



про Миру
и Гошу

**ПРОСТО
ВАЖНОМ**

 vb.me/remish_community

 vk.com/prostoovazhnomru

 www.facebook.com/prostoovazhnom

 t.me/prostoovazhnom



**ДАВАЙ
ПОГОВОРИМ**

РЕВНОСТЬ/ЗАВИСТЬ

[@natalia.remish](https://www.instagram.com/natalia.remish)

Иллюстрации Екатерины Сербаковой @arthalva

Ревность - одно из самых тяжелых чувств, которые может испытывать ребенок. Она часто ощущается как сильная тревога, отсутствие эмоциональной безопасности, подавленность и сопровождается гневом, бессилием, обидой и чувством собственной неполноценности (Википедия).

Каждый ребенок рождается с желанием любить и быть любимым. За всеми его сложными чувствами скрывается необходимость в любви и близости.

Эмоции - положительные или отрицательные - есть и будут. Это нормальное состояние любого человека. Однако положительные эмоции детей родители всячески приветствуют, а отрицательные стараются минимизировать, убрать, исключить.

Важно признать, что испытывать негативные эмоции нормально, и не стараться оградить ребенка от них.

Семьи передают традиции из поколения в поколение, в том числе традиции, которые касаются отношения к эмоциям и способов их проживания и выражения.

Ревность – очень «прочная» эмоция, она сохраняется из поколения в поколение. Так что, помогая ребенку справиться с ревностью, вы оздоравливаете отношения последующих поколений.

Когда мы готовили этот материал, мы сначала хотели написать только о ревности. Однако какой бы источник мы ни взяли, какое бы исследование ни открыли, везде ревность оказывается связана с завистью и затрагивает соперничество. Соперничество сиблингов может быть вызвано завистью и ревностью. Ревность часто сопровождается завистью.

Стало ясно, что эти понятия тесно взаимосвязаны, и, чтобы разобраться, важно понять каждое по отдельности.

РЕВНОСТЬ

Когда ребенок боится потерять любовь, хорошее расположение или внимание человека, который ему дорог (скорее всего, родителя/родителей) – это ревность. Поэтому, когда родители начинают хвалить одного сиблинга, говорят, что он быстрее бежит или лучше играет на инструменте, другой ребенок начинает думать: «У меня этого нет, значит, меня будут меньше любить из-за этого, значит, папа будет меньше со мной играть».

Ревность – это страх. Дети боятся потерять внимание и любовь.

Ревность естественна и нормальна, она рождается из способностей ребенка любить и привязываться. вспомните, как вы принесли малыша домой. Когда ему было холодно, голодно, больно, вы подходили, укутывали, кормили, успокаивали его. А ребенок в это время привязывался к вам. Весь мир ребенка заключался в родителе. Когда ребенок растет, у него все еще есть ощущение: «Родители - мои, они всегда меня любят, всегда со мной играют, всегда проводят со мной время».

И вдруг появляется новорожденный, с которым мама и папа начинают проводить много времени. Этот новый человек изматывает бессонными ночами, прорезывающимися зубами, сменой памперсов, кормлением, укладыванием, и этим проблемам не видно конца. Логично, что старшему ребенку начинает казаться, что его обделяют вниманием и любовью в пользу нового родившегося малыша. Он начинает чувствовать ревность, потому что теряет внимание, любовь и заботу важного для него человека.

Обычно на новое непривычное поведение старшего ребенка родители реагируют осуждением.

Одни машут рукой со словами: «Он просто ревнует». Но ревность – это непросто. Это сложное чувство, с которым даже взрослому человеку сложно справиться.

Другие укоряют и стыдят: «Как тебе не стыдно, это твой братик или сестричка», фактически запрещая ребенку показывать свой страх. Так мы учим ребенка стыдиться своего чувства - страха потери. Здесь прикрикнем, тут подшутим, здесь обесценим, там отругаем. Не получая принятия, ребенок испытывает еще больше негативных эмоций. К ревности примешивается обида и ощущение, что тебя не поняли и осудили за то, что ты переживаешь. И ребенок учится подавлять открытые проявления ревности. Но подавить – не значит избавиться. Это значит скрыть. Иногда даже от себя: «Я не ревную, просто он меня бесит».

Ребенок начинает драться, кусаться, плакать, кричать, бросаться вещами. Эскалация приводит к ужесточению наказаний. Поскольку причиной всех этих эмоций стал новорожденный малыш, то обида и злость, накопленные в старшем, транслируются на младшего. Ребенок начинает вести себя агрессивно по отношению к своему сиблингу, выражая подавленную ревность.

Правильным поведением здесь было бы идентифицировать ревность, признать ее, дать ребенку право на нее. На самом деле, ревность говорит о том, что ребенок умеет любить, умеет привязываться.

ЗАВИСТЬ

Когда ребенок хочет вещь, качество или способность, которая есть у другого и которой нет у него, - это зависть. «Она красивая, а я нет», «Она умная, а я нет», «Вот у него есть футбольный мячик, а у меня нет». **Зависть – это желание.**

Дети с рождения просто наблюдают за внешним миром, воспринимают информацию извне через органы чувств: кожу, нос, уши, глаза, язык. Эти наблюдения не окрашены эмоциями, связанными с сравнениями, а значит, зависти нет. Зависть возникает тогда, когда появляются сравнения и негативные интерпретации. Сравнениям учат взрослые.

Они могут быть в форме укора: «Почему ты не можешь быть организованной, как твоя сестра?» или «Твой брат в этом возрасте уже умел кататься на велосипеде». Такие сравнения приводят к тому, что ребенок делает вывод о своей неспособности что-либо делать. Чаще всего родители прибегают к этой формулировке, чтобы мотивировать ребенка. Однако она работает по-другому, а именно как негативная установка. Ребенок начинает верить в то, что слышит постоянно, это становится его реальностью: «Я неловкий, я неорганизованный, я глупый». Он начинает принимать решения, исходя из такого мнения о самом себе. И в этом постоянном сравнении с братом или сестрой он регулярно испытывает негативные эмоции «проигравшего», отчего клубок эмоций из зависти и ревности становится еще больше. Это уже не только желание иметь то, что есть у брата или сестры, но и страх потерять любовь родителя, потому что ты не такой, как другой ребенок.

Зависть бывает не только внутри семьи. Завидовать можно друзьям, соседям, одноклассникам. Если ребенок часто испытывает зависть и вы хотите ему помочь, важно обратить внимание на свое поведение и задаться вопросами:

- 1. Когда вы наблюдаете за миром, на что вы обращаете внимание ребенка? Если вы часто фокусируетесь на внешнем (что делают или имеют другие люди), ребенок будет преимущественно обращать внимание на это. Чтобы был баланс, человеку важно уметь видеть как других (в окружающем мире), так и себя (свои желания, мнения, навыки).*
- 2. Как часто вы сравниваете? Вы сравниваете ваши материальные ресурсы, заработок, сколько внимания вы получаете от других, своё тело, свою работу, своих друзей? Когда вы сравниваете, это целостные сравнения или узкие?*
- 3. Каковы ваши собственные убеждения? Вы верите в то, что вы можете влиять на разные аспекты жизни, или в то, что у вас нет возможности приобрести или создать желаемое.*

Зависть может пройти, когда человек дает себе право хотеть то, что есть у других (опыт, вещи, способности). В этот момент ребенок может осознать, что ему не нужно точно так же, как у другого. Например, «Я хочу такое же платье, как у Кати» может превратиться в «Я хочу не платье, а юбку, и не красную, а розовую». Когда мы таким образом переносим фокус с другого на себя, ребенок получает свободу понять, чего же он сам хочет.

РЕШЕНИЕ

Полностью избежать сравнений, а значит, зависти и ревности, в жизни невозможно. Ребенок и сам учится сравнивать. Ребенок видит, что брату лучше удается нарисовать дом, и он сам об этом говорит, расстраиваясь до слез. Однако проблема сравнений заключается в том, что без учета более широкого контекста они выглядят нечестно и несправедливо. Задача родителя в таком случае - помочь ребенку шире посмотреть на ситуацию, чтобы он приобрел веру в себя и в отношения с родителями.

Во-первых, ненавязчиво напомнить, что ваша любовь не зависит от того, как красиво он нарисовал дом, хорошо ли он ездит на велосипеде и сдал ли экзамены на «отлично».

Во-вторых, не стараться уговорить ребенка не обращать внимания. И не делать вид, что это не имеет значения. Для него имеет. Ваша задача - дать ему ощущение эмоциональной безопасности, то есть атмосферы, в которой он может открыто говорить о своих чувствах.

И в-третьих, дать возможность шире посмотреть на ситуацию, чтобы человек приобрел веру в себя. Он не знает того, что знаете вы и что вам кажется очевидным.

Вот пример.

Ребенок: «У Вани лучше получается. У меня вообще некрасивый дом».

Родитель: «Да, ты прав. Ваня уже очень много раз рисовал этот дом и научился. Раньше у него дом получался не так хорошо. Когда ты тоже много раз попробуешь, у тебя будет получаться так же или даже лучше».

Таким ответом вы:

- 1. Согласились с ребенком, не обесценив его наблюдения («Брат красиво рисует»);*
- 2. Признали сравнение («Да, ты прав, красивее»);*
- 3. Передали знания, как приобрести навык хорошо рисовать;*
- 4. Придали уверенности в том, что у него тоже будет получаться при соблюдении этих условий;*

Если мы не расширяем контекст таким образом, сравнения подпитывают зависть и ревность. Ребенку будет казаться, что другие люди обладают навыками или вещами, которые ему не даны. Если к тому моменту у него уже сформировалось убеждение, что он «не такой, как сестра/брат», подобные ситуации еще больше утврдят его в этом ощущении. И он больше будет фокусироваться на том, что есть у других, переживая о том, чего нет у него.

ОБЩИЕ СОВЕТЫ В ВОСПИТАНИИ БРАТЬЕВ И СЕСТЕР

- 1. Важно периодически подчеркивать, что ваша любовь к ребенку не пройдет, что вы будете продолжать его так же любить, вне зависимости от того, удастся ему что-то или нет.**
Говорите о нем без привязки к другому ребенку.
Вспомните теплые совместные моменты, ваши ритуалы.
«Мне было так весело, когда мы дрались подушками».
- 2. Теперь ваша любовь не разделилась, а помножилась.**
Она стала больше. Вы можете по-разному любить детей, потому что они разные люди. Но вы любите их одинаково сильно.
- 3. Очень важно выделить время, которое вы проводите вдвоем со старшим ребенком.** Малыш может остаться в это время с папой, с бабушкой, с няней, а вы с ребенком пойдете в парк, в кафе или просто посидите в обнимку на диване и почитаете книгу. Это будет только ваше с ним время. Время, в котором нет малыша.
- 4. Когда дети становятся старше, очень важно избегать сравнений, потому что именно сравнения вызывают зависть и ревность.**
Сравнения обычно не совсем полные, не совсем честные, и ребенку, которого сравнивают с сиблингом, начинает казаться, что, если брат или сестра быстрее бегают, значит: "Папа будет меньше меня любить, меньше со мной играть, меньше бегать, меньше времени со мной проводить". Это вызывает чувство зависти, влечет за собой соответствующее поведение, подрывает уверенность в себе. Ревность и зависть могут перерасти в агрессивное поведение и послужить причиной плохих отношений между сиблингами.
- 5. Обязательно давать ребенку понять, что, если он будет плохо чувствовать себя, ему будет неприятно, что-то не будет получаться, где-то что-то сложно будет даваться, он всегда может прийти и сказать вам об этом, и вы всегда будете готовы его поддержать и помочь ему.**
Ревность проходит, когда накапливается достаточное количество позитивного опыта у ребенка с его значимым взрослым.
Когда вы принимаете ребенка с его переживаниями, а не гоните задавить эти эмоции.
- 6. Помогая ребенку пережить сложные эмоциональные состояния, разбирая его чувства, проживая их вместе с вами, вы учите его управлять своими эмоциями.** Ревность постепенно уходит, возникает уверенность в себе, тем самым формируя здоровые отношения между сиблингами. Это перерастает в способность конкурировать в хорошем смысле, иметь здоровые амбиции уже во взрослом возрасте.

7. Что важно помнить: нельзя сравнивать успехи в школе.

Школа - постоянная тема, которая присутствует в жизни всех детей. У них есть способность к каким-то предметам, успехи в каких-то тестах, контрольных, диктантах, какие-то временные неудачи. И очень часто успех у одного совпадает с неудачей другого, и эти невольные сравнения могут привести к внутреннему конфликту. Поэтому важно избегать негативных ярлыков: «Вася просто гений в математике, а вот Антон не тянет».

8. Мы часто называем ребенка “булочка”, “пухляк” и т.д.,

вроде бы кажущимися нам милыми ярлыками. Но это вызывает в ребенке ощущение некомпетентности, неспособности, чувство «какой-то не такой». Это приводит к сравнению себя со своим сиблингом, которое в свою очередь приводит к ревности, зависти и т.д.

9. Разговаривайте отдельно с каждым ребенком о его способностях, о его сильных сторонах, чтобы этим воспитывать здоровую уверенность в себе и в своих способностях. Говоря об этом, не упоминайте других детей. Важно, чтобы фокус был именно на ребенке, с которым вы ведете беседу.

10. Не стоит хвалить или критиковать своего ребенка в присутствии другого ребенка. Обсуждать успехи и неудачи с каждым ребенком лучше один на один. Это как раз может послужить поводом для вашего сближения: такой разговор – пространство для того, чтобы проявить эмпатию по поводу неудач, заботу о нем, порадоваться за его успехи, обсудить выход из ситуации, показать свою любовь ребенку отдельно, не вызывая при этом ревности между сиблингами.

11. Для малышей: вместо того, чтобы заставлять детей делиться своими игрушками или книгами, хороший метод учить их по очереди играть с игрушками или читать книги, показывать, как можно вежливо попросить поиграть в игрушку у другого сиблинга. Это формирует привычку договариваться ненасильственно. И, конечно, не стоит ждать, что изменения наступят сразу.

12. Иногда одному ребенку может показаться, что у вас есть фаворит среди детей. Вы могли нечаянно больше комментировать позитивно его поведение или использовать такие слова, как «лучше, быстрее, смелее, выше». Эти слова детьми считываются как сравнения. Лучше использовать альтернативу: хорошо, быстро, то есть не сравнительные слова, прилагательные, которые показывают качество сделанного. Дети могут бегать хорошо, чтобы бегать лучше. Дети могут рисовать хорошо вместо того, чтобы рисовать лучше.

13. Важно также внести какие-то ограничения на определенный набор слов. “Дурак”, “дура”, “заткнись” и т.д, которые дети говорят друг другу. Мы спокойно можем обсудить и договориться: «Давайте мы не будем использовать такие неуважительные слова по отношению друг к другу». И помните, что вам придется напоминать об этих договоренностях. Такой набор неприемлемых слов может стать возможностью поговорить о взаимоуважении.

Ниже вы найдете книгу активностей для разговора с детьми.

Очень важно помнить, что эти упражнения направлены на то, чтобы открыто поговорить с ребенком на тему зависти или ревности. Считайте, что разговор удался, если вы узнали что-то новое, если ребенок рассказал вам о своих чувствах.

При этом очень важно помнить, что задача родителя – обеспечить эмоциональную безопасность ребенку. А это значит, что любые его ответы важно принимать, даже если они вам не нравятся. Важно избегать таких реакций, как осуждение, обвинение, обесценивание.

Удачи!



**УПРАЖНЕНИЯ
ПО РАБОТЕ
С РЕВНОСТЬЮ/ЗАВИСТЬЮ**

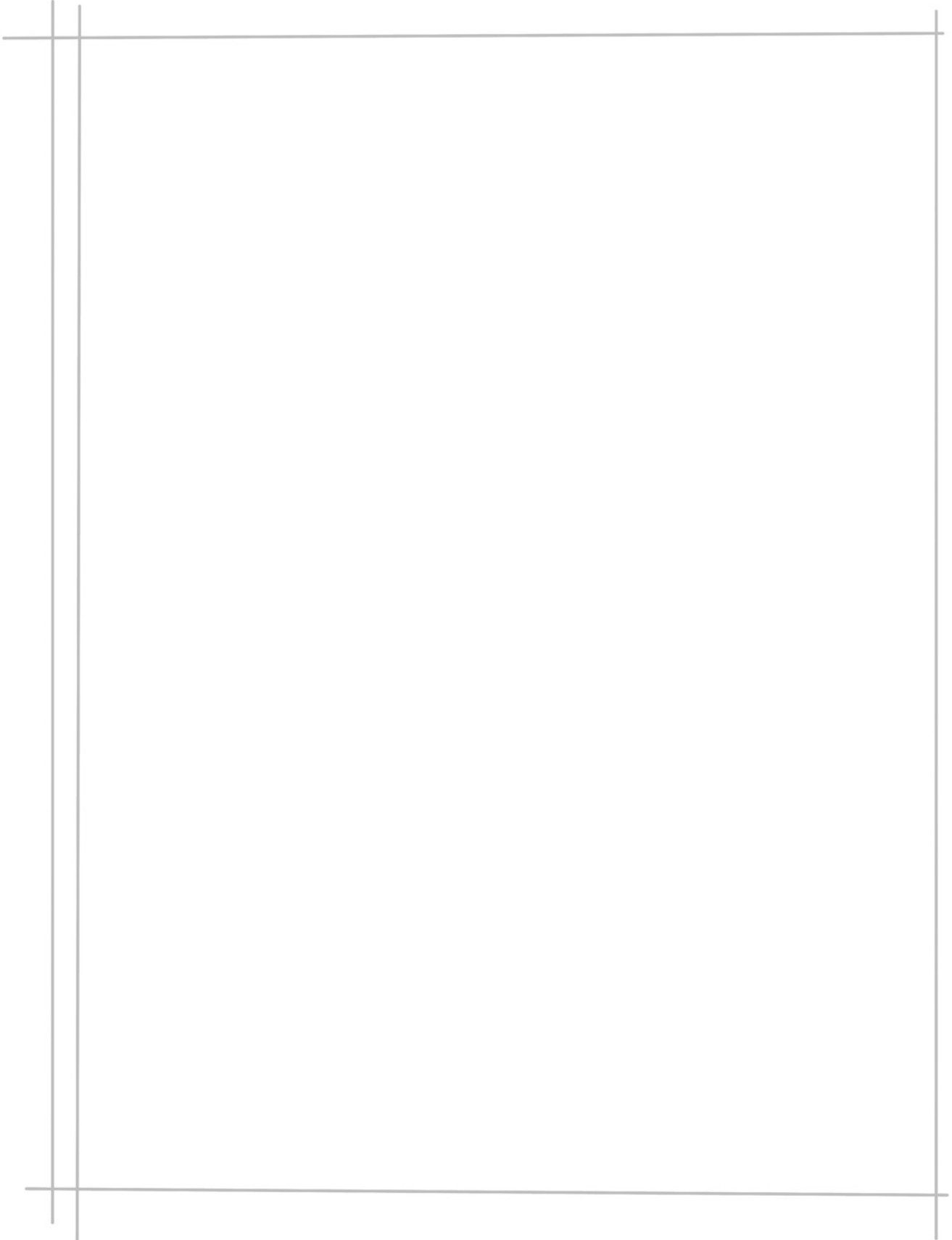
Что ты чувствуешь, когда испытываешь зависть?

Расскажи, в каких ситуациях?
Например, у меня бывает так...



Как, ты думаешь, выглядит зависть?

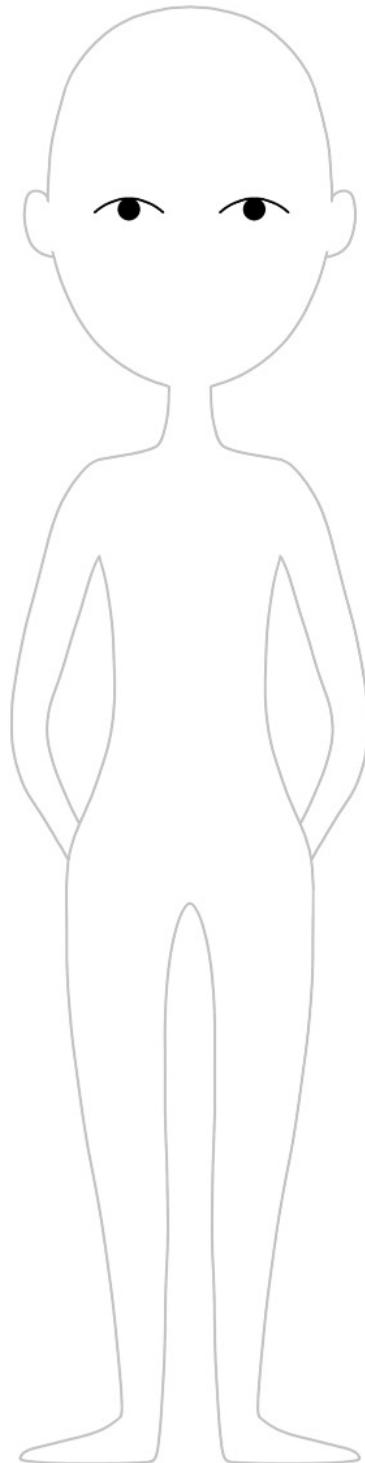
Возможно, ты знаешь, какого она цвета?

A large, empty rectangular box with a thin grey border, intended for a drawing or response to the question above. The box is centered on the page and occupies most of the lower half.

Нарисуй своего идеального брата/сестру

Расскажи о нём:

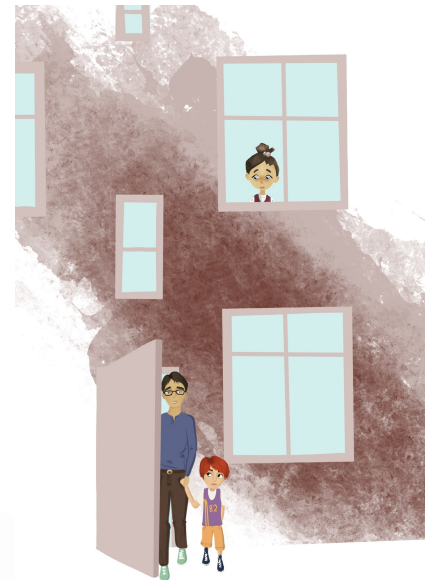
- *Какими качествами он обладает, что умеет?*
- *В какие игры он любит играть, что он любит есть и пить?*
- *Чего он боится и из-за чего может расстроиться?*
- *Чем он схож с твоим братом/сестрой?*



«Распутать монстриков»

Ситуации, когда ты испытываешь ревность или зависть.

Посмотри на картинки. Испытывал ли ты подобные чувства?
Проложи путь от каждой из картинок к своему монстрику
и назови его в зависимости от того, какая эмоция изображена на картинке/
что испытывают дети на этих картинках.

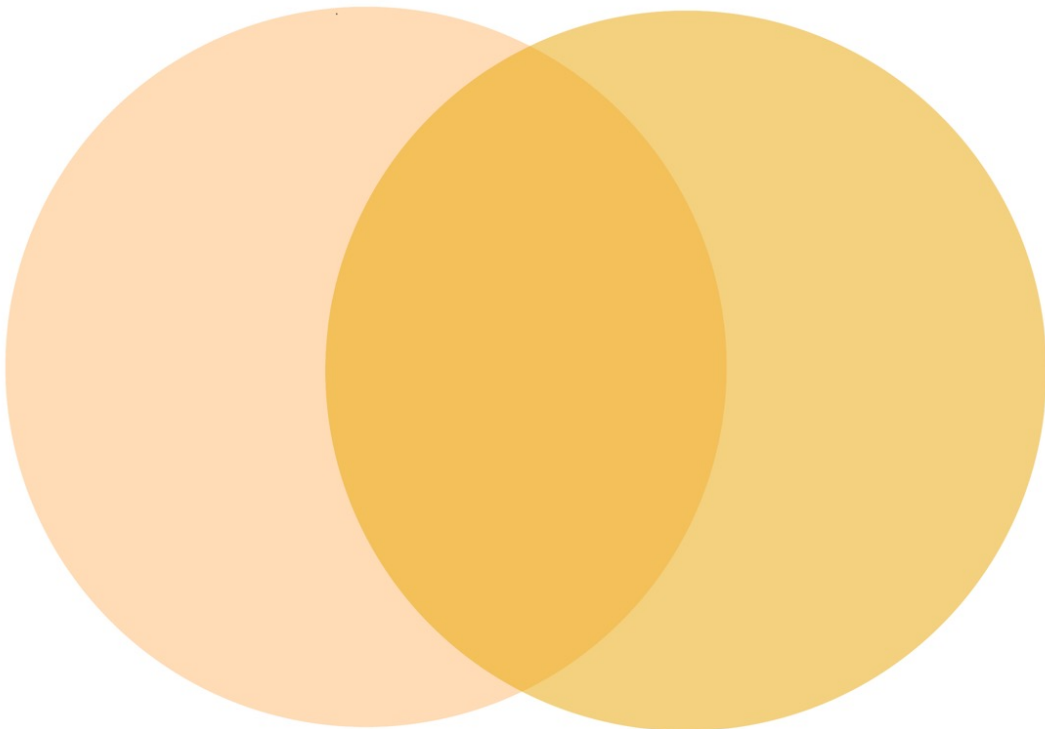


Все мы дети

Посмотри на эту картинку и напиши те качества, которые есть у тебя и у твоего брата/твоей сестры:

- Что вас объединяет?

- Какое качество в брате/сестре тебе особенно нравится и почему?



Посмотри на этих монстриков

Как ты думаешь, кто из них похож на ревность и другие чувства (зависть, обида, разочарование, гнев, страх, грусть).

Дорисуй им лица и, если хочешь, дай им имена.



Когда что-то происходит, что ты думаешь и чувствуешь по прошествии времени? Что ты делаешь?

С детьми помладше можно обсуждать эти вопросы устно:

- Вспомни последний конфликт с братом/сестрой (или ситуацию, которая была тебе неприятна).
 - О чём ты думал (а) в тот момент?
 - Что ты чувствовал (а)?
- Каким было твоё поведение? Какая реакция у тебя была?
 - Что последовало? Какой был результат?
- Как ты думаешь, вы могли разрешить этот вопрос иначе, чтобы ты сейчас чувствовал (а) себя лучше?
 - Что для этого можно сделать сейчас?



Давай обсудим, как можно выйти из ситуации, когда ты расстроен, рассержен.

- Что из этого ты пробовал, чтобы справиться с сильными эмоциями?

- Что тебе помогает?

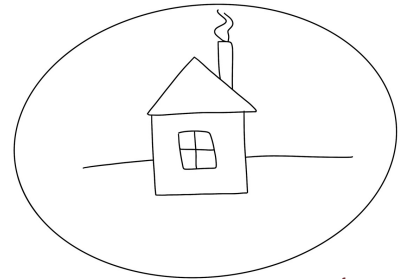
- Что бы ты хотел попробовать в следующий раз?



слушать музыку

посчитать до 10

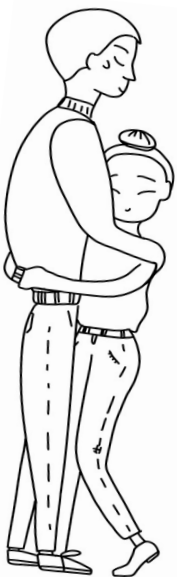
1 2 3 4
5 6 7 8
9 10



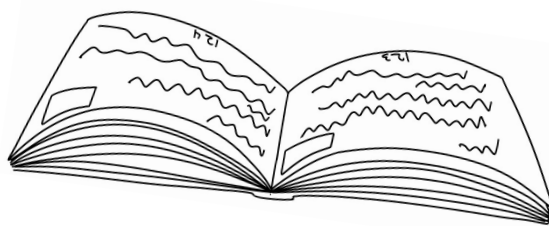
подумать
о счастливом месте

Я МОГУ

дышать глубоко

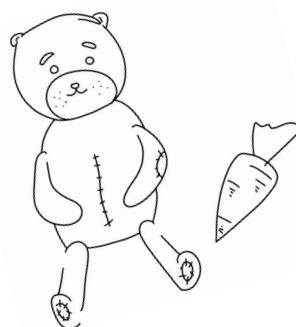


попросить
объятий



почитать книгу

поиграть
с любимыми игрушками

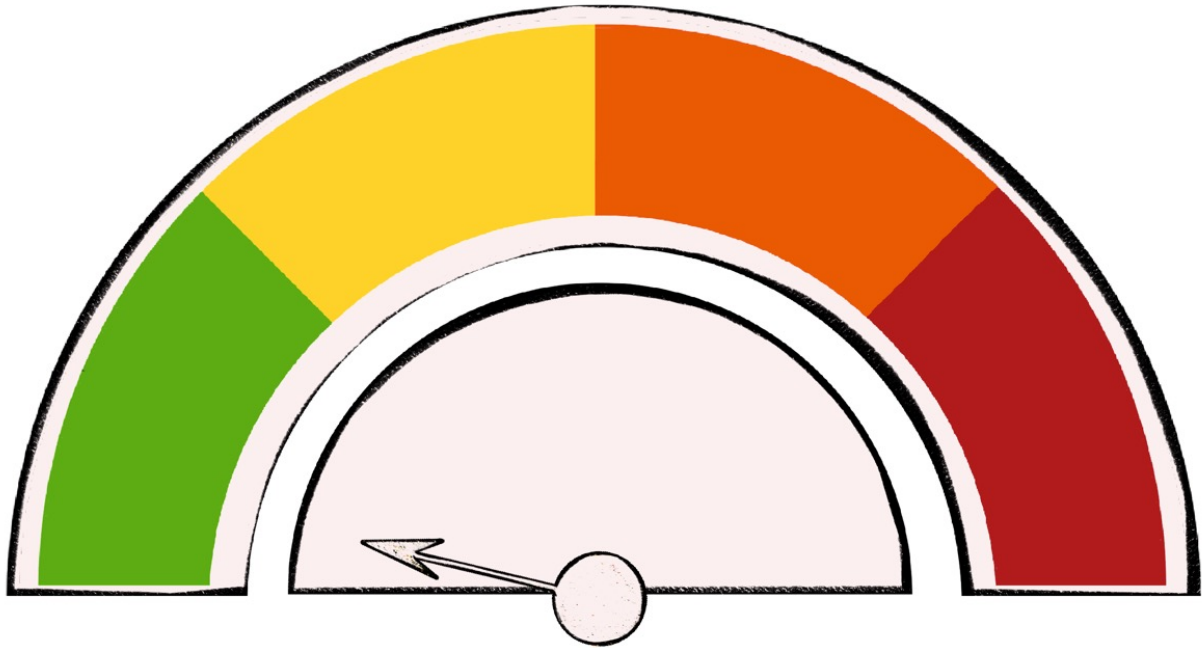


рисовать
или раскрашивать

Шкала эмоций

У всех у нас бывает разное настроение,
и мы по-разному себя чувствуем – это нормально.
Ниже показана шкала эмоций. Как бы ты назвал эти эмоции?
Можешь вспомнить, когда ты чувствовал себя так?

Расскажи о радости, грусти, ревности, зависти и других эмоциях, о том,
как ты себя чувствуешь, когда они совсем слабые (зелёные)
и когда сильные (красные).



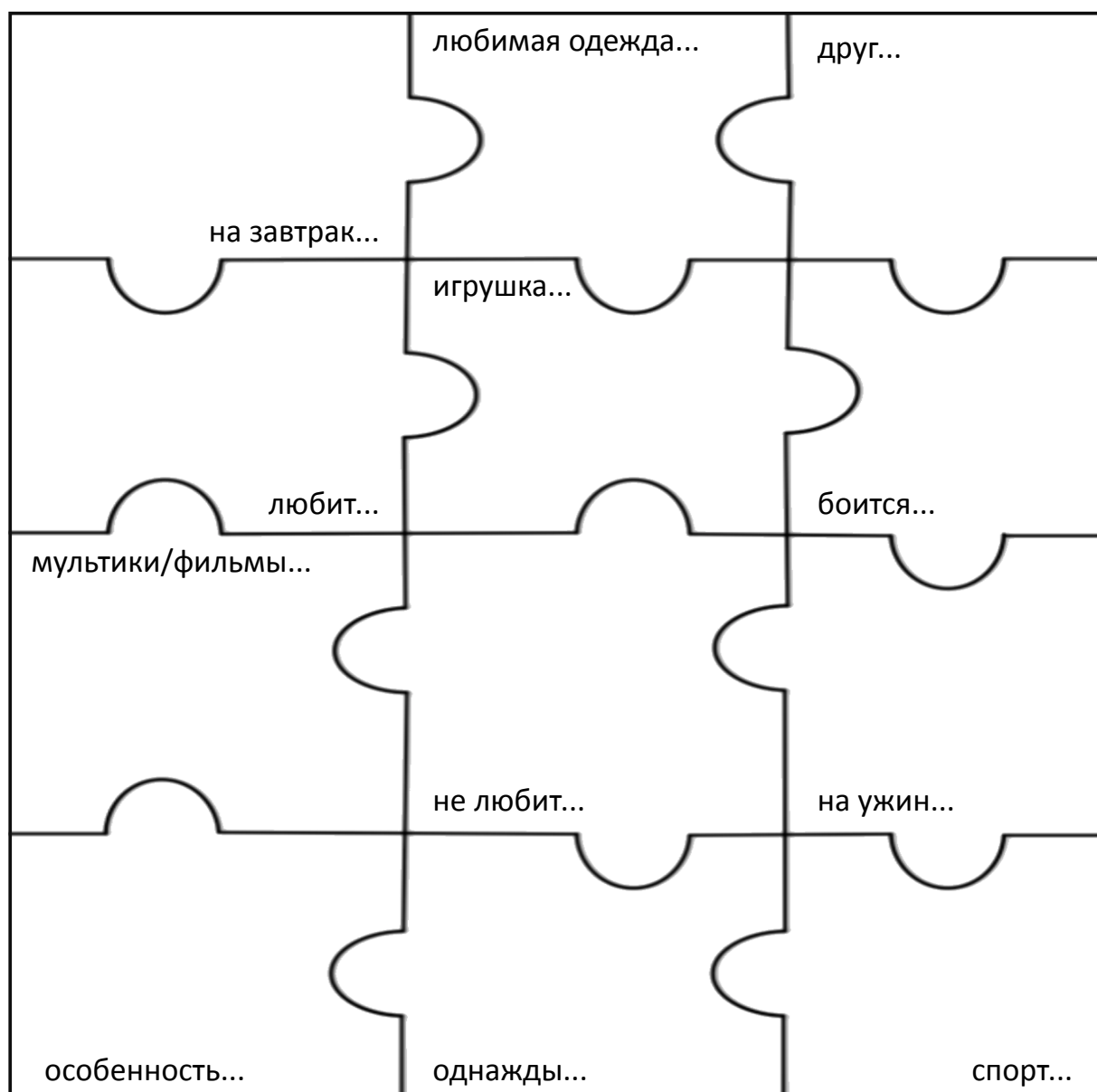
Пазл «Одно целое»

Заполни детали пазла информацией о своём брате/сестре.
Ты можешь писать как нейтральные вещи, так и те, что тебе нравятся
или не нравятся. Раскрась детали в соответствии с:

- тебе нравится это
- тебе не нравится это
- тебе не важно это

Цвета можешь подбирать на своё усмотрение.

А теперь собери пазл. Посмотри, из всего этого и состоит твой брат/сестра.
Эти вещи и делают его таким, какой он есть.



*P.S. попроси его сделать такой же пазл о тебе.
Затем вы можете сесть и обсудить то, что получилось.*

Письмо с извинениями

Все мы ошибаемся и порой совершаем нехорошие вещи.
Возможно у тебя есть что-то, за что ты хотел бы извиниться,
но неудобно/страшно/стыдно, да и вообще это было уже давно.

Но, знаешь, никогда не поздно.

Давай вместе напишем твоему брату/сестре письмо.

Ты можешь отдать его лично или просто положить ему на подушку.
Поверь, ему будет очень приятно. Но ещё лучше будешь чувствовать себя ты.

Проверим?

МОЕ ПИСЬМО С ИЗВИНЕНИЯМИ

Дорогой _____,

Я хотел извиниться за то, что _____

Это было неправильно, потому что _____

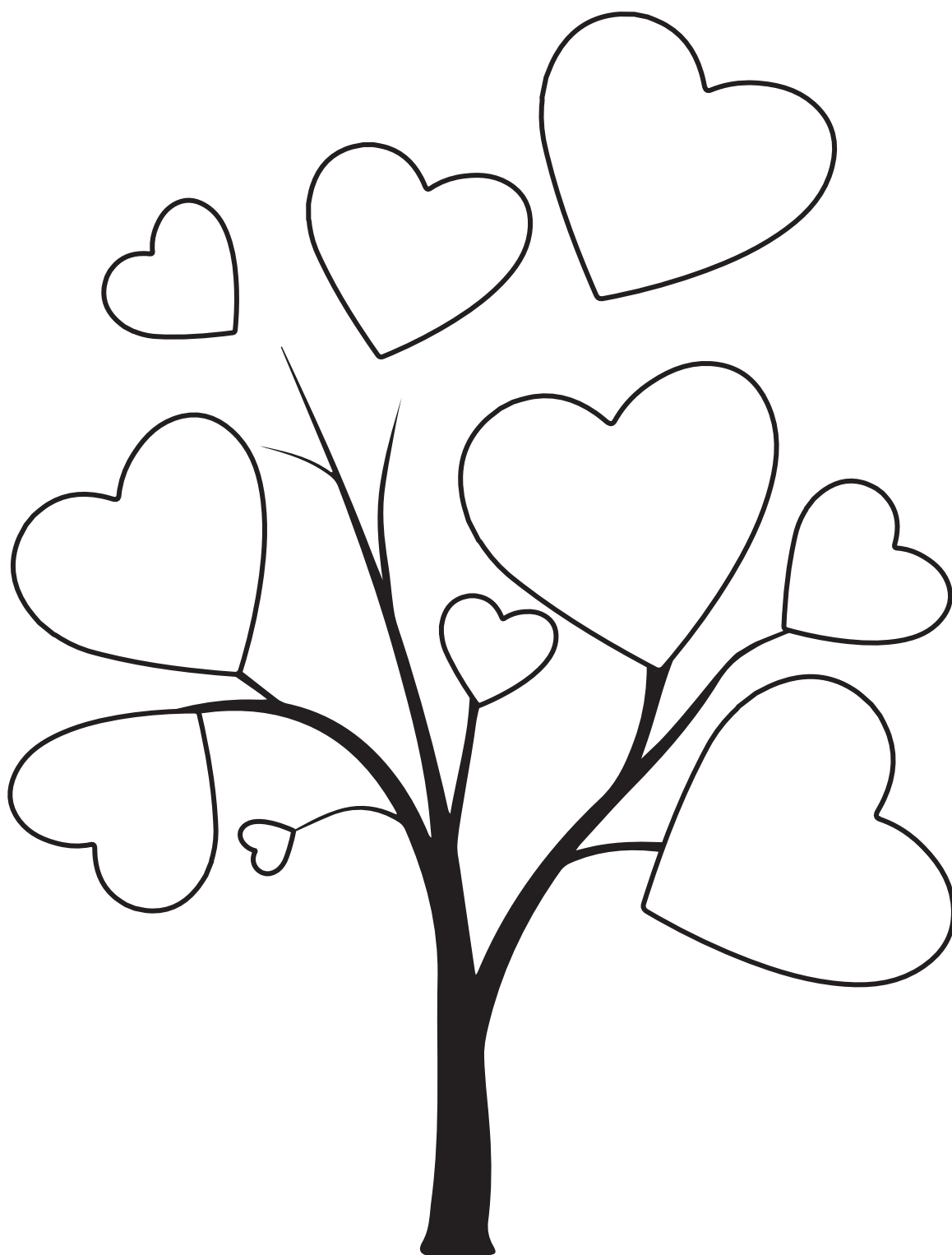
Я уверен(а), что это поможет улучшить _____

В будущем я постараюсь _____

С уважением _____

**А теперь давай подумаем о вещах,
которые ты любишь делать в компании
брата/сестры. Расскажи мне о них!**

Или нарисуй вас и ваше самое любимое занятие.



**Что бы ты хотел сказать брату или сестре,
если бы ты точно знал,
что он или она не разозлятся на тебя,
не будут обзывать или драться.**

