**ВЫСТРАИВАЕМ ДРУЖЕСКИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ МЕЖДУ СТАРШИМИ И МЛАДШИМИ ДЕТЬМИ В СЕМЬЕ**

***Алеся Сергеевна Чернявская,
ведущий специалист  по профилактике
социального сиротства общественной организации
«Белорусский фонд SOS-Детская деревня»***

**Часть 1. Существует ли проблема выстраивания взаимоотношений между старшими и младшими детьми в семье**

В народе говорят: «Детство первого ребенка заканчивается тогда, когда появляется второй». Поэтому родителям, планирующим появление второго ребенка, необходимо помнить, что его рождение для первенца событие скорее драматичное, чем радостное. Ведь роль старшего в такой ситуации резко меняется и требования к нему возрастают. Младший же лишен «травмирующего» опыта – он находится в центре внимания, им умиляются, ему многое и чаще прощается по сравнению со старшим.

Проблемы в налаживании добрых взаимоотношений между братьями и сестрами могут возникнуть и при воспитании в семье троих детей. Причем в более ущемленном положении оказываются средние дети. Они вынуждены отказаться от роли «милого малыша», так и не насладившись вдоволь статусом любимчика семьи, и поставлены перед необходимостью постоянно соперничать как с более сильным и умелым старшим, так и с беспомощным и зависимым младшим. Не меньше вопросов возникает у родителей и при воспитании в семье 4-х и более детей. И самой распространенная проблема, которую приходится разрешать матерям и отцам, – это ревность старших к младшим (или наоборот), появление конфликтов, ссор и даже драк.

Зачастую в популярной литературе можно встретить информацию о том, что на отношения между детьми влияют их возрастная разница, половые различия, личностные особенности, тип темперамента. Все это, безусловно, имеет значение, но в основном для социальных ролей сестер и братьев, которые они будут исполнять в своих будущих семьях. Результаты исследований психологов второй половины ХХ века однозначно доказали, что проявление в отношениях детей заботы друг о друге или вражды зависит, прежде всего, от родителей, степени их участия в воспитании и отношения к каждому конкретному ребенку.
Некоторые специалисты высказывают мнение, что конкуренция и соперничество проявляются намного мягче среди детей в случаях существенной (7–10 лет) разницы в возрасте между ними, а также если дети разного пола. Однако еще раз подчеркнем, что дети любого возраста чувствуют себя в некоторой степени беззащитными и могут преодолеть это состояние, только добиваясь любви родителей. Поэтому соперничество между ними в борьбе за эту любовь неизбежно.
Усилить постоянно присутствующую напряженность во взаимоотношениях братьев и сестер могут частые болезни одного из детей. Родители, озабоченные постоянным недомоганием ребенка, проявляют к нему повышенное внимание и, следовательно, меньшее к остальным. Способствуют возникновению конфликтов и ситуации, когда мама и/или отец автоматически «записывают» во взрослые старшего ребенка, постоянно требуют от него понимания и помощи или сравнивают «хорошего» маленького с «плохим» старшим.

В связи с этим каждый современный родитель, обдумывая варианты поведения с разновозрастными детьми в семье, должен ответить на вопрос: «Что самое важное в жизни его сына и дочери? В чем каждый ребенок нуждается больше всего?» Специалисты в такой ситуации часто подсказывают родителям ответ – главное для детей любовь мамы и папы. Но возникает другой вопрос, как выражать эту любовь, чтобы дети, с одной стороны, были уверены в теплом и ласковом отношении к ним, а с другой – не выросли самовлюбленными эгоистами?

**Часть 2. Общие советы родителям**

Специалисты, да и сами мамы и папы предлагают огромное множество рекомендаций для родителей, как выстраивать позитивные взаимоотношения между старшими и младшими детьми в семье.

***Психологи советуют выражать свою любовь следующими способами:****•    говорить детям как можно больше теплых слов: «мне хорошо с тобой», «я рад тебя видеть», «хорошо, что ты пришел», «мне нравится, как ты …», «как хорошо, что ты у нас есть»;*

*•    не забывать обнимать ребенка, прикасаться к нему.*

По мнению американского семейного психотерапевта Верджинии Сатир, обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, так как такое количество объятий необходимо каждому человеку для выживания, а для хорошего самочувствия объятий нужно уже не менее 8.

Но как уделить равное внимание, любовь и поддержку двум-трем детям, что делать, если времени катастрофически не хватает? Даже в такой ситуации можно найти выход. Например, одна многодетная мама, делясь своим секретом создания миролюбивой атмосферы в семье, рассказала, что она ежедневно каждому ребенку наедине говорит от имени другого (в разной форме, зачастую что-то даже выдумывая): «Как тебя любит Саша!», «Как тебя ждал Сережа!». «Знаешь, Надя тебе оставила кусочек торта». Несмотря на кажущуюся искусственность этого приема, он очень помогал ей наладить добрые отношения между детьми.
Умудренные опытом родители советуют прибегать к телесной терапии: для этого оба ребенка садятся на колени к взрослому, который их одновременно обнимает, образуя как бы «семейный круг». Но если детей больше двух и взять их на колени не представляется возможным, то можно устроить «всеобщее целование». Проводится оно следующим образом: сначала дети целуют маму (папу), потом мама (папа) с детьми какого-то одного ребенка и так далее в любой последовательности, пока не надоест.

Психологи также предлагают, во-первых, с рождением второго ребенка первому уделять даже больше внимания, чем до появления брата или сестрички. Во-вторых, общаться с детьми персонально, обязательно гуляя по отдельности с каждым ребенком хотя бы раз в неделю, разговаривая о его делах, держа его за руку. Можно также покупать мороженое или шоколадку только ему, не боясь поощрить его эгоизм. В свою очередь, для поддержания дружественного отношения к другим детям в семье следует заранее сказать: вот сейчас я – только твоя мама (папа) и все покупаю только тебе, но когда пойдем домой, купим конфет для всех – и Пете, и Лене, и папе (маме).

В-третьих, всегда помнить, что старший ребенок – это не бесплатная нянька для младшего и не домработница. Привлекать его к домашним делам, учить заботиться о малыше необходимо постепенно, медленно, по мелочам, в виде игры, чтобы старшему было интересно. Оба ребенка только выиграют, если просить у первенца умеренной помощи в присмотре за младшими. Ибо в таких ситуациях у младших зарождается чувство защищенности и уверенности, а у старших – чувство гордости. Ощущение старшими своей необходимости придает им уверенности в своих силах, а доверие родителей способствует формированию ответственности. В-четвертых, не взрослить старшего раньше времени, например, отдавая его в школу или ужесточая требования. В-пятых, активно привлекать старших и младших к совместной деятельности, к примеру, играм и развлечениям, выполнению домашних обязанностей.

Но что делать, если какие-то моменты во взаимоотношениях с детьми не были учтены и среди них появился ярко выраженный ревнивец, который активно или исподтишка дестабилизирует микроклимат в семье? В таком случае нужно объективно проанализировать свои отношения с каждым из детей и со всеми вместе, определить, кому достается больше реального внимания и душевного тепла, а кому меньше, попытаться уравновесить отношение к детям внутри себя. И, наконец, внимательно следить за внешними проявлениями своих чувств. Не исключено, что на некоторое время внимание к ярко выраженному ревнивцу может быть даже повышенным. Другой ребенок, чувствующий себя более защищенным, скорее всего, простит родителям некоторое отдаление и удовлетворится вниманием остальных членов семьи. Но и в этом случае следует избегать крайностей.

И даже если конфликты возникают постоянно между детьми, то самый основной совет специалистов – не поддаваться панике. Мамам и папам следует помнить, что кроме личного опыта, советов друзей и подруг, научно-популярной литературы и Интернета помощь могут оказать и психологи, работающие в учреждениях образования. Поэтому, как только взрослые почувствовали себя неуверенно, как только отношения между детьми накаляются по совершенно пустячным поводам, не следует ждать и загонять проблему вглубь.

**Часть 3. Помогаем старшим и младшим наладить отношения: конкретные советы родителям**

В стремлении помочь родителям эксперты постарались описать особенности взаимоотношений между старшими и младшими детьми в зависимости от разницы в их возрасте, выработали некоторые советы по выстраиванию дружеских связей между ними.

***Дети-погодки***
Так, воспитание детей-погодков нередко сравнивают с воспитанием близнецов. Основная трудность при маленькой разнице в возрасте – это эмоциональная и физическая усталость мамы. Старший требует к себе максимального внимания, а мама сосредоточена на грудничке. Усталость и новые заботы вычеркивают из материнского сознания то, что происходит в этот период со старшим.

Кроме того, первенец не понимает еще того вреда, который он может причинить не только грудничку, но и себе в результате своей бурной исследовательской деятельности, а мама просто не имеет возможности следить за ним постоянно. Через 2–3 года, когда дети будут жить в едином режиме, родителям становится гораздо легче: малыши много времени проводят вместе, деля практически все увлечения и интересы. Однако разногласия, соперничество и конфликты неизбежны между такими детьми и возникают они в основном из-за территории, личных вещей или внимания родителей.

Один из самых эффективных способов справиться с этим – установить четкие границы в выяснении отношений: например, спорить можно, а драться, обзываться обидными словами нельзя. Очень важно, чтобы это решение исходило не целиком от взрослых, а было принято самими детьми. Можно даже организовать семейное собрание и обсудить ситуацию, вместе разработать правила и законы. Приняв участие в обсуждении того или иного решения, дети с большей охотой будут придерживаться его. Наказание нарушителю закона лучше тоже придумать всем вместе – тогда детям будет не так обидно его получить, а вопрос несправедливости даже не возникнет. Адекватным наказанием может быть временная приостановка любой игры: маленьких драчунов рассаживают в разные комнаты на стулья минут на пять. Это даст им возможность успокоиться, а потом обсудить со взрослыми, что же произошло.

Важно также понять, почему дети обычно решают свои споры кулаками, а не словами, Чаще всего это происходит потому, что они просто еще не умеют разрешать конфликты более мирными способами. В попытках поделить что-то (игрушки, время за компьютером, внимание мамы) детям легче подраться и защитить свою точку зрения, чем договориться между собой и попытаться понять чувства другого. Поэтому родителям следует объективно разбирать каждую конфликтную ситуацию, помогать детям мириться и просить прощения, обучать их способам нахождения компромисса.

***Если разница в возрасте 3–4 года***

С психологической точки зрения разница в 3–4 года нередко называется наиболее удачной и для детей, и для родителей. Мама в полной мере может насладиться материнством, целиком и полностью посвятить свое внимание единственному ребенку. За истекшее время организм женщины уже успевает отдохнуть и восстановиться для рождения еще одного малыша. Кроме того, 3–4-летние дети очень ждут рождения малыша, с удовольствием ухаживают за ним. Ревность, конечно, тоже присутствует, но ее проявления можно смягчить, если родители заранее подготовят первенца к изменениям в семье и будут грамотно вести себя.
Первое, что следует сделать, – это сформировать у старшего ребенка правильное представление о новорожденном. Для этого можно посмотреть альбом с младенческими фотографиями первенца, чтобы избежать разочарования, ведь многие дети думают, что братик или сестричка сразу станет для него товарищем по играм. Во-вторых, создавать ситуации, когда необходимо помогать маме, ждущей братика или сестричку, давать возможность старшему гладить растущий животик, участвовать в выборе имени и т.д. После рождения ребенка очень важно сохранить традиции, сложившиеся в семье до его появления, например, чтение вечерней сказки или определенные совместные игры.

Наиболее сложным во взаимоотношениях между детьми может оказаться период, когда старший ребенок идет в школу (6–7 лет). Связано это с тем, что теперь у него основной вид деятельности – учеба, а младший все еще живет в мире игр. Поэтому организация совместных игр младших и старших в школу способна несколько смягчить обстановку и сблизить интересы детей.

**Часть 4. Разница между старшими и младшими детьми 5–8 лет**

Рождение второго ребенка через 5–8 лет обычно планируется родителями осознанно. К моменту его появления роли в семье четко распределены и ни у кого не возникает вопросов, кто старший. Сам первенец достаточно взрослый и, следовательно, чаще готов пойти на компромисс, уступить младшему. Кроме того, с рождением второго ребенка снимается часть внимания и ожиданий со старшего, родители становятся менее критичными к нему. Однако, анализируя рисунки старших ребят, имеющих младших братьев и сестер, психологи отмечают, что первенцы довольно часто изображают во внешнем виде родителей множество деталей, что говорит о недостатке эмоционального тепла в их общении с матерью или отцом.

К сожалению, длительное время игровые интересы у детей не совпадают и они практически не играют вместе. Но со временем общими точками соприкосновения становятся чтение книг, рисование, просмотр фильмов. Чаще всего конфликты у таких детей возникают из-за расхождения во мнениях. Особенно кризисным в отношениях может стать период, когда старший входит в подростковый возраст. В 7–8 лет младшие считают, что у них много общих интересов со старшими, подростки, наоборот, отдаляются, живут интересами сверстников, могут стать агрессивными, особенно когда родители требуют взять с собой младшего.

Для уменьшения споров и разногласий между детьми необходимо помнить, что старший ребенок – не нянька для младшего и не обязан постоянно присматривать за ним. Он имеет полное право на свое собственное детство. Кроме того, следует сохранить объем внимания, проявляемый ранее к успехам и сложностям в жизни старшего, почаще уделять время только ему лично. Особого подхода требует определение виновного в конфликтных ситуациях. Так как разница в возрасте достаточно выражена, наказания достаются старшему ребенку, хотя зачинщиком чаще бывает младший. Поэтому при возникновении проблемных ситуаций необходимо стараться понять позицию первенца, просить его рассказать, что произошло на самом деле.

***Разница в 9 лет и более***

При разнице между детьми более 9 лет родители нередко сталкиваются с открытым протестом первенца против рождения еще одного ребенка в семье. Старший, который долгое время был единственным, тяжело или даже агрессивно воспринимает, что кто-то другой может занять его место в жизни родителей. Часто второй ребенок с такой разницей в возрасте рождается во вновь созданной семье, что создает дополнительные сложности. В любом случае дети с разницей более 9 лет вырастают такими, как если бы они были единственными детьми в семье. До 9 лет ребенок получает максимум родительского внимания и любви, у него отлично развиты познавательные процессы и интеллект, высокие творческие способности, так как была возможность общаться со взрослыми один на один.
Первенцы в таких семьях нередко открыто говорят о ревности. Правда, если родители не хотят услышать старшего сына или дочь, ревность иногда переходит в скрытую форму и выражается в плохом поведении, проблемах с учебой. Поэтому негативные высказывания старшего не должны пугать родителей. Наоборот, в таких ситуациях нужно вести с ними откровенные беседы, признавать его право на подобные чувства и выражать уверенность в том, что ревность скоро пройдет, потому что вы – одна семья. Важно также, чтобы подросток не выпадал из жизни семьи на период, когда младенцу нужны максимальный уход и внимание.

Подготовку первенца к появлению второго ребенка в такой ситуации обоим родителям необходимо осуществлять как можно мягче и деликатнее. Для старшего очень важно, что с его мнением считаются. Постепенно и ненастойчиво его следует привести к мысли о том, что он ни в чем не будет ущемлен. Не надо думать, что ребенок уже совсем большой и все понимает, ибо даже подростку необходима мягкая подготовка к появлению с семье еще одного ребенка.
Общая деятельность у старшего и младшего – это разговоры, прогулки. Младший часто обращается к старшему, чтобы тот помог ему решить проблемы в отношениях со сверстниками или учителями, рассказывает о сложностях в учебе. Для младших детей старшие являются образцом для подражания, они испытывают гордость за их достижения. Младший ребенок в лице старшего как будто получает еще одного родителя, а старший строит отношения с младшим по принципу «учитель – ученик». По-настоящему близкими дети с такой разницей в возрасте становятся, когда младший вырастает.

В заключение отметим, что все дети ведут свою эмоциональную бухгалтерию, подсчитывают любые проявления родительской любви и постоянно сравнивают: «Брат подарил цветочек – мама обрадовалась, я подарила – обрадовалась меньше». Поэтому самое важное, что надо запомнить родителям, озабоченным отношениями между детьми, – это то, что сколько бы у них не было детей, каждый ребенок – единственный, он достоин любви и уникального отношения к себе как к личности. А при грамотном воспитании в семье братья и сестры становятся друг для друга самыми близкими людьми, поддержкой и опорой на долгие годы.