

## **«Ревность и соперничество в семье»**

Ревность между детьми создает неблагоприятную обстановку в семье, мешает полноценному общению, порождает у детей зависть, недовольство и раздражительность. Родителям важно принять меры по обеспечению мира в семье и помочь ребенку научиться управлять своей ревностью, чтобы она не переросла в ненависть к брату или сестре.

Часто соперничество между детьми начинается еще до рождения второго ребенка, и продолжается, когда дети подрастают и начинают конкурировать между собой. Борьба идет за все: от игрушек до внимания родителей. Когда дети достигают разных стадий развития, их меняющиеся потребности могут существенно повлиять на отношения друг к другу.

Ревность между детьми в семье создает неприятную атмосферу и огорчает родителей. Семья, которая полна конфликтов, является стрессом для всех ее членов. Часто мама и папа не знают, как остановить боевые действия, или даже не представляют должны ли они участвовать вообще в подобных разборках.

### **Почему дети соперничают между собой**

Существуют различные причины соперничества братьев и сестер. Чаще всего скандалы и споры вспыхивают из-за ревности и конкуренции. Но другие факторы также оказывают влияние на борьбу между детьми. К ним относятся: *Меняющиеся потребности*. Например, для маленьких детей вполне естественно защищать свои игрушки и вещи. Они учатся отстаивать свою независимость и демонстрируют принятие волевых решений на каждом шагу. Так что, если брат или сестра берет игрушку малыша, то он может реагировать агрессивно. Дети школьного возраста часто имеют ярко выраженное чувство справедливости и равенства, поэтому ссоры в этом возрасте возникают, гораздо реже. У подростков активно развивается чувство индивидуальности и независимости, поэтому они сильно возмущаются, если их просят о помощи в выполнении домашних

обязанностей, заботе о младших братьях и сестрах, не хотят проводить вместе время с семьей.

*Особенности темперамента детей.* Преобладающее настроение, характер, активность, адаптивность, общительность, капризность – уникальные черты личности, играющие большую роль в том, как хорошо дети ладят между собой. Например, если один ребенок спокойный и любит уединение, а другой подвижный и коммуникабельный, то им трудно найти общий язык между собой, особенно если у них общая комната. Точно так же, ребенок, который нуждается в постоянном проявлении любви и ласки, не отходит от родителей ни на шаг, может вызывать негодование братьев и сестер, которые видят это и хотят такого же количества внимания.

*Болезненный ребенок в семье.* Иногда дети с особыми потребностями из-за болезни или сложностей в обучении, требуют к себе больше родительского времени. Другие дети могут отрицательно на это реагировать, привлекая к себе внимание из-за ревности или из страха, видя, что происходит с другим ребенком.

*Родительский пример.* То, как родители разрешают свои проблемы и разногласия, является сильным примером для детей. Если вы и ваш супруг с помощью агрессии и скандалов решаете конфликтные ситуации в семье, то увеличивается вероятность того, что ваши дети будут применять те же тактики поведения при столкновении с проблемами. Если ваши дети видят, как вы регулярно кричите, хлопаете дверями, громко спорите, когда у вас проблемы, они, вероятно, переймут эти вредные привычки себе.

### **Что нужно делать, когда начинается борьба между детьми?**

Всякий раз, когда это возможно, не вмешиваться. Предпринимайте меры, только если есть опасность причинения физического вреда. Если вы всегда будете вмешиваться, вы рискуете создать другие проблемы. Дети начнут ожидать вашу помощь, чтобы разрешить спор, не будут учиться работать над проблемами самостоятельно. В дальнейшей жизни мама с папой не всегда будут рядом и ребенок будет пребывать в состоянии паники, когда окажется в конфликтной

ситуации, не будет знать, как ему поступить. К тому же дети, которых постоянно спасают родители, понимают, что им все сходит с рук, чувствуя себя безнаказанными. Иногда лучше просто дать им время, чтобы успокоиться и помириться. В противном случае, борьба может снова начаться. Если вы хотите разъяснить детям о правилах общения и поведения, подождите, пока эмоции поутихнут.

Если вы решили вмешаться в конфликт между детьми, то попробуйте решить проблему вместе с ними, а не за них. Попробуйте побудить их самостоятельному примирению.

Не акцентируйте слишком много внимания на выяснение того, какой ребенок виноват в ссоре. Пусть дети понимают, что любой, кто участвует в ней, отвечает за свое поведение.

Попытайтесь создавать «беспроблемные» ситуации, чтобы каждый ребенок получал выгоду. Когда они оба хотят одну и ту же игрушку, предложите игру, в которую они могли бы играть вместе, а не по отдельности.

Помните, во время разрешения спорных ситуаций дети получают важные навыки, которые будут помогать им в жизни (ценить мнение другого человека, идти на компромисс и вести переговоры, управлять агрессивными импульсами и т.д.).

### **Как поддерживать дружеские отношения между детьми в семье, избавиться от ревности и соперничества между ними**

Рассмотрим, что нужно делать каждый день, чтобы предотвратить ревность и соперничество между детьми:

Постарайтесь уделять одинаковое количество своего времени и внимания каждому ребенку. Говорите им о том, что вы их очень любите и цените.

Установите основные правила приемлемого поведения. Скажите детям, что в вашем доме нельзя браниться, кричать, хлопать дверью, драться. Определите степень наказания за нарушение этих правил. Такой подход учит детей ответственности за свои действия, независимо от ситуации.

Не позволяйте детям заставить вас думать, что все всегда должно быть

«справедливым» и «равным» – иногда один ребенок нуждается в чем-либо больше, чем другие.

Учитывайте интересы и потребности детей. Например, если один ребенок любит гулять на улице, то погуляйте с ним на детской площадке или сводите в парк. Если другой ребенок любит читать, то выделите и ему время, чтобы почитать вместе. Убедитесь, что у детей есть свое собственное пространство и время, чтобы каждый делал то, что ему нравится, не мешая друг другу.

Пусть дети знают, что они в безопасности и любимы, что их потребности будут удовлетворены. Веселитесь вместе, как семья. Это может помочь ослабить напряженность между детьми.

Если Ваши дети часто ссорятся из-за одних и тех же причин (например, видео игры или пульт от телевизора), создайте график игр и просмотра телевизора. Придумайте наказание в случае нарушений режима и капризов одного из детей.

### **Когда необходимо обращаться за помощью к профессионалам**

Существует небольшой процент семей, где конфликт между братьями и сестрами является настолько серьезным, что он разрушает детскую психику, влияет на детей эмоционально и психологически. В этих случаях лучше обратиться за помощью к специалистам по психическому здоровью.

*Обратитесь за помощью к психологу, если:*

- Проблема взаимоотношений в семье настолько сильна, что это ведет к разводу родителей.
- Существует реальная опасность причинения физического вреда любому из членов семьи.
- Наносится ущерб самооценке или психологическому благополучию любому члену семьи.