**Консультация**

**Особенности взаимоотношений между братьями и сестрами**

**Отношения сиблингов**

Сразу определимся, что сиблингами называют родных братьев и сестер в семье. Но как же часто приходится встречать братьев и сестер, которые не ладят между собой. И главная тому причина – ревность, испытываемая ими по отношению к родителям. Я думаю, ни для кого не секрет, что страшна не столько ревность и конфликты сиблингов, сколько их последствия — одиночество, разобщенность и изолированность. Поэтому с давних времен и до сегодняшнего дня актуален вопрос: как избежать появления ревности между братьями и сестрами?

Пока ребенок единственный в семье – проблемы только с ним. Когда появляются еще дети – начинаются проблемы с двумя, а также и у них друг с другом. Проблема взаимоотношений сиблингов стара как мир.

Нередко дети делают своему родному брату/сестре гадости исподтишка. Классическая ситуация, когда старший ребенок в тайне от родителей делает гадости еще несознательному малышу (щипает, дергает за волосы, ломает игрушки). Остается поражаться таким искусным проявлениям детской жестокости. Но все это лежит, на наших с вами плечах, уважаемые родители. Когда ребенок настолько ревнует, представьте, каково ему. На самом деле, появление второго ребенка в семье – зачастую является стрессом для первого ребенка, особенно если родители его к этому не подготовили грамотно.

Очень долго ребенок – абсолютный эгоист. Он не желает делить родительскую заботу о себе ни с кем. Поэтому он чувствует тревогу всякий раз, когда его наказывают, обижаются на него, хвалят при нем соседского малыша или как-то еще дают понять, что он не оправдывает ожиданий. А уж когда в доме появляется младенец, первенец легко может решить, что это он был недостаточно хорош, послушен, способен, старателен и поэтому вы решили завести себе «запасного» ребенка, так как первый вам не удался. Вот почему, даже повзрослев, дети часто продолжают неосознанно воспринимать друг друга как конкурентов, и в их отношениях бывает так мало терпимости.
Что могут сделать родители, для того, чтобы избежать жесткой конкуренции и конфликтности сиблингов. Для начала, определимся с разницей в возрасте и полом.

**Возрастной барьер.**

Многие родители предполагают, что чем меньше разница в возрасте между детьми, тем дружнее они будут жить в дальнейшем. Но ожидания оправдываются не всегда.

Существует много разных теорий о том, когда нужно заводить второго ребенка. В литературе часто указываются 2 года, 7–8 и 12–14 лет. Оптимальным следует считать 3–4 года. Это обусловлено не только физиологическим фактором восстановления женского организма после первых родов, но и психологическим моментом. Первые 3 года мать и дитя представляют собой в некотором смысле единое существо. В возрасте 3–4 лет происходит первый и самый серьезный психологический кризис в детском сознании, появляются самостоятельные «хочу» и «могу». Это сигнал о том, что ребенок начинает отделять себя от мамы. В этом возрасте он стремится получить в семье новые обязанности, ответственность, желает все делать сам, поэтому уход и забота о младшем братике или сестренке может прийтись ему по душе.

**Пол ребенка.**

Большинство авторов утверждают, что однополые дети более конфликтны. На практике это в большинстве случаев подтверждается.

Если есть у сиблингов борьба за власть в семье, значит, кто-то из них чувствует себя обделенным в полномочиях.

**НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ПРИЧИНЫ КОНКУРЕНТНОЙ БОРЬБЫ СИБЛИНГОВ И КАК ИХ ИЗБЕЖАТЬ:**

**Роли «любимец» - «отвергнутый»**

Обратите внимание на то, нет ли среди ваших детей явных «любимчиков», которым позволено все, или, наоборот, бедных Золушек, которые вынуждены лишь покорно ждать взросления, когда они смогут освободиться от ваших предрассудков. С психологической точки зрения, и изгои, и любимчики все равно травмированы. Первые обижены, но не свободны: они всю жизнь пытаются любыми средствами заполучить доказательства любви и признания. Вторые избалованы и плохо подготовлены к реальной и, главное, самостоятельной, жизни.

**Отсутствие личного пространства.**

Личные вещи очень важны для детей, они подпитывают чувство их индивидуальности. А если братья или сестры постоянно берут эти вещи или портят их, дети могут относиться к этому так же, как вы отнеслись бы к ограблению или даже насилию. Естественно, временами братья и сестры испытывают друг к другу чувства злости, ненависти и недовольства. Если взрослые старательно закрывают на это глаза, враждебность просто загоняется в подполье, где подогревается еще и обидой, чувством непонятости, виной или страхом. Детям важно чувствовать, что к каждому из них относятся справедливо. Справедливо не обязательно означает одинаково. Ребенок точно оценит ваше внимание, если вы позаботитесь именно о его эксклюзивных потребностях, а не подарите ему то же самое, что и его сестре.

**Чувство обделенности родительским вниманием.**

Выделите специальное время для общения с каждым ребенком. При появлении в семье нового ребенка, определите время, посвященное общению только со старшим ребенком. Не позволяйте ничему постороннему мешать этому. Старший ребенок должен знать, что у него всегда есть особое время, которое он может провести наедине с кем-то из родителей.

**Игнорирование индивидуальности, разницы между детьми.**

Уважайте разницу между детьми. Казалось бы, разве это не справедливо дать каждому ребенку одинаковое количество блинов за завтраком? Но это «справедливое» обращение не принимает во внимание то обстоятельство, что у каждого ребенка может быть различный аппетит. Если вы услышите: «А почему ему досталось три блинчика, а мне только два?» - отвечайте: «А, ты все еще голоден? Дать тебе целый блинчик или половину? Целый? Сейчас принесу». Таким образом, поменялись смысловые акценты. Вы не утверждаете: «Ты получаешь столько же, сколько и старший брат». Теперь вы говорите совершенно иное: «Я готова удовлетворить твои личные пожелания».

Простых решений проблемы не существует, однако важно помнить, что некоторые конфликты могут играть положительную роль - при условии, что они не заходят слишком уж далеко. Стрессы и ссоры случаются потому, что именно так достигается переход на новый, более стабильный уровень отношений. Но дети делают это слишком неуклюже, поэтому им нужна помощь родителей.

В большинстве случаев родителям следует избегать роли арбитра в стычках между детьми. Но если вас все-таки втянули в ссору, дайте каждому ребенку возможность высказать свою жалобу или обиду, а затем попросите одного вкратце изложить суть жалобы другого, чтобы убедиться, что он все услышал и правильно понял. Пусть потом дети вместе составят перечень возможных путей и способов разрешения конфликта. В таком случае вы не только вернете ответственность за решение конфликта обратно в руки детей, но и научите их преодолевать различные жизненные неурядицы, препятствия и негативные моменты.

Дайте возможность высказаться всем. Если ребенок принимал участие в разработке какого-то правила, он постарается сделать так, чтобы это правило не нарушалось. Но если правило навязано ему сверху, вполне вероятно, что он попытается все-таки нарушить его. Закрепите новые правила поведения внутри семьи. Если правило гласит «никаких драк», дисциплинарным наказанием за его нарушение должно быть временное приостановление всех игр. Это очень эффективный прием. Когда дети начинают драться, родители должны сказать: «В этом доме драки не допускаются. Вот ты садись сюда, а ты сядешь сюда». Стулья должны быть приставлены к стене и расположены так, чтобы дети не могли видеть друг друга. Подождите минут пять, и потом поговорите с детьми об их ссоре. К этому моменту они, наверное, уже успокоились - как раз время обсудить разумные альтернативы дракам.

Покажите детям положительные стороны их совместной жизни, иногда давайте им общие задания, старайтесь ровно вести себя с каждым из них. Если дети однополые, лучше, если у каждого из них будут свое хобби, талант или увлечение, чтобы им как можно меньше приходилось соревноваться.

Научите сиблингов использовать прямые контакты, то есть выражать ревность не косвенно, родителям, а открыто, друг другу: «Мне не нравится, когда ты со мной дерешься...», «Я обижаюсь, когда ты берешь мои вещи...». Подобные заявления способствуют поиску детьми новых, грамотных форм общения, минуя взаимные «задевания».

Братья и сестры тоже важнейшие в жизни учителя. С ними приходится ссориться и мириться, соперничать за внимание родителей, делить комнату, игрушку и конфеты. Старшие подвигают малышей тянуться за ними, становятся такими же умелыми и самостоятельными, дарят ни с чем не сравнимое чувство защищенности. Младшие учат старших заботе, великодушию, ответственности, своим безоглядным обожанием делают им «прививку» от низкой самооценки. Если родители не отдавали явного предпочтения кому-нибудь одному из детей, не нарушали права одного ради другого, братья и сестры на всю жизнь останутся дружны и близки.

**КАК БРАТЬЯ И СЕСТРЫ СПОСОБСТВУЮТ РАЗВИТИЮ РЕБЕНКА**

Умение общаться — важный навык для ребенка. По мере взросления он становится необходимым для того, чтобы человек мог преуспеть в обществе, реализоваться и самоактуализироваться как личность.

Братья и сестры — лучший «тренажер» для отработки социальных навыков, моральная поддержка в трудных ситуациях и зеркало для лучшего понимания нас самих.

Наличие братьев и сестер оказывает огромное влияние на ребенка — как позитивное, так и негативное.

* Если отношения с ними развиваются благополучно, у малыша есть возможность с самого раннего детства учиться находить общий язык с другими людьми.
* При неблагоприятной психологической атмосфере в отношениях с братьями и сестрами, по наблюдениям психологов, дети уже к возрасту 4 лет могут иметь поведенческие нарушения, которые отражаются на их школьной успеваемости и социальной адаптации в более старшем возрасте.
* Вовлеченные в общую игру, братья и сестры не только развивают в себе понимание сути и смысла взаимодействия с другими людьми, но и получают пищу для самонаблюдения, знакомятся со своими внутренними откликами на поведение тех, с кем приходится общаться, и занимаются поиском наиболее эффективного способа встречного реагирования, необходимого для выживания в социальной среде.
* Хорошие отношения с братом или сестрой имеют долгосрочное позитивное влияние на процесс социализации человека в детском, подростковом и взрослом возрасте. Если один малыш в семье осваивает социальную сторону жизни глядя на взрослых, то двое учатся этому друг у друга.
* Брат и сестра могут дать ребенку то, в чем не всегда «компетентны» родители. Они лучше папы и мамы объяснят младшему, как полюбить детский сад, найти друзей в школе, завоевать авторитет в классе, научиться располагать к себе преподавателей и с наименьшими потерями приспособиться к системе в целом. Это то, что старшие братья и сестры практикуют каждый день, и здесь они дадут сто очков форы родителям, выросшим в другое время и давно находящимся в кругу иных социальных ситуаций.

Друзья приходят и уходят, родные братья и сестры остаются. В идеале старшие и младшие дети в семье — это отличный источник взаимной моральной поддержки, особенно в ситуациях, когда обратиться за советом к родителям, поделиться с ними личной информацией затруднительно (подростковый, зрелый возраст). Нередко только родные братья и сестры могут по-настоящему понять чувства друг друга (развод родителей, уход одного из близких членов семьи). Сохраняя хорошие взаимоотношения, они идут по жизни с пониманием того, что не одиноки в этом мире. Часто именно эти социальные связи оказываются самыми продолжительными.

Но это в идеале и в отдаленной перспективе. А пока дети растут, взрослые становятся свидетелями их бесконечных ссор и конфликтов в борьбе за родительское внимание.

Нередко папа и мама всеми силами стараются не допускать стычек, опасаясь, что это создает нездоровую атмосферу во взаимоотношениях детей и ничего хорошего в себе не несет.

Но всегда ли конфликт — это плохо?

**КАКУЮ РОЛЬ ИГРАЮТ КОНФЛИКТЫ**

Когда семья большая, частые столкновения интересов ее членов неизбежны. Любой конфликт — это попытка нащупать границы.

* Дети не проверяют специально наши нервы на прочность, равно как и терпение друг друга. Они ищут свое место в мире, понимая через взаимодействие рамки дозволенного в семье и в обществе в целом.
* Через нахождение взаимовыгодных вариантов устранения противоречий дети не только обучаются выходить из сиюминутных конфликтов с окружающими, но и решают общую для себя задачу обустройства гармоничного общежития в группе равных себе людей. Понимание того, какие из способов коммуникации приемлемы, а какие — недопустимы, необходимо для их психического взросления и социализации.
* Когда речь идет о маленьких детях, конфликты, ссоры и драки — наглядная иллюстрация того, что ребенок чувствует обиду от ущемления своих прав и раздосадован несоответствием реальности его ожиданиям. Что само по себе абсолютно нормально: наша свобода ограничена свободой других.
* Поэтому так важно научиться определять собственные границы и границы другого и при необходимости влиять на них социально приемлемыми и взаимовыгодными способами. Отрицать конфликт и внешне, и внутренне, не признавая свои негативные эмоции, подавляя их, деструктивно для психики. Это отбирает у человека способность воздействовать на ситуацию, творчески решать проблемы, не посягая на права окружающих, и, как следствие, накладывает ограничения на социальную адаптивность.
* Лучшему пониманию детьми социальной стороны жизни способствует такой семейный уклад, когда подрастающее поколение имеет возможность обсуждать с родителями свои мысли и чувства и под доброжелательным присмотром со стороны взрослых учится отрабатывать навыки поведения в различных социальных ситуациях.
* Родители, которым хорошо удается наладить открытое, «принимающее» и конструктивное обсуждение детских переживаний, в том числе и в связи с возникающими конфликтами с родными братьями и сестрами, создают надежную эмоциональную базу для строительства более высокого уровня социального интеллекта у своих детей. На рубеже ХХ – ХХI веков именно социальный интеллект стал признаваться самым важным инструментом достижения жизненных целей в современном обществе.

Чтобы обеспечить детям мягкое вхождение в социум, взрослые обязаны учить их азам гармоничного взаимодействия с другими его членами, в том числе через установление здоровых взаимоотношений с самыми близкими людьми — родителями, а также братьями и сестрами.

От чего еще, помимо родительского участия, зависит, как будут развиваться отношения между детьми?

**ЧТО ВЛИЯЕТ НА ВЗАИМООТНОШЕНИЯ БРАТЬЕВ И СЕСТЕР**

• Личность. Иногда родители задаются вопросом: как дети, воспитанные одинаковыми педагогическими методами и выросшие в одних и тех же условиях (семья, дом, другие люди и окружающее пространство), могут быть настолько разными? На самом деле братья и сестры имеют больше различий, чем сходств. Да, ребенок наследует 50 % генов каждого родителя. Но дети не повторяют друг друга только потому, что связаны кровными узами. Каждый из них несет в себе уникальную комбинацию генов предков, определяющих как особенности телосложения и внешности, так и черты характера.

• Возраст. Возраст сильно влияет на то, какими способами дети выражают себя и отстаивают свои позиции. Младший ребенок склонен решать вопросы через применение физической силы (дерется), в то время как старший чаще прибегает к вербальным аргументам. Дети, разница в возрасте которых невелика (меньше 2 лет), конфликтуют чаще тех, кто разделен значительной возрастной дистанцией. К близнецам, однако, это не относится.

• Пол. Хотя пол может объединить общими интересами, родители замечают, что однополые дети имеют больше разногласий и взаимных претензий, чем разнополые. Это связано с ревностью и конкурентной борьбой за родительскую любовь, которая у двух мальчиков или у двух девочек часто презентуется одинаково. Братик и сестренка легче находят свои особые способы добиваться внимания папы и мамы ввиду изначально заложенных в них различий.

• Очередность появления. Старший ребенок — помощник, надежда и опора родителей. Младший — отдушина для папы и мамы, уже уставших к моменту его появления на свет от воспитания детей. Средний уязвим, поскольку его позиции в семье неопределенны и размыты: он не самый старший, но может быть самым умным, не самый младший, но может быть самым слабым. Часто не получая того внимания, которое достается его братьям и сестрам, средний ребенок начинает вести себя вызывающе и провоцировать конфликты, поскольку нуждается в обретении твердого положения в семье, безоговорочно признаваемого и поддерживаемого другими домочадцами. Конечно, это стереотипное расположение сил, но исключения подтверждают правило.

• Размер семьи. Чем меньше в семье действующих лиц, тем сильнее борьба за внимание родителя (особенно если он остался один после развода или потери супруга).

• Наличие индивидуального пространства. Квартирный вопрос портит не только взрослых. Когда дети маленькие, даже если обстоятельства позволяют, родители часто долго не разъединяют их, полагая, что в общем пространстве им веселее и спокойнее. Однако в определенный момент возникают трудности, которые со временем начнут проявляться в виде стычек. Что неудивительно: проводить весь день в непосредственном физическом и эмоциональном контакте с братом или сестрой, не имея возможности отдохнуть от него/нее, — большая нагрузка на психику ребенка.

• Личностные особенности родителей и их педагогические установки. Если родитель по природе своей не расположен к рефлексии, не слишком внимателен к собственным чувствам и чувствам других людей, а также если он недостаточно хорошо ориентируется в вопросах эффективного социального взаимодействия, обучить своих детей будет для него едва ли выполнимой задачей. Правило «начни с себя» действует в таком случае наилучшим образом.

Зная, какие факторы влияют на характер взаимоотношений братьев и сестер, растущих вместе, родители могут выбирать наиболее подходящие для своей семьи способы формирования необходимых социальных навыков и умений. И начинать лучше с самого раннего детства, чтобы позже не пришлось прибегать к экстренным мерам их коррекции, например в случае появления в семье жесткой конкуренции детей.

**КАК РОЖДАЕТСЯ СОПЕРНИЧЕСТВО**

По мнению специалистов, частая причина соперничества между детьми — это недостаток внимания родителей.

* Если между младшими членами семьи завязалось соперничество, значит кто-то из них испытывает нехватку поддержки со стороны родителей, их внимания и интереса к жизни ребенка.
* Если с открытой демонстрацией конкуренции все понятно (драки), то скрытые проявления соперничества между детьми прячутся под негрубые поведенческие нарушения, которые не всегда сразу правильно оцениваются родителями. Это могут быть насмешки, обзывания, препирательства, поведение, не свойственное возрасту (регресс в сторону младшего, чтобы получать те же привилегии).

Поскольку родители не всегда видят истинную причину таких проявлений, им трудно воздействовать на них.

Однако важно знать, что, хотя бескомпромиссная и подчас злая борьба детей вносит хаос в жизнь семьи и препятствует их нормальному психическому развитию, в легкой форме такое соперничество идет на пользу подрастающему поколению.

Благодаря ему дети могут, во-первых, осознать свои потребности и желания и открыто заявить о них, во-вторых, тренировать навыки успешного взаимодействия в обществе в психологически благоприятных обстоятельствах, когда первые неудачные опыты не приводят к сильной социальной фрустрации.

**КАК РОДИТЕЛИ МОГУТ ПОМОЧЬ ДЕТЯМ НАЙТИ ОБЩИЙ ЯЗЫК**

В своих мечтах все родители видят мирно играющих детей, однако соперничество и конфликты сопровождают реальное детство гораздо чаще.

В борьбе за внимание и любовь родителей, а также за привилегии, которые вытекают из статуса ребенка в семье, братья и сестры подчас переходят границы: крики, драки, взаимные унижения, вредительство. Продолжаясь все детство, нездоровая конкуренция накладывает отпечаток на их дальнейшее эмоциональное и социальное развитие. Задача родителей — поддерживать здоровый психологический климат в семье, научив детей решать конфликты мирным путем.

1) Как помочь самоидентификации ребенка?

Обычно соперничество запускается с рождением второго ребенка. Старший, низвергнутый с позиций обожаемого родителями единственного чада, видит, сколько внимания достается новому члену семьи, и, конечно, совершенно не понимает, что это оправдано полной беспомощностью его братика или сестренки.

Если взрослые с головой уходят в заботы о самом младшем члене семьи и не уделяют старшему достаточно времени и внимания, он может начать испытывать ревность к своему «конкуренту», а также эмоционально отдаляться от родителей, чувствуя обиду и в одиночку переживая свою покинутость. Все это влияет на его самооценку, вмешивается в нормальное эмоциональное развитие и становление психики. В конечном итоге ребенок утрачивает понимание собственной значимости, испытывает трудности с самоидентификацией, иногда начинает искать и выражать себя в социально не самых благоприятных ситуациях.

Чтобы восстановить душевное равновесие старшего ребенка, родителям важно показать ему, что он по-прежнему любим и значим. Для этого можно (но не обязательно!) привлекать его к уходу за братиком или сестренкой, читать ему книги, разговаривать с ним, когда младшего купают или кормят, но самое главное — выделить персональное время для общения с ним, когда рядом с вами и между вами нет больше никого. Только получив порцию индивидуального внимания и родительской любви, ребенок обретет баланс, что послужит толчком к развитию.

2) Как способствовать социализации малыша?

Взаимоотношения с родными братьями и сестрами влияют на способность детей устанавливать социальные связи со сверстниками и находить свое место в группе других людей. По сути, нездоровое соперничество — это недостаток навыков поведения и позиционирования себя в обществе, а без них ребенок может почувствовать в детском коллективе социальную изоляцию или стать объектом издевательств.

Поэтому так важно получить навыки общения в семье — тогда малышу будет проще находить контакт и с другими детьми.

Как мы уже говорили, легкое соперничество между детьми, которое они воспринимают на уровне игры, способствует оттачиванию социальных умений, так как увеличивает количество поводов для взаимодействия. Важно не перейти черту, когда эта борьба превращается из слабовыраженной в ожесточенную. Дети, растущие в атмосфере любви и сотрудничества, будут стремиться решать противоречия на основе навыков социального взаимодействия, полученных через взаимоотношения с членами своей семьи.

**КАК РАЗРЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ И НЕ СОЗДАВАТЬ ПОЧВЫ ДЛЯ НИХ**

Хотя соперничество между братьями и сестрами и обычное явление, если конфликты начинают нарушать мир в семье, пора перестать терять время и посмотреть в корень проблемы. Подобная конкуренция может по мере роста детей приобретать более сложные и изощренные формы и полностью разрушить отношения.

Эффективное противостояние конфликтам не только ведет к улучшению отношений между братьями и сестрами и оздоровлению внутрисемейной атмосферы, но и выводит детей на новый, более зрелый уровень эмоционального, психологического и социального развития.

Что должны делать родители, чтобы между детьми сложились хорошие взаимоотношения?

1) Начинайте с раннего детства.

С первого дня появления второго и следующих детей растите их в уважении друг к другу (и другим домочадцам), невзирая ни на что. Семья — это среда, где ни взрослый, ни ребенок не может и не должен испытывать психологического дискомфорта и подвергаться любым формам насилия, физического или эмоционального. Члены семьи — опора и моральная поддержка друг для друга, убежище от порой непростых социальных вызовов внешней среды. Пресекайте неуважительное и тем более агрессивное поведение как недопустимое.

2) Не сравнивайте детей.

Сравнение одного ребенка с другим — верный путь к разжиганию вражды между ними. Позвольте каждому быть самим собой (однако в пределах правил, установленных в семье), отмечайте их хорошие стороны, больше хвалите за достижения и меньше ругайте за промахи.

• Признавая за детьми их индивидуальные особенности, ни одна из которых не ставится родителями на первое место в сравнении с другими, вы подчеркиваете уникальность каждого ребенка и его ценность для этого мира.

• Не выделяйте одного ребенка. Нередко именно наличие «любимчика» становится причиной детской ревности. Подчеркивайте уникальность каждого из детей. Покажите малышу, как вы его цените, выделив время для досуга только с ним, но и его братик или сестренка должны получить столько же внимания.

• Уважайте особенности и потребности каждого. Когда братья и сестры ежедневно находятся в тесном контакте и видят различия друг друга, это создает благодатную почву для взаимных поддразниваний. Как родитель вы можете снизить частоту и остроту конфликтов, признавая за каждым ребенком потребности, отвечающие его индивидуальным особенностям.

• Сфокусируйтесь на уникальных талантах каждого вашего чада, чтобы избежать возможных столкновений. Так, например, подарки на Новый год можно делать исходя из персональных увлечений детей (рисование, спорт и т. д.).

3) Игнорируйте несущественное.

Если дети препираются по пустякам, ничьи чувства серьезным образом не задеты и ничьи права существенно не ущемлены, игнорируйте легкие стычки. Это лучшее, что вы можете сделать для того, чтобы дети искали свои способы взаимодействия друг с другом.

Вполне можно пропустить мимо ушей, если во время игры один из детей бросил другому: «Ты дурак!» (это скорее фигура речи, чем осмысленная характеристика), — и совсем другая ваша реакция будет уместной в ситуации, когда эти слова сказаны в ответ на известие о двойке, полученной братом за контрольную. Учитесь отличать настоящее уничижительное отношение от несущественных эмоциональных выплесков, за которыми ничего не стоит.

Бесполезно запрещать ссоры и даже легкие драки, иначе гнев, который мог (и должен был) выплеснуться на противника, будет обращен против своего же хозяина.

Сдерживание гнева и обиды наносит психике куда больший вред, чем легкая перепалка с братом. Для драк могут быть установлены правила, которые позволят избежать увечий и сохранить целостность окружающего пространства (удары ногами, по голове и с использованием тяжелых предметов абсолютно исключены).

4) Используйте метод позитивного подкрепления.

Один из лучших педагогических инструментов — позитивное подкрепление. Это означает, что в воспитании ребенка поощряются те поведенческие акты, которые вы хотели бы закрепить. В своих замечаниях по поводу поступков и самовыражения детей обращайте и свое, и их внимание на то хорошее, что каждому из них удается демонстрировать. Делайте акцент только на том поведении, которое хотите закрепить, касается ли это чистоты и порядка в комнате или терпеливого внимания старшего ребенка к попыткам младшего сформулировать мысль. Помните, что основная функция вашего воспитания — учить хорошему, а не наказывать за плохое.

5) Оставайтесь нейтральными.

Родители обязаны оставаться спокойными и соблюдать нейтралитет. Любая ссора — момент, когда взрослые могут продемонстрировать выдержку, самообладание и компетентность в способах установления мира в семье.

Если конфликт разгорелся, не вовлекайтесь ни эмоционально, ни деятельно в его течение, пока вы не начали опасаться за его безопасный исход. Позвольте детям самим найти выход из затруднительной ситуации, им необходимо тренировать свои социальные навыки взаимодействия со сложностями. Не занимайте ничью сторону. Никогда не будьте судьей, который разрешает споры, выносит окончательный вердикт и назначает наказание. Не наблюдайте за конфликтом, уединитесь сами или отправьте в другую комнату поссорившихся детей.

6) Проводите «разбор полетов».

После конфликта обсудите с его участниками их доводы, а также пусть каждый из них скажет, доволен ли он тем, как ситуация разрешилась. Такая беседа должна состояться не раньше, чем все будут готовы высказать свои аргументы в спокойной манере.

Лучше, если разговоров будет на один больше, чем число конфликтующих сторон, последний из них — для общего обсуждения. При общении с глазу на глаз с каждым из детей будьте внимательным слушателем, задавайте наводящие вопросы, чтобы помочь ребенку обдумать ситуацию и линию своего поведения в ней теперь, когда страсти улеглись.

Признайте за маленьким человеком право испытывать эмоции, которые он пережил во время и по окончании ссоры с братом или сестрой. Спросите, какие можно было бы сказать слова и как следовало бы себя повести, если бы имелось время подумать, вместо того чтобы давать моментальный выход эмоциям.

Завершающим этапом будет общий разговор, когда успокоившиеся участники изложат свои позиции, выслушают друг друга и придумают «альтернативный финал» конфликта, если в реальной жизни он закончился не на позитивной ноте. Коллективная работа по поиску решения проблемы учит детей сотрудничеству.

7) Поощряйте сотрудничество.

Поощряйте сотрудничество, а не соперничество. Например, когда детям нужно перед сном убрать игрушки, пусть они соревнуются не друг с другом, а с секундомером.

• В ситуации конфликта, а точнее, сразу по его завершении также можно найти повод для сотрудничества: после того как дети по очереди выслушают друг друга, предложите им вместе найти взаимовыгодное решение.

• Поддерживайте здоровые взаимоотношения между детьми. Если у них появляются разногласия, позвольте им договориться и найти выход, устраивающий обоих.

• Учите детей не только искусству переговоров и компромиссов, но и достойному отстаиванию своих позиций. Помогите им договориться о правилах совместной жизни и в первое время следите за их взаимным соблюдением. Как только вы видите, что они освоили азы согласованного и уважительного общежития, отпустите их: дальше они могут идти одни.

• Учите избегать конфронтации. Речь идет не о конфликтах как таковых, а о случаях, когда до конфликта ситуацию можно было не доводить. Организуйте день так, чтобы дети имели возможность отдохнуть и восстановиться отдельно друг от друга. Также если им известны ситуации, являющиеся «взрывными», разумным было бы не провоцировать своим поведением братика или сестренку.

8) Устанавливайте ограничения.

Трудно представить жизнь семьи без детских ссор, но установление границ и выработка свода правил может снизить риск превращения противоречий в ожесточенную перебранку и драку.

• Четко определите для себя и донесите до детей, что вы как родитель считаете приемлемым, а что — недопустимым во взаимоотношениях и поведении. Запишите правила на бумаге, пусть это будет ваш семейный кодекс. Отметьте в нем все ситуации, которые обычно вызывают разногласия между детьми, с четкими инструкциями, как необходимо себя вести, какие санкции налагаются на нарушителя.

• Будьте последовательны. Установив границы дозволенного, соблюдайте их. Наказания за нарушения правил должны быть оговорены в уставе, и эти условия подлежат исполнению всеми членами семьи. Если за грубое обращение с братом или сестрой вы договорились лишать обидчика возможности продолжать играть или общаться, отведите его в помещение, где он действительно будет этой возможности лишен. Вам не придется по сто раз повторять одно и то же требование, если детям будут заранее известны последствия неподобающего поведения, а также то, что оно не будет оставлено без внимания.

9) Учите самоконтролю.

Учите детей контролировать негативные эмоции, чтобы самим не попасть под их власть. Сосчитать до 10, подышать в ладони (уменьшает приток кислорода и увеличивает содержание углекислого газа в крови, что оказывает тормозящее воздействие на нервную систему), сделать несколько медленных и глубоких (из живота) вдохов носом и выдохов ртом, повторить «Я спокоен» или «Все хорошо» — такие техники не требуют усилий и крайне эффективны в стрессовых ситуациях.

10) Предлагайте мирный способ.

Научите детей позитивным способам привлечения внимания друг друга. Хорошие манеры распространяются не только на общение со взрослыми или поведение за столом. Уважительно обращаться со сверстниками — важный навык, благодаря которому у детей будет много друзей и партнеров по играм. Родные братья и сестры здесь не исключение.

Предлагайте мирные варианты выплескивания негативной энергии, гнева, раздражения (побить подушку, отжаться, поприседать, пробежаться). Другой человек не ответствен за ту эмоциональную волну, которая поднимается в нас в ответ на его поведение.

За то, какой способ реагирования выбрать, отвечаем только мы сами, и лучший ориентир здесь — классическая максима «относись к другим так, как ты хотел бы, чтобы относились к тебе».

Развести конфликтующих детей по разным углам (лучше — по разным комнатам), позволить им выпустить пар — значит не только не допустить серьезного осложнения стычки, но и научить их приемлемому выражению гнева, то есть способствовать формированию у них способности к самоконтролю.

11) Будьте примером для подражания.

Находясь в постоянном общении с родителями, дети усваивают их способы взаимодействия со средой, включая ближнее и дальнее окружение. Стратегии поведения взрослых в конфликтах, которые неизбежны в жизни любой семьи, также не ускользают от их пытливых глаз.

Вы не можете требовать от детей соблюдения правил, которым не следуете сами. Как родитель, вы лучший образец для подражания, особенно в том случае, когда малыш видит, что, действуя определенным образом, вы получаете желаемое.

Выбранный вами способ достижения успеха будет усвоен ребенком не только как наиболее эффективный, но и как приемлемый. Если вы добиваетесь наведения порядка в детской комнате через крики и угрозы лишения любимых игрушек, малыш поймет, что наилучший вариант решения всех вопросов — это сила и манипуляция.

Недостаточно только не давать проявляться неприемлемым вариантам поведения у детей — необходимо обучать их социально признаваемым и одобряемым способам самовыражения. Для этого вы должны владеть ими сами.

12) Поддерживайте семейные ритуалы.

Субботний обед всей семьей, воскресный поход в музей, поездка на природу или визит к бабушке и дедушке — можно придумать множество ритуалов и традиций, которые поддерживают и укрепляют семейное единство.

Сделайте регулярным ваш сбор за столом или на диване для непринужденного общения, чтобы каждый мог поделиться событиями своей жизни, высказаться по волнующему его поводу, спросить совета. Задушевная беседа и эмоциональная поддержка в кругу семьи показывает каждому из ее членов, в том числе и детям, его значимость в жизни близких.

Дайте каждому ребенку выразить свое мнение по поводу семейной ситуации в целом и личных проблем, если таковые имеются. Все присутствующие должны с уважением относиться к сказанному, не перебивать, отпуская комментарии, спокойно дожидаться своей очереди.

На таких встречах можно устанавливать и при необходимости корректировать правила. В части, касающейся взаимоотношений между братьями и сестрами, важно оговорить (а еще лучше — записать) четкие границы поведения, которые переступать нельзя (обзываться, дразниться, ябедничать, брать без разрешения чужие вещи) ни при каких условиях.

13) Оберегайте дружбу и любовь.

По мере взросления детей учите их развивать и поддерживать теплые и доверительные взаимоотношения. Временами это может даваться совсем непросто, например в подростковом возрасте, но уроки уважения, усвоенные в раннем детстве, помогут ребенку пройти через этот период без драм во взаимоотношениях.

Не забывайте демонстрировать свою любовь и участие подрастающим (или уже выросшим) детям: с возрастом люди становятся менее уязвимыми, но это не означает, что они перестают нуждаться в проявлении теплоты со стороны близких.

14) Каждый должен иметь свое пространство.

У всех членов семьи должно быть свое индивидуальное пространство, идет ли речь об отдельной комнате (или хотя бы ее части) либо о времени, когда любой, и ребенок, и взрослый, может побыть наедине с собой.

Организуйте в доме личное пространство для каждого ребенка — выделите ему если не целую комнату, то хотя бы личный уголок в общем помещении: это может быть стол для игр, кровать-чердак, комод, стеллаж или домик с любимыми игрушками — все, на что у вас хватает фантазии и «квадратных метров». Узнайте у детей, какие правила для этого пространства они хотели бы установить, и доведите их до сведения других членов семьи.

Речь идет о личных границах, нарушение которых часто ведет к конфликтам во взаимоотношениях, и дети здесь не исключение.

**КАК УСТАНАВЛИВАТЬ ГРАНИЦЫ**

Если вы учите своего ребенка тому, как уважать чужие границы и устанавливать свои, вы закладываете прочный фундамент его способности выстраивать адекватные социальные связи с окружающими. Как помочь детям установить границы?

* Объясняйте младшим членам семьи, что у каждого человека есть личные границы. В них попадает все, что мы считаем «своим»: тело, некоторые вещи, игрушки, комната, дом, ближайшее окружение, детский коллектив и т. д. Пусть все дети по очереди расскажут, что для них является «своим», что они готовы делить с братьями и сестрами, а что нет.
* Для понимания физических границ самыми маленькими детьми подойдет простое упражнение: сесть на пол, раскинуть руки в разные стороны, представить себя в пузыре. Возможно, это пространство окажется слишком большим или слишком маленьким — попробуйте несколько вариантов, пока не найдется оптимальный и наиболее психологически комфортный. Это личная территория, и ее границы не могут нарушаться близкими даже в игре, если только ребенок не позволяет этого сам. Дети должны понимать и быть готовыми к тому, что их пространство будет подвергаться ежедневной проверке и членами семьи, и более дальним окружением. В одних случаях это вполне допустимо и даже приветствуется (совместная игра в песочнице), в других — нет (своя кровать в детском саду, на которую не должен садиться другой ребенок). В течение жизни границы будут сужаться и расширяться, это нормально, но ребенку важно понимать, где они должны проходить для того, чтобы он мог не испытывать беспокойства.
* Обсуждайте с малышом не только физические (пузырь), но и другие личные границы — сенсорные, эмоциональные, психологические. Например, для одного из детей тон и высота голоса мамы или сестры могут казаться слишком высокими и звонкими, так что возникает желание прикрыть уши, а папа и брат, наоборот, говорят так низко и глухо, что приходится напрягаться и прислушиваться. Другой ребенок может не любить, если его часто трогают и обнимают. Третьему не нравится ироничный и шутливый стиль общения старшего брата, так как он читает в нем легкую усмешку. Все эти, казалось бы, мелочи создают фон и атмосферу, в которой дети строят свое общение и социальные связи с ближним и дальним окружением. Помочь им увидеть их личные границы означает научить понимать самих себя и строить нормальные отношения с окружающими.
* Используйте сюжеты из книг, кинолент и мультфильмов, чтобы обсудить с детьми границы персонажей, моменты, когда, на их взгляд, они были нарушены, и что из этого вышло. Ваш сын или дочка сможет привести несколько примеров из жизни детских коллективов, которые он или она посещает (сад, школа, секция).
* Напоминайте детям о границах и обращайте внимание ребенка на случаи их несоблюдения. Когда в семье пределы допустимого и правила поведения определены, игра и общение прекращаются, если чье-то пространство было нарушено. Уважение к другому, признание за ним его прав и личных границ — основа для выстраивания здоровых взаимоотношений с людьми.

Отношения с братьями и сестрами — важная составляющая социального и эмоционального развития детей. Общаясь и играя друг с другом, они учатся устанавливать, улучшать и поддерживать контакты, идти на компромиссы, договариваться, искать взаимовыгодные способы разрешения конфликтов.

Теплые, искренние, близкие отношения с родственниками чрезвычайно важны для нас. Родные братья и сестры — наше семейное древо, часть истории рода, часть нас самих. Они не в меньшей степени, чем родители, определяют, вырастаем ли мы внимательными, чуткими, понимающими, открытыми для общения и готовыми к оказанию эмоциональной поддержки другим людям или же нет. Они делают нас теми, кто мы есть.