направлены внутрь себя, - у них ревность может вот так проявляться. Что касается профилактики и каких-то палочек-выручалочек. Мы уже начали в принципе, что мы засеваем семена, что мы подарок дарим, не сравниваем детей, не говорим: «А вот посмотри...». Начнем с подготовки, как мы готовим детей старших к тому, что у них появится братик или сестричка. Потому что, хорошо

подготовившись, мы можем просто какие-то моменты сгладить. Во-первых, когда мы детей готовим и рассказываем им, что бы мы ни рассказывали, дети, поверьте, - для них это все равно все по-другому. Они говорят «Да», целуют живот, да – братик, Вася-Петя, санки для братика и т.п. Но когда братик на самом деле появляется: что, вот это? Ты же меня не предупреждала, что он будет плакать всегда, - ну грубо говоря. Поэтому все, что бы мы ни говорили, - все равно это все в одно ухо влетает, в другое вылетает. «Я же не знал, что ты будешь его все время держать на руках, что он будет все время пищать, что ты, вместо того чтобы пойти со мной на каток, будешь пеленки перекидывать» и т.д. Ну, мы же им это не рассказываем, мы же им рассказываем про лучшую часть того, что их ждет. Особенно, когда им говорят, что у них будет подружка, и что ты будешь с ней играть, - и вдруг тут неизвестно кто появляется, руками-ногами дрыгает... Где подружка? Обещали подружку! Для них это огромный шок и зачастую большое разочарование. По поводу подготовки. Конечно, мы должны сказать, что будет еще один ребенок, что он вон тут, в животике, - своими детскими словами постараться это рассказать. Но поскольку все дети очень эгоистичны до определенного возраста, и, в общем-то, им на этого братика совершенно наплевать, - рассказывать надо ребенку про него. Надо рассказывать, что когда-то мы с папой очень хотели, чтобы ты у нас появился, и ты у нас был в животике, вот я там животик гладила, и мы ходили к доктору, и потом ты родился, и папа сказал ура – родилась Маша! И мы тебя взяли на ручки, и мы тебя купали, я давала тебе сисю сосать, мы тебя возили в колясочке. Достаете фотографии, видеофильм крутите, еще что-то, - какие-то доказательства должны быть у ребенка. Вот фотография, вот ты маленький, я тебя держу на ручках, ты сисю сосешь. Это очень важно для ребенка. Вот про какого-то там Васю в одно ухо влетает, в другое улетает, а про меня – очень интересная информация, еще раз мама расскажи мне, как я там родился, что папа сказал? Ура? Папа сказал ура! Здорово! А как ты мне сисю давала, покажи мне еще раз эту фотографию... Дети очень это любят, и у них это потихонечку укладывается в голове, - что дети, они вот так появляются, они сначала маленькие, можете рассказать, что ты сначала ходить не умел, говорить не умел, это не умел, - то есть всю информацию, - как ты плакал, я носила тебя на ручках, а когда я уставала – папа носил тебя на ручках, а когда папа уставал – бабушка носила тебя на ручках. В общем, что хотите, то и рассказывайте, главное, чтобы это было правдой и работало на то, чтобы у ребенка появилась информация о том, как это бывает. Редко очень – дети все еще маленькие очень – редко они задают вопросы про подробности, как он попал в этот животик, как там что, как он оттуда выбрался. Некоторые дети считают: раз ребеночек в животике, значит ты что, его съела? Это как раз очень хорошее время, чтобы в нескольких словах, очень просто, сказать ребенку о том, как появляются дети, - это будет их первая информация. Вы можете в двух словах детям сказать, что мама с папой друг друга любят, что мы хотим, чтобы у нас было много детей и там семья. И хорошо, если у Вас есть друзья, где есть маленький ребенок, чтобы

он увидел – и на краю сознания они запоминают, что вот он малыш – вот он такой, он плачет, его на ручках все время приходится держать. Может быть, потрогать его за ручку, если есть возможность. Чтобы не фантазия была о том, что родится готовая подружка, и с ней можно будет играть, а чтобы уже формировалось представление о новорожденном, близкое к реальности, чтобы ребенок был готов. И очень хорошо еще, когда Вы используете какие-то игры и сказки. Ну что для детей самое простое. Жили-были два зайчика, мама и папа, и у них был сыночек Васенька, и вот там у мамы зайчихи родилось еще три зайчонка, - то есть поиграть в это, не обязательно на людях тренироваться. Это могут быть и кошки, и зайчики, и мишки. И можете даже разыграть, что там зайчик Васенька говорил, что мама меня больше не любит, уноси отсюда братика – не хочу! А мама гладила его по головке и говорила: ну что ты, я тебя так люблю! То есть Вы можете разыграть такие маленькие игры, такие сценки, которые, возможно, возникнут в вашей жизни. Когда это игра – ребенок по-другому это воспринимает, это будет ваша подготовка. Вообще, побольше внимания уделите историям и книгам, где есть несколько детей в семье, братец Иванушка, сестрица Аленушка, гуси-лебеди. Они на самом деле не хорошие, но это сказки, которые отражают эти чувства. Сестренке не хотелось нянчиться с братцем, ей хотелось с подружками пойти погулять, поэтому она этого братца посадила там где-то, - вот его гуси-лебеди и унесли. Ну и так далее. То есть это в очень символическом плане рассказано о том, что может быть на самом деле и какие могут быть чувства на эту тему. И последующее раскаяние и боязнь, что родители накажут. И гуси-лебеди – понятно, что это тоже символика какая-то. Так что все, что касается книжек – хорошо, сказки – Вы можете сами их придумывать. Вообще, в плане помощи при ревности сказки, на мой взгляд, вещь незаменимая. Это может касаться не только ревности, а любой другой ситуации: агрессии, жадности и проч., и проч. В этом возрасте ребенку легко присоединиться к любому герою: мышонку, зайчонку, медвежонку, - к такому маленькому простому герою, с похожими на его чувствами. Вот вы можете рассказать, вот маленький мальчик-зайчик, и у него родился братик. Или там он боялся темноты, и боялся заходить в комнату, где темно. И описываете ситуацию, похожую на ту, что сложилась у вас, описываете, что зайчик испытывает похожие чувства, демонстрирует похожее поведение и т.д. И если Вы еще придумаете имя какое-то созвучное (например, у меня дочь Ксения, а сказки мы рассказывали про принцессу Есению). И эти истории можно рассказывать, когда нужно какую-то проблему проработать, то есть идет какое-то развитие сюжета, который похож на ваш, там может быть какой-то символ, что они преодолевали какие-то препятствия, как в сказках, и потом – наступает хэппи энд, - естественно, как и в любой сказке. И вы говорите, но они помирились, но они поняли, но они и т.д. По поводу метафор, что касается ревности, это должны быть метафоры на сплочение, например: левая рука без правой – как же ей, никак и проч. и проч. Я например, рассказывала сказку, что дракон украл маму, а папа был в это время на войне. А дракон заточил маму в высокую башню. И

старшая девочка пошла маму спасать, а младшую не хотела с собой брать, но та за ней все же увязалась. И шли они, шли, преодолевали разные трудности и препятствия. И наконец, дошли до высокого дерева, на котором висел сундучок, в котором лежал ключ от башни, куда дракон посадил маму. И старшая девочка не могла залезть на дерево, потому что ствол был абсолютно гладкий. И как бы она ни подпрыгивала – никак не могла дотянуться до сундучка с ключом, и никакой палочкой достать его не могла, и дерево трясти было невозможно – оно было слишком толстым. И никак у нее у одной, у самой ничего не получалось. И тогда младшая встала на плечи старшей и палочкой сбила сундучок, он упал, разбился, девочки вытащили оттуда ключ, и освободили маму. И это могут быть абсолютно любые истории, - главное, вы поняли идею, что «вместе мы сила», «вместе у нас получилось что-то». Есть разные народные сказки на эту тему. Есть в частности казахская сказка про семерых братьев. Шесть братьев были сильные, умные и красивые, а седьмой был маленький и чахлый. И вот шесть братьев решили походить по свету, мир посмотреть, себя показать. Маленький с ними просился, но они его не взяли. И они пошли одни, ходили они, ходили и, проходя через темный лес, они говорили: «Вот хорошо, что мы маленького с собой не взяли, он же темноты боится, пришлось бы его сейчас на себе тащить», и так далее (через мост через реку, через горы и т.п.). И вот они заблудились, попали в какую-то незнакомую местность и там было одно тоненькое дерево, на которое они пытались залезть, чтобы осмотреться, но оно под ними наклонялось, - и посмотреть, куда дальше идти и где дорога, - им не удавалось. Сели они под деревом, пригорюнились и сказали: «Жалко, что мы малыша с собой не взяли, вот бы он нам сейчас пригодился». Это вот как раз начинаются сказки про вашу тему: маленький, противный, берет игрушки, ломает, разбивает, мешает и т.д. Это вот как раз вот про это, что и маленький тоже может чем-то пригодиться, то есть потихонечку вот эту мысль в головку ребенка как-то нужно вкладывать. И при этом очень помогают сказки, всякие истории, мультики и розыгрыши разных сценок. Есть такая книжка старая, называется «Веселые истории», без автора, перевод с английского языка (подозреваю, что книжка американская). Внутри истории про зайчат, мышат, бельчат и т.д. Книжка замечательно иллюстрирована. В этой книжке очень хорошие терапевтические истории. Там есть про страх темноты, как маленький мышонок Типи очень боялся темноты, и однажды он попал в лес, заблудился, и как он там от страха трясся и видел какое-то ужасное чудовище, а наутро оказалось, что это была всего лишь коряга, и у него прошел страх перед темнотой с тех пор. Там есть сказка про страх моря, что волны бушуют, и не хотела девочка заходить. Там есть история, интересная для нас, «Малышка» называется. Все как в жизни, только персонажами является семья мышей. У маленького мышонка родилась младшая сестренка. И там картиночки такие и нарисована мама-мышка с коляской. И мама говорит: «Не шуми, пожалуйста, ты разбудишь сестренку! Иди лучше поиграй со своим другом» И мышонок говорит другу: «Вот, сестренка противная родилась, теперь не поиграешь, не пошумишь».

Потом они с другом идут играть на детскую площадку, и друг берет с собой свою сестренку, уже немного подростковую. А наш мышонок говорит ему: «Зачем ты взял с собой сестренку, эти малыши такие противные!» А его друг отвечает, что любит играть со своей сестренкой. А Типи говорит: «Вот я свою сестренку никогда не полюблю, от нее одни только неприятности, мама на меня теперь вообще никакого внимания не обращает». Типи возвращается домой, он хочет маме что-то рассказать, а она говорит, что ей некогда, ей надо менять малышке пеленки и еще там что-то сделать для нее, а мышонка она посылает гладить белье, потому что он уже большой, и надо маме помогать. Он думает, ну ладно, пойду-ка я к папе, уж на папу никак не может повлиять это рождение сестренки, и мы каждую субботу ходили кататься на роликах, сегодня уж точно мы пойдем, он одевает свои ролики, подходит к папе. А папа говорит, что они не смогут сегодня пойти кататься на роликах, потому что приезжает тетя Люси из соседнего леса, она хочет поздравить их с рождением сестренки и привезет для нее подарок. На следующей страничке приезжает тетя Люси, все ее встречают. Она говорит: «А где же мой любимый Типи?» Они оглядываются – мышонка нет. И тетя Люси говорит: «Наверное, вы плохо к нему относились. Когда родилась малышка, вы, наверное, не обращали на него внимания. Наверное, вы мало держали его на ручках, он подумал, что вы его разлюбили, и он от вас убежал». И тут все начинают бегать и искать Типи по каким-то чуланам, комнатам и т.д. И папа слышит какой-то шум, который доносится сверху, он поднимается вверх, заглядывает в детскую, где спит сестренка, которая проснулась, закричала, и там сидит этот Типи, он погрел ей погрешечкой, она успокоилась. И Типи говорит: «Может быть, ты не такая уж и плохая». У него что-то получилось. У него получилось ее успокоить, и он подумал, что, может быть, не все так плохо. И тут поднимается вверх мама, обнимает его, говорит: «Сыночек, прости меня, я была не права, я думала, что ты уже взрослый, а ты у меня все еще маленький, но я тобой так горжусь», - ну, в общем, говорит ему разные приятные слова. И, конечно же, тетя Люси не только сестренке привезла подарок, но и тебе тоже. Они все вместе спускаются, тетя Люси дарит ему какую-то огромную прекрасную машину, а малышке – маленький чепчик. А он говорит: «А можно я сам надену ей этот чепчик?» Ему разрешают, он надевает ей этот чепчик. А тетя Люси говорит: «Как твоей сестренке повезло, что у нее есть такой брат!» Такая вот незатейливая история про то, что собственно, в таких ситуациях в жизни и происходит. Конечно, такие истории детям очень помогают. Обязательно этим воспользуйтесь. Еще одна из палочек-выручалочек, которой обязательно нужно пользоваться, - это техника активного слушания. Когда вы ребенку рассказываете про его чувства, про то, что он переживает. Вы говорите: «Ты сейчас злишься, ты сейчас ненавидишь», - вербализуя то, что с ним сейчас происходит. Активное слушание – это когда мы описываем ребенку те чувства, которые он не понимает. «Ты злишься, ты хотел бы, чтобы сестренки не было, ты думаешь, что мама тебя больше не любит, папа тебя не замечает, **НО ЭТО НЕ ТАК**». И дальше вы рассказываете – вы помогаете

ребенку выйти из этих чувств, из этой ситуации. Вы говорите: «Но на самом деле мы тебя очень любим. Сейчас мама уложит сестренку, и я тебе почитаю» и т.д., какие-то добрые, хорошие слова. Очень хорошо помогают альбомы с фотографиями. Альбом должен быть с фотографиями про старшего ребенка, с бытовыми моментами, не с парадно-выходными фотографиями, а где как раз вы его качаете, пеленаете, купаете, кормите, еще что-то, папа носит на ручках. То есть вот вы просто буквально подготовили этот альбом. И вы в нужной ситуации альбомчик этот открываете и говорите: «А видишь, ты тоже кушал сисю. А видишь, какой ты маленький тут – мы тебя купали с папой. А вот видишь, мы тебе купили колясочку. А вот видишь... и т.п. и т.д.» Это очень хорошая штука, особенно, когда она находится в зоне доступа ребенка, и видно, что многие дети подходят и смотрят сами, то есть им нужно – как они любят – несколько раз повторить, им нужно проработать эту ситуацию, прожить ее, принять, привыкнуть, ну и т.д. Поэтому им нужно множество раз повторить, что вы их все еще любите, что у них было все то же самое, что их ничем не обделили, и можно на этом месте в коляске тоже полежать, и оно ничем не лучше. Конечно, мы потихонечку говорим ребенку, что вообще-то, не так уж и хорошо быть маленьким, ну что же тут сильно хорошего: мороженое не съешь, с папой в гараж не пойдешь и т.д. и т.п. Понятно, что это эпизоды такие, и вы говорите ребенку: «Да, ты маленький, но лучше-то быть большим, и пойти с папой в гараж, и там гайки покрутить. А младшенький – да, жалко его, он мороженое есть не умеет, гайки крутить не умеет, зубов у него вообще нет, ну и т.д.» То есть немножечко про преимущество старшего возраста, конечно, тоже надо песню спеть и сказку рассказать. По поводу надоедания, - мы оберегаем старших детей, мы помогаем им сохранить башенку, которую он построил, картинку, которую он нарисовал. И мы не говорим все время одно и то же: «Ну, он же маленький, дай ему! Ну, он же маленький, порвал тебе картинку – подумаешь? И т.д.». Мы стараемся себя все время поймать на этом, и стараемся оберегать и того ребенка, и другого. И одна мама рассказывала мне, что она придумала такой способ: у них было несколько игрушек, таких звенящих, светящихся, играющих, типа божьей коровки, у которой там все мигает, - для младшего ребенка. Они стояли наверху, вне досягаемости для младшего ребенка. И старшего просто научили, что когда, там, ты строишь башню, и маленький ползет к тебе сломать, - берешь эту божью коровку, ставишь перед маленьким, она играет-звенит, пока маленький ребенок эту божью коровку смотрит, щупает и т.д., срочно зовешь маму или папу, и мы вместе спасаем твою башню, мама берет маленького на руки и т.д. То есть вот такой вот способ уважительного отношения к старшему ребенку тоже. Дети старшие это очень быстро оценивают, понимают, что мама бережет и их тоже, и их работу, и их пространство и т.д. Конечно, очень трудно от этого удержаться и не говорить «ну он же маленький», «дай ему, ну он же маленький». Мы не должны, мы не вправе требовать у детей, чтобы они тут же всем поделились, отдали свою кроватку, - они не должны. Мы можем мягко предлагать, говорить: «А может быть, мы отдадим?», «А хочешь, а

можешь отдать?» И если ребенок говорит нет, то отстаньте от него на какое-то время, отпустите. И чем мягче вы будете, тем легче и быстрее пойдет дело. Ребенок увидит, что на него никто не давит. И очень может быть, что пройдет какое-то время, и ребенок расслабится. Но если он не расслабится, но вы будете ему продолжать говорить: «Нельзя купаться с младшим ребенком, не трогай его ванночку!», - то он сделает какую-нибудь гадость непременно, половую тряпку туда кинет или еще что-то. Не надо наседать на ребенка, не надо прессинговать, надо отпустить. И через неделю можно будет снова осторожно попросить. Еще необходимо сказать про симбиоз двух детей. Про то, что со временем, конечно, дети растут, и чисто физически, особенно когда между ними маленькая разница, - нам очень удобно отвести их в один кружок, показывать им один и тот же фильм, читать одну и ту же сказку, завести одних и тех же друзей и т.д. Плюс еще тот момент, что маленький все повторяет за старшим ребенком. И в какой-то момент вы обнаруживаете, что младший ребенок не знает, что он хочет и любит сам; не знает, - и вы даже не знаете, - какие у него таланты и какие у него задатки и т.д. Потому что вам было удобно: старшего на рисование – и младшего на рисование, старшему про это сказку – и младшему. И младшие вообще очень сильно подражают старшим. Поэтому надо очень внимательно смотреть за этим. Просто нам удобно их унифицировать и под одну гребеночку причесать, хотя они могут быть очень разные. И скорее всего так и будет. Поэтому обдумайте это и поймите эту ситуацию, когда она начнет развиваться. Иногда младший действительно просто теряется, его необходимо спрашивать: «А ты что хочешь? А ты какой хочешь мультик?» У нас всегда есть почва для договора. Этот хочет одно, этот хочет другое, - мы можем договариваться, мы можем решать. И опять же, когда возникают конфликты, не проходите мимо! Не треплитесь в это время по телефону, бросьте все, помогите им искать решение. И если вы первые год-два хорошо поработаете, то потом все пойдет как по маслу. И в то время, когда ваши друзья, у которых один ребенок подросток, будут не знать, чем его занять, - ваши дети, естественно не без конфликтов, но умея договариваться, имея в запасе в своем опыте какие-то варианты, как можно поступать (поделиться, подождать, поочереди, вместе (у меня было, когда уж совсем дым коромыслом, я говорила: «Ну раз вы не можете договориться, тогда я это убираю наверх» - «Нет, мы можем договориться! Сейчас мы договоримся».), - поэтому поработав какое-то время, вы можете себе поиметь очень много плюсов через несколько лет, когда они начнут взаимодействовать, когда они начнут играть, занимать друг друга. Но это не значит, что их надо отпустить в свободное плавание, нужно с каждым все равно пытаться наладить какой-то контакт, и посмотреть, какие они, и это касается и игрушек и одежды. У меня был недавно случай, хотя все было нормально и много лет уже, но недавно когда мы купили новую куртку старшей дочери и я сказала, что младшей куртку можно не покупать, ведь осталась Ксюшина куртка, - младший ребенок зарыдал, и сказал, что ей тоже нужна новая куртка. И надо это уважать. Ну, объяснять можно, искать варианты, объяснять, что у нас нет

сейчас такой возможности, но это есть и от этого никуда не деться, и не хотелось бы, чтобы ребенок вас как Малыш из мультфильма «Малыш и Карлсон» спросил, не должен ли он будет жениться на жене его брата, когда он умрет, раз он донашивает его старые вещи. Так что имейте в виду, что дети – это не симбиоз такой, и каждый из них индивидуален. Если младший все-все-все точно как старший, - так не должно быть. Ревность будет проявляться волнами. Ребенок младший пошел на новый этап развития – и снова всплеск ревности, всплеск освоения нового пространства ребенком. То есть первое проявление ревности – острое, потом еще раз, потом еще раз. И такая политика должна быть, что первое время, и первый, даже может быть, год мы очень стараемся сгладить ситуацию для старшего ребенка. Но, тем не менее, мы все равно говорим себе внутри: «Он должен принять и должен признать, что он теперь не один». И мы на это работаем, и потихоньку дети, конечно, должны это принять. То есть мы не культивируем это на всю оставшуюся жизнь, что да-да-да, конечно, все подарки тебе, все тебе. Ну, я так мысленно, трудно опять же определить срок, но может быть, в течение года мы сглаживаем ситуацию. Но где-то через год уже старший ребенок должен принять эту ситуацию (год – примерно, столько дают взрослому на переживание потери близкого, сначала идет отрицание, потом идет следующий этап, следующий, и наконец в течение 9-10-11 месяцев все-таки наступает принятие этой ситуации). То же самое происходит и у старшего ребенка – принятие должно наступить – он должен все-таки понимать, что теперь он не один в этой семье. И пусть это будет не как гром среди ясного неба, когда только родился маленький ребенок, но потихоньку-потихоньку все равно это должно происходить. У нас, как мне кажется, это произошло в день рождения младшего ребенка, которому исполнился год. И мы организовали гостей, подарки и т.д. И я всех, конечно, просила принести подарочек и для старшей. И для нее действительно все приносили какой-то маленький подарочек: ну кто носочки, кто мыльные пузырьки, кто еще что-то, а младшему ребенку – нормальный подарок, ту же божью коровку с мигалками и т.д. Все старшей уделяли внимание, была очень напряженная обстановка, она уже хорошо разговаривала, и в принципе мы с ней много всего проработали. И я просто видела, как ее лицо постепенно, постепенно, от гостя к гостю вытягивается. И добила уже какая-то непонятная тоже игрушка дурацкая совершенно, малышовская, но она тоже светилась и звенела. И старшая начала рыдать и валяться в истерике, и мы вышли, а она кричала выброси младшую с балкона, не надо Настю больше никогда, хотя этого не было никогда, ни когда она родилась, и никогда в течение года. И когда она немного успокоилась, я сказала ей: «Ну, посмотри, у Насти день рождения, к ней приходят гости и дарят подарки, и тебе ведь тоже подарочки все дарят, тебя же тоже не забыли, тебя все любят», а она: «Да, Насте-то вон какие подарки, а мне все пузыри, да пузыри...» Это ребенку было три года, вот она так сказала. Ну, я сказала, что ничего не могу тут сделать, что я могу тебя только пожалеть и сказать, что скоро у тебя тоже будет день рождения, и у тебя тогда тоже будут уж какие подарки, а Насте пузыри. И это все, что я

могу для тебя сделать, но Настя есть, у нее есть день рождения, у нее есть свои гости, у нее есть свои подарки. И вот так вот, мне кажется, может, не в этот момент, но в том числе, - что-то щелкнуло. Так что имейте в виду, что мы помогаем старшему ребенку, но не всю жизнь. Бывают ситуации, когда младший ревнует маму к старшему, бывает, когда делят бабушку, моя бабушка, нет, моя бабушка, бывает, что папу ревнуют, что к папе ревнуют, - ситуаций множество. Кроме того, что необходимо сглаживать эти ситуации и общаться с ними порознь, нужно отметить, что на то, чтобы это сошло на нет, нужно время. Можно и нужно, конечно, годовалому ребенку рассказывать сказку про то и про се, про то, как вы подрастаете и будете друг другу нужны. Но на самом деле, - конечно, это от возраста зависит, - если ребенку год, это естественная ситуация, у него начинается период собственности, и он, естественно, сталкивает всех, кто к маме приближается, - просто дайте ему время. Конечно, постепенно нужно говорить: «И она тоже – моя дочка. Я ее тоже хочу взять на ручки», - но поскольку он маленький, все равно больше получится поговорить со старшим: «Ты же понимаешь, он маленький, он еще не может столько понять, сколько ты и т.п.» И нужно стараться уделять внимание старшему, младший гуляет, а Вы занимаетесь со старшим. Все равно старший не должен пострадать. Но когда уже два, три года будет маленькому, опять же, этот момент фрустрации, момент преодоления – признания, что он не один – он должен будет произойти. Пусть это не одномоментно будет, но потихонечку эта мысль в голову должна войти. И я всегда говорю своим детям, когда они ссорятся, я напоминаю им, что они самые главные люди в жизни друг у друга, и когда мама с папой состарятся, вы будете друг у друга, вы будете друг другу помогать. И хотя это очень взрослая мысль, но вы можете об этом сказать, особенно когда они дерутся и говорят «я тебя ненавижу» и т.д. И вы можете говорить с ними, и говорить другому ребенку, что это не правда, просто твой брат очень сильно злится и т.п. Если разница у детей большая, то надо со старшим ребенком очень много разговаривать, любить его, обнимать и говорить-говорить-говорить. Приходить к нему в комнату и говорить, что любите его. Ребенку бывает иногда очень сложно выразить свои чувства, но если у вас будут доверительные отношения, то, вполне может быть, что ребенок сам сможет рассказать о том, как ему тяжело, что ему кажется, что его больше не любят, что, может быть, он уже считает себя больше не нужным. Но более старших детей гораздо проще вовлечь в игру с малышом, попросить чем-то помочь, и у них, как у этого мышонка Типи, который погромел погремушкой – и у него получилось успокоить сестренку, - старший ребенок говорит себе: «О, да, ничего себе, оказывается, я тоже что-то могу!» И как любая работа, в которую мы вложили силы и которая у нас получилась, - мы не можем ее не любить. Тут вот на этом еще можно сыграть. И что еще касается старших детей. Мы должны быть очень осторожны в перекладывании наших обязанностей на старших детей. Когда мы говорим: «Посиди с малышом, а я схожу в магазин» и т.п. Не потому что этого не нужно делать, а потому что старшие дети (уже

подросшие, но все-таки еще очень маленькие), они отличаются тем, что они не в состоянии прогнозировать какую-то ситуацию. Они могут наблюдать за малышом, который залез на табуреточку около кастрюли, которая стоит на плите, - старшему ребенку не приходит в голову, что он может дернуть эту кастрюлю и уронить ее на себя, - вот просто потому, что этот механизм прогнозирования у них еще полностью отсутствует. Поэтому будьте осторожны с этой ответственностью, и уберите все кастрюли, грубо говоря, чтобы такого не случилось. Еще необходимо помнить о том, что необходимо очень уважать личное пространство этого подросткового старшего ребенка (ну практически подростка). И если младший ребенок надоедает старшему и достает его и вредничает, - необходимо как-то нейтрализовать младшего, занять его чем-то интересным, погулять с ним или почитать, - то есть необходимо уважительно относиться к старшему ребенку. ÿ Если на прогулке ребенок не хочет идти домой, не говорите ему, что оставите его и уйдете одни, - ребенок может подумать, что не нужен Вам. Лучше скажите ему, как есть, что не можете уйти без него, попросите его помочь Вам. ÿ Тетенок и дяденок, которые предлагают в шутку забрать ребенка, который плохо себя ведет, - просите побыстрее проходить мимо. И не говорите никогда своему ребенку, что отдадите его какой-то чужой тете. ÿ В два года (плюс-минус несколько месяцев) у ребенка случается серьезный кризис, когда ребенок говорит «я сам», «все мое», поведение становится ужасным, жадничает, капризничает, случаются истерики, валяние по полу и т.д. Естественно, проявления этого кризиса очень вариативны в зависимости от темперамента ребенка и его отношений с родителями. Кризисы – это тема нашей следующей лекции. ÿ Если ребенок не агрессивный, то необходимо его научить давать сдачи, если он подвергается нападению других детей. Если не давать сдачи, то обороняться. Если не обороняться – то убежать. Защищать себя ребенка необходимо научить! Можно научить пугать обидчика, если не можешь дать сдачи и т.п. Очень мала вероятность того, что пассивный ребенок превратится в агрессивного, потому что мама учит давать сдачу. ÿ Если ребенок первый взял игрушку, особенно если это его игрушка, то не надо подсказывать к нему и говорить «дай ее Ване», только потому, что мы хотим хорошо выглядеть в глазах мамы Вани. Нужно встать на сторону своего ребенка. А если вы как раз мама ребенка, который хочет получить эту игрушку – нужно предложить несколько вариантов: попросить, предложить поменяться, - такие варианты предлагать очень полезно и нужно помочь ребенку забрать игрушку и реализовать его желание. А если вы мама ребенка, который держит игрушку, вы должны всячески помочь ему удержать эту игрушку, а не отдавать и не рыдать, потому что Петя подошел и забрал. Где-то, может, даже придержать игрушку и сказать: «Знаешь, мой Ваня сейчас не хочет тебе ее отдавать», - и плевать, как вы выглядите в глазах других родителей. Вы можете другой маме объяснить, зачем вы так делаете. Конечно, не нужно учить своего ребенка не отдавать игрушки. Вы можете сказать: «Хочешь отдать?», «Хочешь вместе поиграть?». А если ты действительно не хочешь ее отдавать, но на тебя прет там Петя, который в

четыре раза больше, то Вы можете помочь ему удержать эту игрушку, - и еще раз говорю, плевать, что подумают все бабушки, сидящие на скамейках.

Источник: https://www.babyblog.ru/user/Alenka_/3018783 © BabyBlog.ru