

## ВВЕДЕНИЕ

«Все хорошо или он ревнует?» Когда у вас вновь появляется малыш, практически неизбежно встает вопрос о ревности старших детей. «Вовсе нет, он так гордится своим братишкой», — щебечете вы в ответ, пытаясь не думать о том, что вчера он ударил маленького палкой по голове. Ведь ваш старший действительно рад появлению братика и всякий раз демонстрирует это, когда кто-нибудь заходит в гости. Он незамедлительно тащит едва успевших переобуться посетителей к кроватке, на ходу читая им мини-лекцию о том, как следует держать младенца, чтобы его не уронить.

Скорее всего, ваш сын, с одной стороны, действительно рад, с другой — немного ревнует, хотя большинство знакомых почему-то ждут от вас ответа в формате «или-или». Вспомните, ведь порой и нас, взрослых, разрывают противоречивые чувства. Так, например, испытывая искреннюю любовь и гордость за своего спутника жизни, вы можете вдруг почувствовать обиду и некоторое раздражение, если, допустим, люди, с которыми вы разговариваете, предпочитают обращаться к нему, игнорируя в свою очередь

вас. Или с натянутой улыбкой слушаете, как ваши подруги нахваливают вашего партнера, называя вас счастливицей, сумевшей заполучить «такого мужчину», а про себя недовольно думаете о том, что вот опять он распланировал выходные по собственному усмотрению, даже не спросив вашего мнения.

Да, подчас старшего ребенка могут всерьез огорчать перемены, связанные с появлением в доме младенца, но это вовсе не значит, что он притворяется всякий раз, когда хочет повозиться с маленьким и довольно катит перед собой коляску, или заявляет, что малыш только его. Когда кто-то в следующий раз заинтересуется, ревнует ли ваш старший, попробуйте ответить примерно так: «Порой он, конечно, бывает не в настроении, но в целом очень рад тому, что стал старшим братом!»

Почему мы так боимся признаться в том, что новоиспеченный старший брат временами озлобляется, а отношения между детьми накаляются, если это, по сути, совершенно нормально? Дело в том, что рев-

Характер отношений между детьми влияет на то, как мы оцениваем собственную родительскую компетентность.

ность и гнев со стороны старшего или бесконечные конфликты между детьми нередко не просто изводят нас, а воспринимаются нами как личное поражение и неудача. Ведь довольный и заботливый старший ребенок особенно эффектно рекламирует родительскую компетентность. Не случайно в соцсетях родители предпочитают демонстрировать довольных собой, самых лучших в мире старших детей, несмотря на то,

что последние на момент публикации еще не успели как следует разглядеть младшего брата или сестренку.

Утверждение, что качество отношений между детьми зависит от родителей, не лишено оснований, даже если учитывать то обстоятельство, что от природы малыши могут иметь разные темпераменты. И пусть младенец, спящий большую часть времени, не будет тревожить старшую сестру (не то что какое-нибудь маленькое неугомонное существо, плачущее на родительских руках сутки напролет), отношения между детьми формируются в первую очередь под воздействием установок и особенностей поведения мамы и папы.

Многое закладывается еще до рождения второго ребенка, на этапе, когда старший является единственным: результаты исследований свидетельствуют о том, что у детей, имеющих надежную привязанность, чаще, чем у других, формируются хорошие отношения с братьями и сестрами. Это, в частности, объясняется тем, что дети с ненадежной привязанностью в большей степени нуждаются в признании со стороны взрослых и могут особенно ревностно стремиться к близости с родителями. Иногда они, наоборот, изо всех сил стараются, при этом неизбежно изматываясь и расстраиваясь, продемонстрировать свою самостоятельность. В такой ситуации малыш в глазах старшего ребенка может легко превратиться в конкурента или объект для выплескивания сдерживаемой фрустрации.

Случается, что сложные отношения между детьми могут быть обусловлены негативными обстоятельствами, в результате которых вы, взрослые,

в определенный момент проявили себя недостаточно отзывчиво, стали выглядеть обеспокоенно или уныло. Даже если вы всячески оберегаете ребенка, делая все возможное для того, чтобы он ни о чем не догадался, язык тела может вас выдать: дети мастерски умеют считывать неосознанные сигналы родителей. Когда у последних возникают трудности, малыши, как правило, становятся ранимыми, беспокойными или раздражительными, более докучливыми и менее самостоятельными.

Однако не стоит впадать в крайности и полностью приписывать себе заслуги или же, напротив, ответственность за то, как ребенок относится к младшему, а может быть, и к старшему брату или сестре. Некоторые дети от природы импульсивнее и подвижнее других. Бьющая через край энергия нередко приводит к тому, что ребенок не успевает подумать, прежде чем что-либо сделать. Поэтому совершенно естественно, что конфликты вспыхивают чаще, если в семье растет сорвиголова.

Кроме того, не забывайте о том, что все дети находятся в процессе развития. Возрастные особенности и события, происходящие вне дома, влияют на реакции ребенка и его отношение к домочадцам. 12-месячному куда сложнее ждать, пока мама накормит грудью братика или сестренку, чем 12-летнему. Если старший ребенок переживает из-за того, что в новом детском саду у него нет друзей, он невольно может сорваться на младшем.

Вам неподвластны внешние обстоятельства, влияющие на то, с каким настроением дети вступают во взаимодействие друг с другом, однако у взрослых

всегда есть возможность повлиять и скорректировать этот процесс. Подчас, конечно, нелегко понять, как помочь детям наладить отношения; как реагировать на поведение старшего, на его высказывания и действия, направленные на малютку; как разрешать конфликты и разногласия, время от времени возникающие между детьми.

Надеюсь, что эта книга поможет вам лучше понять переживания новоявленных братьев и сестер. В ее первой части вы найдете советы и методики, которые помогут вам подготовить старшего ребенка к рождению малыша, а также ознакомитесь с мерами, предупреждающими появление трудностей в дальнейшем. В книге описываются типичные детские реакции и проблемы, с которыми вы как родители можете столкнуться, объясняется сложное поведение старшего ребенка, а также предлагаются способы преодоления этих непростых ситуаций. Вторая часть книги посвящена взаимоотношениям детей после окончания периода младенчества. В ней вы обнаружите ряд полезных рекомендаций, узнаете о том, почему порой все идет наперекосяк, следуя советам, научитесь разрешать конфликты, способствуя при этом укреплению самооценки детей и общности между ними. И, в конце концов, просто облегчите себе жизнь.

## НОВЫЙ СТАТУС: СТАРШАЯ СЕСТРА

Реакция старших детей на появление братика или сестренки может быть самой разнообразной: от восторга, искренней радости и стремления оберегать до острой неприязни, а порой и прямых попыток избавиться от новосела. Чаще всего дети обходят малыша стороной, но при этом постоянно препираются со взрослыми, часто проявляют недовольство или становятся крайне ранимыми, обижаясь по поводу и без. Эти противоречивые чувства могут и чередоваться, каждый раз кардинально меняя настроение ребенка. В такой ситуации проявление негативных эмоций принято считать ревностью, хотя это понятие не отражает в полной мере состояния детской души. Источник изменений, регулярно приводящих к конфликтам, далеко не всегда кроется в банальной ревности, нежелании делиться вниманием родителей.

В большинстве случаев неоднозначность чувств в ребенке порождает произошедшая в родителях перемена, а также новые, непривычные правила и требования, с которыми он сталкивается. Старший ребенок может, разочаровавшись в себе, начать

испытывать фрустрацию, связанную с потерей собственной значимости, ведь теперь центральная роль в жизни семьи отведена малышу. Разумеется, здесь могут иметь место и уколы ревности, и чувство брошенности, вызванные проявлениями любви и нежности родителей по отношению к младшему. Кроме того, причиной ревности может стать зависть к младенцу, его беззаботной жизни, свободной от всяких требований и бесконечных усилий по освоению нового.

## РОДИТЕЛИ В ПРОЦЕССЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Перемены в семье начинаются задолго до рождения нового малыша. Отяжелевшая мама быстро устает и все чаще отказывается брать на руки своего двухлетнего или трехлетнего ребенка. Ее может мучить тошнота, бессонница, боли в спине и области таза, она раздражается из-за неудач в работе или переживает по поводу беременности, денег, осложнившихся личных отношений.

В этот период меняется и папа. Многие отцы начинают работать сверхурочно, чтобы успеть наперед завершить наиболее важные дела, к тому же по мере роста маминого живота происходит перераспределение домашних обязанностей. Довольно часто будущие старшие братья и сестры видят, как родители в конце полноценного рабочего дня принимаются лихорадочно обустроить жилище: докрашивают гостиную, переоборудуют прихожую или ремонтируют детскую — пока прибавление в семействе не стало свершившимся фактом.

Весь этот комплекс проблем, безусловно, влияет на настроение, с которым вы, взрослые, вступаете во взаимодействие с детьми. Именно от него зависит, хватит ли у погруженного в хлопоты, невыспавшегося папы терпения по достоинству оценить блестящие идеи, связанные с одеванием, приемом пищи, украшением тарелки или небольшими экспериментами в ванной. Это же самое настроение влияет на то, сможет ли мама добросовестно выслушивать непрерывную болтовню старшего ребенка, живо откликаться на его настойчивые предложения попрыгать вместе на батуте и полностью включаться в чтение сказки на ночь.

Еще до появления в доме этого маленького диковинного существа вашему старшему ребенку приходится иметь дело с беспокойными, измотанными и нетерпеливыми взрослыми, которые с каждым днем предъявляют ему все больше требований. Нам, родителям, не всегда удается заметить, как жизненные

Самые серьезные изменения, связанные с появлением нового малыша, происходят именно с родителями.

ситуации: наши болезни, личные переживания, заботы — меняют атмосферу, в которой живет ребенок, и сказываются на качестве нашего взаимодействия

с ним. Поэтому его негативные реакции порой сваливаются на нас словно снег на голову и воспринимаются как очередное неожиданное бремя.

Невозможно разрешить все проблемы на свете, и то, что родители не всегда находятся в ресурсном состоянии, необязательно вредит ребенку. Но стоит помнить: порой мы сами являемся причиной того,