

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное учреждение
Центр психолого-педагогического
сопровождения «Росток»

Серия «Психолог-родителю»



КАК ПОДРУЖИТЬ БРАТЬЕВ И СЕСТЕР

Казань, 2018

УДК 37.035.6:37.035.7

ББК 74.200.50(2РОС)

С 23

С 23 **И.В. Идрисова**

«Как подружить братьев и сестер» /И.В. Идрисова. – Казань, 2018 – 16 с.

ISBN: 978-5-907130-00-5

«Как подружить братьев и сестер» (автор И.В. Идрисова) входит в цикл методических рекомендаций «Психолог – родителю». Данный цикл составлен специалистами Центра психолого-педагогического сопровождения «Росток» и предназначен для оказания практической помощи родителям в процессе воспитания детей, в разрешении сложных жизненных ситуаций. Тематика методических рекомендаций связана с областями психолого-педагогической практики, традиционно вызывающими наибольшие трудности.

ISBN: 978-5-907130-00-5

*Я свою сестрёнку Лиду
Никому не дам в обиду!
Я живу с ней очень дружно,
Очень я её люблю.
А когда мне будет нужно,
Я и сам её побью.
(А. Барто)*

Каждый родитель хочет, чтобы отношения в семье между детьми были дружескими, теплыми, поддерживающими. Но, к сожалению, так получается не всегда... За более чем двадцатилетний опыт работы практикующим детским психологом на консультацию по проблемам взаимоотношений братьев и сестер обращаются достаточно часто. Почему так, давайте попробуем разобраться и ответить на волнующие вопросы.

Проблема взаимоотношений между братьями и сестрами стара как мир. Вспомним хотя бы народные сказки «Царевна-Лягушка», «Аленький цветочек», «Волшебный орешек». Во всех этих сказках взаимоотношения между братьями и сестрами изначально конфликтны, старшие дети не особо удачные, а младшие или дурачки или умницы. А история про Каина и Авеля: Каин и Авель, библейские герои, первые двое братьев, появившиеся на Земле, так «любили» друг друга, что старший убил младшего. И в обычной жизни дисгармоничные, конфликтные отношения между детьми в семьях не редкость.

Нормально, что в обычной, здоровой и благополучной семье дети друг с другом соперничают, вступают в конфликт, ревнуют, борются за внимание и ресурсы родителей. Но также нормально, что они объединяются против любого внешнего «врага»: на улице, в школе, в лагере брат прикрывает спину брату, сестра помогает сестре - узы крови сильнее личных счётов.

Когда родители впервые сталкиваются с проявлением ненависти братьев и сестер друг к другу, они обескуражены и расстроены. И чем более ярко выражается эта неприязнь, тем сложнее принять ее. Часто это происходит не в момент рождения второго ребенка, а уже во время беременности мамы. Старший, в ожидании пополнения, превращается в сущего чертенка: истерит, кричит, качает права. Потом все может стать еще хуже. В любом уголке

мира можно найти множество женщин, которые могут пове­дать истории о том, как старший ребенок ставит подножки ей во время того, как она качает младенца на руках. Дети стараются причинить наибольший урон друг другу, и успокаивает только то, что они чаще всего еще слишком маленькие, чтобы нанести действительно значимую травму.



1. В чем же причина вражды между братьями и сестрами?

Основа качественных взаимоотношений в семье закладывается в глубоком детстве. Отношения между братьями и сестрами (в психологии детей одной семьи, родных братьев и сестер, называют сиблингами, сибсами) изначально конкурентные.

ПОЛУЧАЯ ЛЮБОВЬ РОДИТЕЛЕЙ, МАЛЫШ ВИДИТ ОКРУЖАЮЩИЙ МИР КАК ИЗОБИЛЬНОЕ МЕСТО, ГДЕ МНЕ ВСЕГДА ВСЕГО ХВАТИТ.

В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ – У НЕГО МОЖЕТ ВОЗНИКНУТЬ СТРАХ, ЧТО «ИМЕННО МНЕ НЕ ХВАТИТ», И ЭТУ ЛЮБОВЬ НУЖНО ПОСТОЯННО ЗАСЛУЖИВАТЬ, БОРОТЬСЯ ЗА НЕЁ.

Для любого ребенка важна любовь папы и мамы и он всегда будет добиваться ее. Поэтому между детьми в семье неизбежно соперничество в борьбе за эту любовь. И корни причины «войн» между братьями и сестрами кроются именно здесь. Гармоничные отношения между братья-

ми и сестрами обусловлены гармоничными отношениями между родителями и каждым ребенком в отдельности.

Для ребенка важно усвоить, что братья и сестры - это навсегда, это кровная связь. При этом у них могут быть разные интересы, взгляды, потребности, способности.

Люди разные, они не обязаны быть похожими друг на друга, каждый – личность, индивидуальность и в этом их сила.

Дети не должны, по определению, любить друг друга и жертвовать своими интересами ради братьев или сестер. Это иллюзия родителей.

Кроме всего прочего, на отношения между братьями и сестрами влияет разница в возрасте, половые различия, личностные особенности, тип темперамента, а также порядок рождения детей в семье.



2. В чем причина ревности между старшими и младшими детьми в семье?

Старший ребенок очень остро переживает появление младшего брата или сестры. Особенно, если разница в возрасте между ними меньше трех лет.

Он может испытывать сильную тревогу и проявлять ревность достаточно агрессивно.

В основе ревности братьев и/или сестер друг к другу лежит соперничество между детьми за право на исключительную любовь родителей, прежде всего матери.

Иногда ребенок, чтобы вернуть внимание мамы, ведет себя, как младенец. Родителям следует помнить, что для старшего важна не сама реальная ситуация появления младшего в семье, а то, какие чувства и эмоции испытывает он в этот момент.

В целом, возраст братьев и сестер влияет только на способ выражения ревности, но, не пережитая, она будет напоминать о себе (и проявляться) снова и снова.

Проявления ревности различны, но в целом, их можно разделить на три основные позиции:

1. Агрессивная

- активная: ударить, укусить, отнять;
- пассивная: спрятать, подставить, не заметить;
- вербальная: накричать, обзывать;
- невербальная: толкнуть, прижать, зацеловать и сильно погладить, лечь сверху.

2. Вовлеченная

- непосредственно: активная помощь маме с ребенком, вопреки своим интересам;
- опосредованно: регресс старшего практически до уровня младшего.

3. Отстраненная

- скрыто: не заметить, не услышать, позабыть;
- явно: убежать из дома, погрузиться в виртуальный мир и игры.

НЕ ОСУЖДАЙТЕ РЕБЕНКА И НЕ ЗАПРЕЩАЙТЕ ЕМУ ВЫКАЗЫВАТЬ НЕГАТИВНЫЕ ЧУВСТВА ПО ОТНОШЕНИЮ К МЛАДШЕМУ БРАТУ ИЛИ СЕСТРЕ.

- **Старший имеет право думать: «Лучше бы он (или она) не родилась вообще.** Однако ему запрещено делать маленькому больно или бить его.
- Разрешайте настолько, насколько это возможно, старшему ребенку трогать младенца, который не должен казаться ему ни драгоценным, ни особо хрупким объектом. За неловкими, но ласковыми прикосновениями старшего скрывается ревность, смешанная с любопытством.

- **Лучше не заставлять старшего ребенка говорить, что он рад** тому, что у него теперь есть младший братишка или младшая сестренка и что он любит этого братишку или эту сестренку. **А если вы на этом настаиваете, то скорее всего – ради собственного успокоения:** лишь бы не чувствовать себя виноватым в том, что навязали своему малышу брата или сестру.
- Покажите старшему ребенку, что вы его понимаете, сочувствуете ему: Я понимаю, ты боишься, что мы будем меньше любить тебя. Говорите как можно чаще: «Мне хорошо с тобой», «Я так рада тебя видеть», «Мне нравится, как ты ...», «Как хорошо, что ты у нас есть».
- Кроме всего, важен тактильный контакт старшего ребенка с родителями (так называемые «обнимашки»).
- Старшему ребенку важно уделять больше внимания, чем до появления младшего брата или сестрички. Иногда просите его об умеренной помощи в присмотре за младшим.
- Младшему ребенку важно помогать справляться с неудачами (все-таки старший сильнее). Кроме этого, помогать справляться с ролью младшего (когда ты немного подрастешь, у тебя тоже будет хорошо получаться).
- Нельзя детей сравнивать. Надо понимать, что они по умолчанию будут разными.
- Для родителей важно проводить время по отдельности с каждым ребенком хотя бы раз в неделю (говорить о его делах, гулять и пр.). Кроме всего, можно проводить совместные игры, развлечения, выполнение домашних обязанностей, где есть возможность взаимодействовать - это помогает укрепить связь с ребенком и, кроме того, всегда весело и радостно.

Золотое правило – никогда не оставлять наедине незащищенного младшего ребенка со старшим братом или сестрой, возраст которого не достиг 6–7 лет, даже если старший ребенок ведет себя вполне дружелюбно. Пусть выражает свое дружелюбие, но при взрослом. К сожалению, есть много примеров, когда малыш, который еще не отвечает за свои поступки, а действует согласно импульсу, может причинить непоправимый вред здоровью младшего ребенка. Это не значит, что нужно все время ожидать

от старшего какого-то ужасного поступка, но нужно всегда иметь в виду, что ребенок до 7 лет еще психологически незрелый, и большая часть ответственности за его поведение лежит на взрослом. Это не трехлетний ребенок виноват в том, что укусил младенца, а родитель не успел создать условия для того, чтобы этого не произошло.

Предвосхищая вопрос о чувстве вины родителя за то, что не успел создать эти условия, скажем, что все предугадать невозможно и, конечно, будут возникать подобные неприятные ситуации, главное – не останавливаться, наблюдать, учиться, искать варианты, чтобы помочь малышам преодолеть такое болезненное чувство как ревность.



Как реагировать на драки детей в семье?

Если уж возникла конфликтная ситуация между детьми, взрослым не всегда следует вмешиваться, стоит предоставить детям возможность самим разобраться в происходящем.

Старайтесь не заниматься выяснением, кто прав, а кто виноват, а стоит уделить больше внимания пострадавшему. Проблема начинается тогда, когда родитель берет на себя ответственность за решение конфликта, желает сразу примирить детей.

ДЛЯ РОДИТЕЛЯ ВАЖНО ЗАНЯТЬ ПОЗИЦИЮ СОВЕТНИКА, ПОМОЩНИКА, КОНСУЛЬТАНТА, А НЕ СУДЬИ.

- Не приучайте детей к тому, что любую ссору разбирают родители. Дети учатся в конфликтных ситуациях отстаивать свою точку зрения, свои границы.

Когда дети успокоятся, разберутся между собой, тогда и обсудите с ними, как можно конструктивно разрешать конфликты или споры.

- В случае насилия детей друг над другом, необходимо это немедленно пресекать, объясняя ребенку последствия его действий.
- Учите детей выражать свой протест и гнев безопасным и безвредным для окружающих способом: через рисунок, порвать или смять лист бумаги, через лепку, через неотправленное письмо (написать, высказаться, но не отдавать обидчику).
- Очень важно следить за тем, чтобы дети при выяснении отношений не переходили на личности, не унижали чувство собственного достоинства друг друга.
- Не забудьте объяснить своим детям, что вы очень любите их обоих, как бы они себя не вели, и поэтому их ссоры очень вас огорчают.

Отношение родителя не может быть равным и одинаковым к каждому ребенку. Осознание своего собственного отношения к ребенку способствует пониманию, как наладить собственное взаимодействие с ребенком, а потом помочь ему наладить отношения с братом или сестрой.

Родители меняются психологически и лично к моменту рождения каждого ребенка. С момента рождения первого ребенка до рождения второго и последующих, проходит какое-то время: появляется опыт, новые знания, знакомства в родительской среде, поддержка, возможно, меняются жизненные обстоятельства, приоритеты и ценности, а это все, так или иначе, влияет на взаимоотношения между всеми членами семьи.

Рассмотрим, что способствует налаживанию отношений между братьями и сестрами, а что, наоборот, может серьезно их испортить.

Действия родителей, которые не помогут изменить ситуацию и наладить отношения между детьми

- наказания за агрессию,
- запреты на выражение негативных чувств или действий,

- сравнения с другими детьми, постоянные одергивания,
- реплики по типу «ты же старший», «ты еще маленький», «будешь за это наказан», «вы же братья-сестры!», «вы чего добиваетесь? у меня уже голова болит» и т.д.,
- использование стремлений старшего ребенка помочь родителям с младшим для того, чтобы сделать это обязанностью для него, в ущерб личной жизни,
- в случае психологического регресса старшего, высмеивание его и подшучивание по этому поводу,
- относиться пренебрежительно, отмахиваться, оскорблять одного ребенка в присутствии другого, кого-то одного особо выделять.



Что помогает наладить отношения между детьми в семье:

- вовлечение старшего во время ухода за младшим (хотя бы просто постоять рядом, посмотреть). Во время ухода, если речь идет о младшем ребенке возрастом до года, постоянно озвучивать, что делаем, чем мажем, что меняем (подгузник) и надеваем (это помогает еще и понять старшему, что есть некоторое время на обязательные процедуры и мамина любовь - это еще и забота),
- любая совместная деятельность - уборка, игра, просмотр мультлика, поездки, возможность поиграть друг с другом,

- акцентирование внимания на том, что малыши сделали вместе хорошего («мне так нравится, как вы играете вместе»), или что ребенок сделал хорошего по отношению к брату (сестре) («как мне приятно, что ты помогаешь мне / дал поиграть свою игрушку» и пр.),

- живой интерес к увлечениям каждого ребенка, поддержка его в личных начинаниях, дозирование помощи по уходу за младшим ребенком,

- Пища и ее совместное употребление - это основа основ формирования отношений в семье. Общая трапеза, общение за праздничным или воскресным ужином, укрепляет отношения между родственниками. На базе совместного приема пищи можно сформировать базу для выстраивания других, более сложных взаимоотношений в семье. Особенно необходимо уделить внимание развитию в ребенке способности делиться с братьями и сестрами пищей (конфетами и другими вкусностями).

- умение предвосхитить развитие событий в той или иной ситуации. Например, необходим контроль за игрой, если наверняка известно, что дети могут играть совместно не более 20-25 минут, а дальше уже начинается ссора, и нужно быть готовым вовремя что-то предложить другое, мягко переключить их на новую игру. Или, если маленький ребенок, который ранее уже проявлял агрессию к малышу, начинает крутиться около него, постоянно на него смотрит, наблюдает за ним и за вами, отрываясь от своей игры или любимого мультлика, то, предвосхищая возникновение его агрессивных намерений, можно пригласить его вместе поухаживать за младенцем, попросить что-то принести – полотенце, подгузник, крем с полочки, т.е. приобщить к совместной заботе о малыше, не отмахиваясь и не отталкивая его.

- Необходимо давать детям возможность заботиться друг о друге (не заставляя, а приветствовать инициативу). Например, если один ребёнок обидел другого, можно дать некоторое время, чтобы он сам попробовал утешить того, кого обидел, а не бросаться успокаивать одного и наказывать другого. Обидевший должен понять, что в его силах не только испортить отношения, но и наладить их.

- Нужно подсказывать детям, как они могут друг другу помочь, что могут сделать вместе. Дети в силу малого возраста часто просто не знают, что такое партнерские взаимоотношения, их этому необходимо учить.

- Не стоит говорить детям, что вы любите их одинаково. Это неправда, и дети очень хорошо это чувствуют. Лучше почаще подчёркивать индивидуальность и значимость для вас каждого ребёнка в отдельности.

- Следует уделять внимание, время для общения не всем одинаково, а каждому по потребности. Ведь вполне может быть так, что у одного ребенка потребность во внимании со стороны родителя больше, а у другого меньше. И тогда, даже если вы стараетесь выделить индивидуальное время всем поровну, кто-то из детей все равно почувствует себя обделенным и может затаить обиду.

- Нельзя «навешивать ярлыки» и давать детям фиксированные роли в семье. Если одного ребёнка называют «наш танцор» или «наш спортсмен», то это обесценивает эту область развития для других детей, а сам ребёнок будет вынужден застрять в этой роли, даже если захочет поменять свои интересы.

- Если оба ребёнка требуют внимания одновременно, нужно периодически уделять свое внимание старшему, иногда даже в ущерб младшему. Если вам кажется, что младший - совсем младенец и его нужды важнее, то обдумайте этот момент еще раз: младший может немножко потерпеть без вас, а старшему ваше внимание именно в этот момент может быть жизненно необходимо.

- Родительский диктат не всегда уместен. Не стоит авторитарно подавлять конфликты. Любому родителю необходимо признавать право детей на негативные чувства друг к другу, учить их правильно выражать свои эмоции, справляться с ними и направлять их в «мирное русло».

- Родитель – не судья, он внимательный слушатель. Иногда в случае конфликта бывает достаточно просто выслушать обе стороны и признать их право на проявление негодования и обиды. Не в каждом случае необходимо ваше вмешательство и роль судьи. Когда они просто вслух выскажут при родителе свои претензии друг к другу, их эмоциональный накал снизится и появится возможность решить конфликт своими силами, без вашего участия.

- Нужно озвучивать невысказанные чувства детей при конфликте, когда сами дети их не осознают. Таким образом, родитель учит замечать свои эмоции, а это первый шаг к тому, чтобы научиться ими управлять.

- Родителю нужно почаще напоминать о позитивных моментах, которые недавно случались, как один ребёнок позаботился о другом, помог ему, рассмешил, сделал комплимент. Подчёркивать, что они это делают, потому что любят друг друга.

- Не забывайте, что старшие дети, при появлении младшего, остаются детьми, они тоже маленькие, нельзя требовать от них чего-то только потому, что они «уже большие», «старшие», и поэтому должны теперь «терпеть», «помогать», «подождать» и т.д.

- Нельзя насильно заставлять старших заботиться о младших. Младший ребенок не должен быть тяжелой и неприятной обязанностью («обузой») для старшего. Если ребёнок хочет вам помочь, делает это постоянно – это нужно принимать и поощрять. Но у него всегда должно быть право передумать и перестать вам помогать.

- «Обманутые ожидания». Не стоит заранее давать старшему ребёнку ложную надежду на то, что «вот малыш родится и будет с ним играть, будет его любить». Лучше описывать будущее как можно более реалистично: что играть малыш сможет ещё не скоро, а сначала будет плакать, кушать и спать, часто лежать у мамы на ручках, капризничать, отвлекать все внимание мамы на себя, и т.д.



Простые советы, как подружить братьев и сестёр

1. Пространство. У каждого ребёнка должно быть своё личное пространство в доме, необязательно отдельная комната, но как минимум, своя неприкосновенная постель, часть стола, полка в шкафу. Обязательно — только его одежда, обувь, посуда.

2. Понятные правила. Игрушки могут быть общими, дорогие гаджеты тоже, но родители обязаны вводить правила обращения с ними, в том числе, правило отказа: ты имеешь право не делиться своим чем-то ценным, если не хочешь. Взрослым недопустимо отдавать какие-то игрушки в «общий котел» со словами «нате, играйте», если дети еще маленькие и не умеют выстраивать позитивное взаимодействие между собой.

3. Индивидуальное время у каждого ребёнка для общения с родителями. Условный «час меня-любимого». Особенно это важно для первенцев, ведь они помнят то время, когда были единственными, они потеряли больше, чем следующие дети, которые уже родились, имея брата или сестру. Это могут быть какое-то совместное занятие, прогулки или чтение, даже поездки за покупками, но ваше внимание в это время должно принадлежать ребёнку.

4. Никаких сравнений. Никогда не сравнивайте своих детей, даже если вам очень хочется поставить кого-то в пример. Ни по какому признаку. Только повествовательный, описательный, утвердительный тон: «Миша очень здорово умеет готовить. Маша всегда внимательно слушает и даёт дельные советы». Тут очень полезен навык безоценочных суждений, потренируйте его у себя на досуге. В нашей культуре это практически отсутствует, обычно все оперируют понятиями «хорошо/плохо», «хуже/лучше», или «зато». «Миша отлично готовит, ЗАТО Маша хорошо учится». В этом построении оба ребёнка остаются с чувством обиды: непонятно, это нас сейчас похвалили или унизили? Следует ли из вышесказанного, что Миша плохо учится? Или что Маша вообще не умеет готовить? Просто не упоминайте разные способности и качества детей в одной фразе.

5. Учитывать интересы каждого ребёнка. Прямое продолжение предыдущей мысли: как можно меньше объединяйте детей на словах и в действиях. Понятно, что

когда они совсем маленькие, то легче всё делать вместе: кормить, гулять, укладывать. Но если разница в возрасте больше трёх лет, то их интересы, потребности, режимы дня могут уже мало совпадать. Возможно, стоит оставить первоклассницу одну дома, чтобы полноценно погулять с двухлеткой. И не тащить потом двухлетку (если есть возможность) на занятие балетом старшей сестры, где он будет скучать и мешать.

6. Самое главное: быть справедливым. Не делать из старшего нянюку для младших. Не вкладывать все средства семьи в образование кого-то одного. Не ждать, что дети поймут какие-то ваши трудности, особенно финансовые, это не их проблема. Хотя бывает, конечно, что старшие дети могут добровольно отказываться от каких-то своих желаний, когда видят, что родителям тяжело.

И все же, как бы ни были далеки братья и сестры географически, по жизненному опыту или психологически, между ними существует сильная связь. Возможно, их толкает друг к другу особый вид эмоционального тяготения.

Чем старше они становятся, тем больше ценят семью и чувствуют себя обязанными сохранять контакты.

Не требуйте от детей, чтобы они дружили сейчас, ради вашего удовольствия и спокойствия.

Дайте им вырасти - и будете радоваться, глядя, как они помогают и поддерживают друг друга не по вашей прихоти, а по собственному желанию.

Инна Идрисова

КАК ПОДРУЖИТЬ БРАТЬЕВ И СЕСТЕР

**Министерство образования и науки
Республики Татарстан
Государственное автономное учреждение
Центр психолого-педагогического сопровождения
"Росток"**

**Адрес: 420057 РТ, г. Казань, ул. Академика Королева, 46
Тел/факс: (843) 563-35-16
e-mail: cpprkrostok@mail.ru
сайт: Росток116.рф**

Подписано в печать 22.12.2018 г.
Бумага мелованная. Печать офсетная.
Тираж 1000. Заказ № 55/18

Отпечатано в типографии «Оранж Кей»
г. Казань, ул. Галактионова, д. 14
2018 г.