

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ БРАТЬЕВ И СЕСТЕР: КАК ВОСПИТЫВАТЬ СИБЛИНГОВ



Как избежать появления ревности между братьями и сестрами? Как сделать мирным их сосуществование, исключить конкуренцию? Педагог-психолог сможет проконсультировать родителей сиблингов, ответить на эти и другие вопросы, воспользовавшись данным материалом.

«У тебя будет братик (сестренка)...» — как сказать?

СЛОВАРЬ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

Сиблинги, или сибсы (англ. *siblings*, *sibs* — брат или сестра) — генетический термин, обозначающий потомков одних родителей, родные братья и сестры, но не близнецы.

История отношений сиблингов начинается с новости о маминой беременности, когда единственный ребенок узнает, что скоро появится кто-то еще. Рождение нового члена семьи запускает сложный процесс перестроения ролей и обязанностей для всех без исключения. И здесь необходимо помнить о том, что восприятие ребенка действительности зависит от той среды, в которой он находится. Волнение и тревога родителей (о будущем, финансах, об ответственности и здоровье) в период ожидания пополнения передаются и ему, он легко улавливает эмоциональное напряжение в семье, зачастую даже не понимая его причин и истоков.

От того, как родители расскажут ребенку о братике или сестричке, во многом будет зависеть его отношение к новорожденному.

Говорят дети

В семье ждут прибавления. Лиза (5 лет) спрашивает маму:

— А что это у тебя живот все больше и больше?

— Ела арбуз, проглотила семечку, теперь у меня в животе растет новый арбуз! — отвечает мама.

Лиза прищуривает глаза и упирает руки в бока:

— А уж не беременна ли ты, голубушка?

Как это сделать? Многое зависит от возраста. До 5 лет на примере беременных родственников или близких можно объяснить, что в животе растет малыш, который скоро родится. При этом добавить, что у него тоже появится маленький брат или сестра. Срок появления малыша можно связать с какими-то знакомыми ребенку событиями, например: «У тебя появится братик (сестренка), когда наступит весна (к Новому году, летом, после твоего дня рождения и т. п.)». Дети в 5–7 лет о младших братьях и сестрах уже знают по опыту своих друзей. Какую окраску в восприятии ребенка приобрел сам факт наличия младших детей в семье, родители могут не догадываться. Ему вполне могло понравиться играть с братом друга, когда он был у них в гостях, или, наоборот, он стал свидетелем того, как маленькая сестренка порвала книгу, испортила рисунок, начеркав на нем каракули, или сломала любимую игрушку. Поэтому с известием о пополнении в семье лучше не тянуть.

Не следует задавать ребенку вопросы: «Ты рад?», «Ты хочешь братика (сестренку)?» — они могут создать у него ложное ощущение, что появление малыша зависит от его желания. Очень хорошо, если в доме заранее появится кукла, о которой мама вместе с ребенком будут в игровой форме заботиться, как о живом младенце: бережно укачивать, аккуратно одевать, кормить и пр.

«Ты старший...» — что теперь?

Личностные качества и особенности поведения ребенка зависят как от врожденных характеристик, так и от социальной ситуации семьи, состояния родителей на момент рождения, культурных и религиозных особенностей и пр. В связи с этим каждую отдельную историю сиблингов стоит рассматривать индивидуально. Неоспоримо одно — появление нового члена семьи меняет прежние условия жизни.

Старший (теперь уже старший) перестает быть «центром вселенной», пользоваться безраздельным вниманием и любовью родных — и это может стать

для него потрясением. Что пугает и тревожит ребенка в предстоящих изменениях? Чаще всего дети не хотят лишиться даже части внимания родителей, хоть и не всегда могут это объяснить. Иногда их беспокоит то, что придется делить свою комнату, игрушки с младшими.

Изменения в поведении могут не быть напрямую связаны с беременностью мамы или появлением младенца. Дети часто храбрятся и говорят, что это их несколько не пугает. Взрослым нужно быть внимательными к ним в такие моменты, рассказывать сказки, истории о том, какие чувства могут испытывать члены семьи, какие новые радости у них будут с появлением младенца. Можно завести традицию устраивать праздник для первого ребенка. Благодаря этому он не будет чувствовать себя исключенным из семейной жизни, а напротив, ощутит свою значимость. Такое мероприятие возводит его в статус старшего, наделяет новой ролью, которой он может гордиться, и общение с новорожденным станет не обременительной обязанностью, а радостью.

Период ожидания или рождения братика (сестрички) может совпасть с адаптацией ребенка к школе или детскому саду. В таком случае необходимо поддержать его, прояснить возможные страхи, причины конфликтов со сверстниками, т. е. проверить все факторы, влияющие на его состояние.

Ревность + конкуренция + конфликт = что делать?

Несмотря на все старания взрослых, совсем исключить ревность и конкуренцию со стороны старшего ребенка невозможно. Во-первых, в силу возраста он еще не может быть объективным. Ему всегда будет чего-то недоставать в сравнении с другим.

Во-вторых, конфликт — естественный процесс взаимодействия сиблингов, их социализации. На примере общения с братом или сестрой ребенок учится отстаивать свою позицию, соревноваться, добиваться желаемого, защищать свою территорию и т. д.

Часто взрослые и сами втягиваются в противостояние старших и младших, поддерживая то одного, то другого. Дети могут воспринимать это как предательство с их стороны, поэтому очень важно, чтобы родители объясняли ребенку свое поведение. Нужно не поддерживать конфронтацию, а учить детей договариваться между собой, открыто озвучивать свои претензии и чувства по отношению друг к другу, недовольство. Самый лучший способ научить ребенка правильно вести себя в условиях конфликта — продемонстрировать в ситуации разлада адекватное и эффективное поведение взрослого по отношению к супруге (супругу) и детям.

Нельзя забывать о том, что разнополые сиблинги учатся коммуницировать с будущими партнерами на опыте собственных взаимоотношений. Так, мальчикам нужно прививать заботу и галантность по отношению к сестрам, девочкам —

признание и уважение к братьям. Например, брат должен помогать сестре переносить тяжелые игрушки, а сестра — кормить брата кашей. Во взрослом возрасте мужчина, строя отношения с супругой, часто привносит в них опыт своего общения с сестрой — или пытается конкурировать, или переживает обиду, взявшуюся буквально ниоткуда.

Один из поводов для конфликтов между сиблингами — подарки. Важно дарить их каждому индивидуально в соответствии с его запросами и мечтами. Не должно быть одного общего подарка на двоих, которым можно пользоваться по очереди. Большую необходимую покупку можно преподнести как приобретение для всей семьи, но не как подарок детям. В противном случае им будет сложно понять, подарок это или метод поощрения и наказания.

Учимся жить вместе — как?

Если речь идет о семье с несколькими детьми, то здесь полезна любая деятельность, предполагающая их взаимодействие друг с другом по определенным правилам, возможность проявить свои чувства и оказаться услышанными. Что можно предложить?

Игра «Острова»

Правила очень простые. Каждый ребенок становится обладателем небольшого островного государства (для этого выделяется часть комнаты), в котором он может устанавливать свои законы и правила, обустраивать территорию из подручных материалов по собственному усмотрению. Когда правила острова будут сформулированы, вся семья отправляется в гости сначала к одному ребенку, затем к другому. Дети идут вместе с родителями. Хозяин рассказывает гостям о своем острове, показывает все достопримечательности, разъясняет правила, которые они обязаны соблюдать, предлагает пройти заранее придуманный ритуал. Например, всем гостям нужно обойти вокруг главной башни, прокричать «Ура!» и похлопать в ладоши. Исполнив ритуал, они отправляются в гости к другому ребенку, и экскурсия повторяется.

Все это нужно для того, чтобы сиблинги получили внимание и признание семьи, заявив о своих правилах; увидели границы свободы — и своей, и других; почувствовали, каково защищать свою территорию; получили возможность создать собственное пространство, не опираясь на указания родителей.

Такая игра возможна в нескольких вариациях, например: родители тоже создают свой остров, на который приглашают детей, т. е. создается один детский и один взрослый остров, либо каждый член семьи строит собственное государство. В этом случае родители тоже заявляют о своих потребностях.

В некоторых семьях создаются коалиции «родитель — ребенок». Это может усилить взаимное противостояние сиблингов. Вот почему им особенно важен

опыт изложения собственного мнения и знакомства с индивидуальностью родителей или их непривычным объединением.

Творческие задания

Можно также предлагать творческие задания, где каждый член семьи, создавая свою уникальную часть рисунка, скульптуры, конструкции, вносит вклад в общий результат. Здесь важно проявление индивидуальности каждой личности. Например, нужно слепить несуществующее животное (при условии, что у каждого имеется равное количество пластилина) или сконструировать велосипед из тел всех участников (один из них может быть колесом, другой — сиденьем, третий — рулем и т. д.).

Значимым моментом такого упражнения является обсуждение того, как участники выполняли задание, кто каким элементом конструкции был, какую функцию выполнял и как себя чувствовал при этом. Можно спросить, как это пересекается с их реальными отношениями в семье. Важно, чтобы каждый сформулировал свой вывод и понимание того, как этот вывод можно использовать в жизни, на основе опыта выполненных упражнений.

Есть еще одно хорошее упражнение для всей семьи. Участникам предлагают на листе бумаги сделать рисунок по выбранной ими тематике: гора, река, дом. После обсуждения с педагогом-психологом того, что они хотели изобразить, что у них получилось, а что нет, участникам предлагают сделать друг другу подарок в виде дополнительного небольшого элемента на рисунке каждого партнера. Такие подарки тоже обсуждаются и разъясняются, например: «Я нарисовал дерево на берегу твоей реки, чтобы было, где укрыться от солнца и ветра, отдохнуть в тишине». Нужно услышать ответную реакцию: понравился подарок или нет, нужен он или не нужен.

После этого всей семьей можно сочинить по рисункам сказку с использованием всех изображенных на них образов и подарков. Это упражнение дает основу для объединения, напоминает об уважении интересов каждого, помогает проявить внимание друг к другу, о котором члены семьи порой забывают в круговерти повседневных дел.

Можно поговорить с ребенком о роли и месте каждого члена семьи, а также предложить нарисовать или слепить предмет, животное или растение, где элементами изображаемого объекта будут братья, сестры, родители. При этом каждого можно наделить какой-либо функцией и задачей, тогда ребенок лучше поймет, что у каждого в доме есть свое место, своя роль в семье.

Научившись замечать свои чувства, озвучивать собственные желания, заботиться о себе, когда другие не могут этого сделать, ребенок легче справится с качественными и количественными изменениями в семье.

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ БРАТЬЕВ И СЕСТЕР (СИБЛИНГОВ)

Нельзя:

- поддерживать конфронтацию между детьми;
- запрещать им спорить;
- выделять одного ребенка;
- уличать старших детей в том, что они ведут себя, как маленькие;
- оправдывать агрессию младшего его возрастом;
- уравнивать потребности и возможности детей;
- объединяться с одним ребенком против другого;
- дарить один подарок на двоих.

Нужно:

- учить детей договариваться друг с другом;
- выделить каждому ребенку личное место и пространство в доме, даже если все живут в одной комнате;
- демонстрировать своим поведением конструктивную реакцию на конфликт;
- равномерно распределять время для общения с каждым ребенком в отдельности и со всеми вместе (пусть у каждого из них ежедневно будет хотя бы пять минут личного времени, проведенного с родителями);
- говорить детям о том, как вы их любите;
- быть внимательными к их чувствам, интересам и потребностям;
- распределять обязанности по дому между всеми детьми в соответствии с их возможностями;
- вводить правила поведения для всех детей независимо от их пола и возраста;
- дарить каждому ребенку индивидуальные подарки;
- разбираться с внутренними конфликтами, чувством несправедливости и ревностью в отношении других людей;
- верить в своих детей и поддерживать их в новом опыте, увлечениях и открытиях;
- признать, что вы не можете быть на сто процентов идеальными родителями, потому что таких просто не существует.

Автор: Н.Б. ЛИСЯНСКАЯ, семейный психолог, руководитель Центра развития «Point of Life», Москва

Интернет-источник: <https://e.psihologsad.ru/440629>