**Как справиться с детской ревностью?**



Детская ревность обычно связана с реальным дефицитом внимания и его субъективным переживанием. Побуждать к проявлению ревности может конкуренция за «место под солнцем» с братом или сестрой, борьба за любовь и внимание мамы с появлением в её жизни нового мужчины.

**Что делать маме?**

**1. Признать чувства ребёнка.**Обычно мама, пытаясь успокоить сына или дочь, говорит примерно следующее: «Ну что же ты переживаешь зря», «Напрасно ты расстраиваешься» и т. п. Лучше не использовать эти фразы. Они обесценивают переживания ребёнка. Он слышит, что его переживания для мамы пустяк и ерунда. И ревность от этого меньше не становится. Принятие чувств ребёнка можно выразить так: «Я тебя понимаю», «Я понимаю, что ты чувствуешь», «Ты сердишься на то, что…», «Ты обижен, потому что…». Это сигнал к тому, что вы неравнодушны к душевному состоянию малыша. Плюс вы помогаете ребёнку его осознать.

**2. Предложите ребёнку подумать о том, что бы ему помогло уменьшить тревогу и переживания**: «Что бы мы вместе могли придумать, чтобы исправить твоё настроение?» Даже если ребёнок не готов ничего предложить из-за отсутствия опыта, предложите сами - покажите пример конструктивной коммуникации. Первые два шага необходимы, чтобы помочь ребёнку осмыслить собственные чувства и эмоции, увидеть, что вы по-прежнему «на его стороне». А иначе будет сложно достичь взаимопонимания, менять отношение к ситуации и поведение.

**3. Чётко обозначьте личное, индивидуальное пространство ребёнка.**Договоритесь, какое время общее, а какое вы посвящаете только ему. Например, совместная прогулка, чтение книжки и т. д. Нередко работающие мамы испытывают комплекс вины. Но дело не в количестве, а в качестве времени, проведённого с ребёнком. Это может быть полчаса, но ребёнок будет уверен: мама принадлежит в это время только ему.

**4. Не ущемляйте себя!** Ещё одно заблуждение - отказывать себе в праве на счастливую личную жизнь и интересную работу ради ребёнка. Установка «Я всю жизнь положила на то, чтобы вырастить его, отказывала себе во всём» в конечном итоге испортит жизнь обоим. Мама, которая принесла себя в жертву, подсознательно будет ожидать от ребёнка такой же жертвенности.**Бстер?**

**5. Не навязывайте ребёнк­у новые правила и формы существования.**Старайтесь не менять систему привычных требований и уклад жизни, если в семье произошли перемены. Если раньше мама всегда укладывала спать ребёнка сама, ритуалы интимной эмоциональной связи (сказка, поцелуй и пожелание спокойной ночи) важно оставить неизменными даже с появлением нового члена семьи. Это даёт ребёнку точку опоры, ощущение предсказуемости и безопасности.

**6. Не заставляйте м­ладших донашивать всю одежду за старшими**. Это может провоцировать ревность между братьями и сёстрами. У ребёнка обязательно должно быть что-то собственное, купленное только для него.

**7. «Ну как ты думаешь, может быть, дядя Серёжа у нас поживёт?»,** «Как ты считаешь, выйти мне замуж или нет?» - такие вопросы возникают, когда мама не может самостоятельно принять решение. Велика вероятность, что ребёнок почти наверняка из чувства ревности ответит: «Нет, никогда!» И тогда мама принесёт себя в жертву со всеми последствиями, о которых мы сказали выше, или всё равно поступив по-своему, продемонстрировав таким образом пренебрежение к мнению ребёнка. Ребёнок выйдет на тропу войны, и в семье начнутся скандалы. Всё потому, что он не готов и не должен нести ответственность за принятие судьбоносных решений. Речь не о том, что ребёнок не должен понимать, что происходит, а взрослые ставят его перед фактом. Разговор лучше строить по-другому (с учётом возраста ребёнка). Например, так: «Этот человек близок мне, дорог и важен. Я хочу связать с ним свою жизнь. Я приняла это решение. Давай обсудим, как сделать так, чтобы нам всем в этой ситуации было хорошо». Ребёнку гораздо комфортнее и спокойнее, если взрослые решения принимает взрослый и несёт за них ответственность. **ТЬЯ ПО ТЕМ**

**8. Найдите каждому «своё» место в доме.**Если нет возможности каждому ребёнку отвести по собственной комнате в доме и им приходится делить одну, пространство необходимо зонировать, делить, чтобы у каждого был свой уголок. Это тоже позволит предотвратить или сгладить чувство ревности и конкурентной борьбы.

**9. Нельзя навязывать р­ебёнку роль старшег­о брата или сестры с появлением малыша.**К примеру, ребёнку 3 года, но вот родился младший братик, и первый автоматически становится «большим» («Ну ты же старший брат! Ты теперь должен…»). Ребёнок ещё не готов к тому, чтобы его воспринимали как взрослого и возлагали непомерную ответственность. Стоит уважать его право развиваться в соответствии с возрастом. Дайте ему побыть маленьким.

**10. Не просите ребёнка н­азывать нового мужа папой.** С какой стати мужчина, к­оторый близок маме, должен тут же стать  близким человеком ребёнк­у? Эту позицию нужно завоевать. А­втоматически (особенно при живом отце) этого не случается. Говоря ребёнку, что у него теперь новый папа, его невольно ставят в ситуацию меж двух о­гней. Он ощущает себя предателем родного отца, называя нового мужа папой, либо предателем мамы, не принимая её мужчину как члена семьи.