

Брат на брата

Что делать родителям, если ребёнок не хочет делить любовь и внимание мамы и папы с кем-то ещё?

Многие родители сталкиваются с детской ревностью. Чаще всего ребёнок ревнует маму к младшему брату или сестре, к чужим людям и даже к папе. Причём иногда это чувство не ограничивается насупленным взглядом и перерастает в агрессию и непослушание. О том, как справиться с детской ревностью, рассказала детский и подростковый психолог, психотерапевт Оксана Богомякова.

Третий лишний

Ревность – это страх потери внимания и любви важного для тебя человека. Детская ревность основана на страхе потерять внимание и любовь матери. Защищая свои отношения с мамой («это моя мама», «не трогай мою маму»), ребёнок пытается преодолеть свой страх потерять её любовь и свою неуверенность в собственной нужности.

Страх потери отношений может проявляться не только в отношениях с мамой, но и с другими важными персонажами детской жизни. Классическое проявление ревности можно наблюдать в отношениях братьев и сестёр. Однако корни тревоги будут расти именно из отношений с мамой.

Особое чувство ревности появляется у детей в пять лет и причина этому – становление полоролевой идентичности ребёнка, т. е. осознание им своей половой принадлежности и освоение характерного поведения. В этот период ревность направлена на родителя своего пола как проявление конкурентных отношений за любовь и внимание родителя противоположного пола. Именно в этот период девочка собирается замуж за папу, а мальчик мечтает жениться на маме.

Любовь и внимание

В проявлении своей ревности ребёнок щиплет, дёргает за волосы, ломает или прячет вещи «соперника», беспричинно плохо себя ведёт, капризничает, у него может нарушиться сон или возникнуть болезнь.

Проявления ревности основаны на субъективном ощущении недостаточности любви и внимания, и, следовательно, чем реже вы говорите ребёнку о своей любви к нему, тем больше его ревность и тревога по отношению к миру. Обратите внимание, что недостаточно демонстрировать свою любовь к детям через покупку игрушек, организацию его досуга, чтение книг и совместное времяпрепровождение. Детям важно слышать от вас слова любви без намёков и условностей.

Проявление детской ревности не зависит от количества детей в семье. Каждый человек в своём детском опыте проходит испытание ревностью, будь то конкуренция с родным братом или сестрой, борьба за внимание родителя или обида на педагога за то время, которое он уделит другим.

Внимательные и заботливые родители минимизируют эту проблему, но полностью избежать её не удастся практически никому. Многие стараются сделать всё, чтобы избежать ревности ребёнка. Однако, нам важно понимать, что ревность, как и любое другое чувство, например, злость, важно пережить и справиться с ним. В перспективе ребёнку предстоит жить без мамы, поэтому будущему взрослому важно понимать, что если мама любит кого-то ещё, например, папу или братика, то это не означает, что она перестает любить его. Только в таком случае малыш сможет построить отношения в своей семье по принципу доверия к партнёру.

Больше слов

Для того чтобы помочь ребёнку справиться с ревностью родителям рекомендуется говорить с ним о тех чувствах и переживаниях, которые у него возникли. Помощником в этом может быть свой собственный словарь эмоций.

Необходимо стараться избегать сравнений и равенства. Вместо того чтобы говорить об одинаковой любви, покажите ребёнку, что любите его по-особенному.

Уделяйте детям время соответственно их потребностям. Вас не должно быть «слишком много» в отношениях.

Разрешите ребёнку высказывать все свои чувства, но не позволяйте ему причинять боль другому. Наша задача – научить их выражать свою ревность, не причиняя боли. Помогите детям направить свои чувства на символические или выдуманные объекты (нарисовать, написать письмо, слепить).

Пресекайте недопустимое поведение. Покажите, как проявлять негативные чувства, не нападая друг на друга. Найдите время для общения с ребёнком наедине – это позволит ему получить свою «порцию» любви и внимания. Обратите внимание, что проводя время с одним ребёнком, не следует говорить о другом.

Очень важно дать ребёнку возможность проявить свой гнев, ревность и агрессию в то время, когда это ещё относительно безопасно и может контролироваться. В противном случае ревность и обида укоренятся в нём, в то время как истинная причина может постепенно забыться. Только от родителей зависит, научатся ли их сын и дочь справляться со своими эмоциями без ущерба для психического здоровья.