

## КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРИ ИЗМЕНЕНИЯХ В СЕМЬЕ

### **ВОПРОС № 2**

Как построить отношения со старшим ребенком, если в семье появился еще один малыш. В вашей семье радость — родился второй ребенок. Вы счастливы. И, конечно, считаете само собой разумеющимся, что все должны разделять ваше счастье. И муж, и родители, и ваш первенец. Ведь это так замечательно иметь младшего братишку или сестренку. Старший ребенок будет заботиться о младшем, помогать ему, играть с ним. Однако зачастую рождение младшего ребенка в семье оказывается для старшего не радостью, а очень сильным стрессом. И если родители не сумеют вовремя понять состояние ребенка и помочь ему справиться с ситуацией, последствия могут оказаться не самыми приятными. Для вас кажется очевидным, что ребенок должен, во-первых, радоваться рождению малыша. Во-вторых, должен понимать, что он уже большой, а маленькому ребенку требуется больше вашей заботы, чем ему. Но старший — не значит взрослый. Если он не подготовлен к рождению братика или сестрички, если вы потеряете с ним контакт на то время, пока окажетесь поглощены новорожденным, для него эта ситуация будет выглядеть совсем по-другому. Мир, который вы создавали вокруг вашего ребенка, рухнул. Только что он был маленьким, единственным и любимым. И вдруг, в одночасье вырос, а вся ваша любовь достается кому-то другому. Он начинает ревновать к младшему. Главное, не забывайте как можно чаще выражать одобрение и любовь, чтобы ребенок не сомневался, вы любите его по-прежнему. Ребенку кажется, что быть маленьким очень хорошо, ведь его все любят просто так, им все восхищаются, о нем заботятся, от него ничего не требуют. Ребенок может начать своим поведением показывать, что ему тоже нужна ваша забота, может капризничать или хулиганить, чтобы привлечь ваше внимание. Может даже пытаться выместить свое негодование на младшем ребенке. Очень важно понять чувства старшего малыша и не наказывать его за это, не игнорировать поступки, а поговорить. Только от вас зависит, станет ли появление нового ребенка в семье общей радостью. Во-первых, к рождению второго малыша нужно подготовить ребенка заранее. Нужно объяснить, что жизнь семьи теперь изменится. Рассказывайте ему, как это здорово иметь братика или сестричку, вдвоем им будет интересней играть. Объясните, что вы надеетесь на его помощь, что без него вам ни за что не справиться. Интересуйтесь мнением ребенка: как назовем сестренку, какую выберем для нее кроватку. Когда малыш родится, не забывайте, что старшему ребенку по-прежнему необходимо ваше внимание. Не требуйте от него слишком многого, не игнорируйте его, постарайтесь старшего ребенка мягко вовлечь в процесс ухода за младшим. Но не взваливайте на него слишком сложные задачи. И не забывайте хвалить.

## **Смерть близкого человека.**

К сожалению, жизнь ребенка наполнена не только радостями и мелкими огорчениями, в ней порой встречается и настоящее горе, связанное с потерей близких вследствие болезней, старости, несчастных случаев, катастроф, аварий, землетрясений и пр. Взрослые часто испытывают растерянность и замешательство, не зная, как и чем помочь ребенку в этой ситуации, не имея представления не только о том, как вести себя по отношению к ребенку, потерявшему кого-то из близких, но и о том, каким образом и насколько остро он переживает потерю.

### **Что отличает детское горе**

Если в семье горе, то нужно, чтобы ребенок видел это и мог выразить его вместе со всеми. Переживания ребенка ни в коем случае нельзя игнорировать. «Вы даже не можете себе представить,— пишет Р. Уэллс,— насколько реакции Вашего ребенка в трагической ситуации сходны с Вашими. Так же, как и Вы, они переживают горе». Даже если в семье имеется психически неполноценный ребенок, никак нельзя недооценивать его способность понять происходящее, а также глубину его эмоций. Он, как и другие дети, должен быть включен в переживания всей семьи, и ему требуются дополнительные знаки любви и поддержки.

Не надо пытаться делать вид, что ничего не случилось и жизнь идет своим чередом. Всем нам требуется время, чтобы привыкнуть жить без любимого человека. Это не уменьшает эмоционального потрясения и не гарантирует от неожиданных и трагических реакций, но позволяет предотвратить возникновение глубоких страхов, которые могут привести к тяжелым психологическим проблемам много лет спустя. В это трудное время детям прежде всего требуется поддержка, демонстрация любви и заботы.

Период острого переживания горя у ребенка обычно короче, чем у взрослого (слезы часто сменяются смехом), но при столкновении с новыми жизненными ситуациями его горе вновь оживает: «В первый день в школе я увидел, что все пришли с мамами, и только я пришел с папой».

### **Что считать нормальными реакциями ребенка**

Это обязательно нужно знать, чтобы отличать «проблемного» ребенка от ребенка «с проблемой».

Шок — первая реакция на смерть. У детей он обычно выражается молчаливым уходом или взрывом слез. Очень маленькие дети могут испытывать весьма болезненное чувство дискомфорта, но не шок. Они не понимают, что происходит, но хорошо чувствуют атмосферу в доме. Развлечение (взять на руки, купить игрушку или сладость, включить телевизор) оказывается не самой лучшей политикой в такой ситуации. Оно действует временно и не помогает справиться с горем, а лишь на время отвлекает внимание. Обнимите ребенка, дайте ему расслабиться, поплакать, посидеть или полежать, но не ведите себя так, словно у него болят зубы. Ему нужно время, чтобы погоревать, поговорить о матери, отце, брате или сестре. Если ребенок достаточно большой, дайте ему возможность

участвовать в приготовлении к похоронам, и он не будет чувствовать себя одиноким среди опечаленных и занятых делами взрослых.

Отрицание смерти — следующая стадия переживания горя. Дети знают, что близкий человек умер, видели его мертвым, но все их мысли настолько сосредоточены на нем, что они не могут поверить, что его больше нет рядом.

Поиски — для ребенка это очень логичная стадия горя. Он потерял кого-то, теперь он должен найти его. Невозможность найти порождает страх. Иногда дети переживают эти поиски как игру в прятки, зрительно представляют, как умерший родственник входит в дверь.

Отчаяние наступает, когда ребенок осознает невозможность возвращения умершего. Он вновь начинает плакать, кричать, отвергать любовь других людей. Только любовь и терпение могут преодолеть это состояние.

Гнев выражается в том, что ребенок сердится на родителя, который его «покинул». Маленькие дети могут начать ломать игрушки, устраивать истерики, колотя ногами по полу, подросток вдруг перестает общаться с матерью, «ни за что» бьет младшего брата, грубит учителю.

Тревога и чувство вины ведут к депрессии. Кроме того, ребенка могут тревожить различные практические вопросы («Кто будет провожать меня в школу?» «Кто поможет с уроками?» «Кто даст карманные деньги?»). Для более старших детей смерть отца может означать невозможность продолжить учебу и т. п.

### **Как помочь страдающему ребенку**

Прежде всего, необходимо, чтобы переживание разделялось всеми членами семьи. Горе никогда не проходит. Мы сохраняем близких живыми в нашей памяти, и это очень нужно нашим детям. Это позволит им извлечь позитивный опыт горя и поддержит их в жизни.

Самое сложное для взрослого — это сообщить ребенку о смерти близкого. Лучше всего, если это сделает кто-то из родных. Если это невозможно, то сообщить должен тот взрослый, которого ребенок хорошо знает и которому он доверяет. В этот момент очень важно прикоснуться к ребенку: взять его руки в свои, обнять, возможно, взять на руки. Ребенок должен почувствовать, что его по-прежнему любят и что он не будет отвергнут. Важно также, чтобы у ребенка не возникло чувства вины в связи со смертью близкого.

Ребенок может продемонстрировать вспышку гнева по отношению к взрослому, принесшему печальное известие. Не надо в этот момент уговаривать ребенка взять себя в руки, ибо горе, не пережитое вовремя, может вернуться месяцы или годы спустя.

Дети постарше предпочитают в этот момент одиночество. Не спорьте с ними, не приставайте к ним, их поведение естественно и является своего рода психотерапией.

Ребенка надо окружить физической заботой: готовить ему еду, стелить постель и т. п. Не нужно взваливать на него в этот период взрослых обязанностей («Ты теперь мужчина, не огорчай маму своими слезами» — это порой говорится даже 8-летнему ребенку). Сдерживание слез противоестественно для малыша и даже опасно. Но не надо и заставлять ребенка плакать, если он не хочет.

В период горя в семье не следует изолировать ребенка от семейных забот. Все решения должны приниматься семьей целиком.

Желательно, чтобы ребенок говорил о своих страхах, но не всегда легко его к этому побудить. Потребности ребенка кажутся нам очевидными, однако мало кто из взрослых понимает, что ребенку требуется признание его боли и страхов, ему нужно выразить свои чувства в связи с потерей близкого человека.

Считается, что после похорон жизнь семьи приходит в норму: взрослые возвращаются на работу, дети — в школу. Именно в этот момент потеря становится наиболее острой. В первые дни после трагедии дети знают, что правомерно любое проявление чувств. По прошествии времени на смену могут прийти такие явления, как энурез, заикание, сонливость или бессонница, ребенок начинает грызть ногти и т. п. Невозможно дать рецепт по каждому отдельному случаю. Главное — исходить из потребности ребенка в любви и внимании к нему. Если ребенок отказывается от еды, можно предложить ему помочь приготовить обед для всей семьи.

**Как снять агрессивное поведение.** Маленьким детям можно дать различные коробки, ящики, баллоны, бумагу, которые разрешается мять, ломать и крушить. Детям постарше — поручить физическую работу, требующую значительных усилий, или длительную прогулку пешком или на велосипеде.

Однако надо иметь в виду, что в многодетной семье может возникнуть своеобразное соревнование: кто сильнее выражает свой гнев. Все вышесказанное не исключает того, что нельзя позволить ребенку зайти в этом слишком далеко. Нельзя допустить того, чтобы одному ребенку было позволено абсолютно все в ущерб другим детям.

В течение многих месяцев, даже всего первого года, острые эмоциональные вспышки будут омрачать такие события, как Рождество, день рождения. Затем эмоциональный всплеск, как правило, ослабевает. Потеря не забывается, но семья учится управлять ею.

**В каких случаях ребенку требуется профессиональная помощь.** Обычно родители стараются избежать обращения к психиатру. Бывает и наоборот: при малейшем подозрении на необычность поведения ребенка родители кидаются к врачу, в то время как помощь требуется им, а не ребенку.

#### **Дети при разводе родителей – как помочь ребенку?**

В жизни некоторых пар наступает определенный момент, когда они осознают, что их отношения исчерпали себя, и у брака нет будущего. Согласно статистике, количество семейных пар, решившихся на развод, в начале XXI века выросло в несколько раз.

Такой крайний шаг наиболее распространен среди молодых пар, возраст которых составляет от 25 до 30 лет. Многие родители стремятся спасти брак, чтобы сохранить семью для ребенка. Однако, по мнению психологов, сталкивающихся с такими случаями в разных странах мира, подобное решение в корне неправильно и в итоге не приносит желаемого результата. Специалисты единодушны во мнении, что ребенку важнее видеть своих родителей счастливыми по отдельности, чем то, как им плохо вместе.

## **Состояние детей после развода родителей**

Именно в семье ребенок познает мир, ищет в нем свое место, учится любить, понимать, прощать и радоваться жизни. Поэтому взаимоотношения родителей воспринимаются им, как пример для подражания. Глядя на своих родителей, дети усваивают их модель поведения в сложных жизненных ситуациях. На ее основании они будут пытаться строить свои собственные отношения. В таком случае как влияет развод родителей на ребенка и его психологическое состояние? Для него это, прежде всего, эмоциональная травма, связанная с колоссальным стрессом. Согласно наблюдениям специалистов, наибольшему отрицательному влиянию в такой ситуации подвержена психика мальчиков. Установлено, что то, как сильно дети переживают развод родителей, зависит от их возраста – чем взрослее ребенок, тем сильнее его переживания.

**Изменения в отношениях с окружающими**

У детей могут проявляться *приступы агрессии* в общении с учителями или одноклассниками. Для многих становятся характерными плохое поведение и отсутствие послушания. Ребенок «отбивается от рук», стараясь не подчиняться общепринятым правилам и нормам поведения. Некоторые дети даже могут испытывать чувство стыда за свою семью перед друзьями и знакомыми. Все это приводит к возникновению проблем детей в школе.

**Ухудшение общего психофизического состояния**

Дети воспринимают развод родителей как нечто очень личное. В большинстве случаев у ребенка развивается чувство вины за то, что родители разошлись. Не менее распространено у детей и чувство *детского страха* – начинают бояться потерять любовь, особенно того родителя, который ушел из семьи. Часто ребенок проявляет озлобленность на того, с кем он остался жить после развода. Такие дети становятся очень капризными, требуя к себе повышенного внимания. Из-за надломленной психики может ухудшиться и общее здоровье ребенка: он начинает чаще болеть.

## **Возникновение чувства ревности и ненужности**

Очень часто дети после развода родителей начинают бояться появления в семье нового, чужого человека. По их мнению, он будет пытаться отнять внимание родителя. Поэтому ребенок начинает ревновать, чувствуя себя никому не нужным. В такой ситуации он может убежать из дома, большую часть своего времени стремиться проводить с друзьями или даже оставаться у них на ночь, чтобы почувствовать, что такое полноценная семья.

## **Как помочь ребенку при разводе родителей?**

После развода многих родителей беспокоит, насколько сильно ребенок переживает эту ситуацию, и как она повлияет на его дальнейшее воспитание. Родители всегда остаются самыми важными людьми в жизни своих детей, и развод не должен изменять взаимоотношения с ребенком. Для того, чтобы избежать тяжелых последствий важно знать, как помочь ребенку при разводе родителей, как подготовить его, как рассказать о произошедшем. Чтобы избежать тяжелых последствий, нужно стараться уделять ребенку как можно больше внимания, окружать родительской любовью, заботой и следовать советам детских психологов.

## **Будьте откровенны с ребенком**

Если развод неизбежен, нужно честно сказать об этом ребенку. Откровенный разговор будет лучшим решением. Если Вы сможете объяснить сложившуюся ситуацию, ребенок не станет обвинять своих родителей в несправедливом к себе отношении и лжи. Поговорите с ребенком и убедите: в Вашем разводе нет его вины. Помогите ему разобраться в причинах произошедшего и объясните, что родители будут любить его, несмотря ни на что.

## **Поддерживайте теплую атмосферу общения**

В общении с ребенком нельзя настраивать его против одного из родителей. Не травмируйте и без того ранимую детскую психику, не допускайте, чтобы дети становились свидетелями того, как взрослые выясняют отношения. В противном случае у ребенка может развиться повышенная агрессивность. Чтобы избежать этого, родителям следует больше времени проводить вместе с ребенком, давая понять, что его любят. Устраивайте совместные прогулки по парку, ходите в музеи, кинотеатры и на выставки. Это позволит ребенку не погружаться в грустные мысли о разводе, а в последующем – быстрее с ним свыкнуться.

## **Создайте ощущение порядка и стабильности**

После развода ребенок чаще всего остается с мамой и, переживая факт неполной семьи, он сильно расстраивается, что будет видеть папу значительно реже. Чтобы помочь принять новое положение вещей, старайтесь подготовить ребенка к изменениям, которые повлечет за собой развод, постепенно. Дети и развод родителей, и другие сложные периоды жизни проще переживут, если у них будет присутствовать ощущение порядка и стабильности. Старайтесь устраивать регулярные встречи со вторым родителем, пусть это будут определенные дни и определенное время. Возможно, тогда ребенок не будет злиться на него за уход из семьи. При этом не стоит менять привычные для ребенка условия жизни – школу, в которую он ходит, место жительства, окружение.

## **Развод - образ второго родителя глазами ребенка**

По мнению большинства психологов, важно, прежде всего, не наличие второго родителя в семье, а формирование его образа в детском сознании. Обычно это собирательный и идеализированный образ. Если после развода ребенка воспитывает мама, то представление об отце он будет собирать по крупицам, объединяя черты знакомых мужчин, которыми он восхищается. Вы можете помочь ему в этом, расширяя круг знакомых и встречаясь с семейными парами. Общаясь с ними, ребенок смотрит, как взрослые люди ведут себя в разных ситуациях, о чем думают и говорят, что их интересует. Если есть возможность выстроить отношения с новой семьей второго родителя, покажите ребенку, как нужно поступать в конфликтных ситуациях и правильно выстраивать общение.

## **Принимайте поддержку близких людей**

После того, как развод становится свершившимся фактом, большинство родственников перестают играть заметную роль в жизни детей, сосредотачиваясь скорее на самом конфликте. Так как дети остро переживают развод родителей, при такой ситуации чувство ненужности у ребенка только усиливается. В таких жизненных ситуациях необходима любовь, тепло и понимание близких людей, которым ребенок привык доверять. Сохранившиеся после развода связи позволят укрепить его хрупкую психику и общее физическое состояние. Родственники и друзья способны поддержать, приободрить ребенка, стать для него опорой, в которой он так нуждается в этот непростой период жизни.

## **Новый папа**

Однажды в маминой судьбе произойдут перемены, и она встретит мужчину, который будет хорошо относиться к ней и к ее ребенку.

Стоит ли спрашивать у ребенка разрешения «взять этого дядю в семью»?

Психологи на этот счет говорят, что не стоит: ваше личное счастье никак не должно зависеть от ребенка, это неправильно, если его капризы влияют на вашу судьбу. Когда появляется новый член семьи, не все может складываться так гладко, как хотелось бы. Во-первых, малыш не всегда сразу принимает нового папу. Для него это нарушение привычного порядка, перемены, к которым дети сложно приспособляются, они очень консервативны.

Если ребенок не хочет общаться с новым отцом, наберитесь терпения. Ваш избранник не виноват, так поступают многие дети, сравнивая идеализированный образ отца с отчимом. И это сравнение будет в пользу отца, поскольку в памяти малыша сохранились самые приятные воспоминания о нем. Со временем ребенок проникнется уважением к отчиму и изменит свое отношение. От мужа тоже не ждите мгновенной и безусловной любви к малышу. Все же изначально у него не было осознанного желания иметь ребенка, его он принимает, потому что любит вас, потому что это необходимо, чтобы быть с вами.

Отчим поначалу не знает, как себя вести с ребенком, не может проявить строгость и что-то потребовать: а вдруг вы расцените это как проявление жестокости? К тому же ребенок всегда может крикнуть в ответ: «Ты мне не родной, и слушать я тебе не буду!». С одной стороны, отчим не хочет обидеть малыша, а с другой, такое поведение поощряет ребенка и формирует ощущение вседозволенности: «все равно ты не посмеешь меня наказать».

Отнеситесь к происходящему с пониманием, никогда не сравнивайте отчима с отцом. В случае ссор между ребенком и отчимом не занимайте ничьей стороны, это поможет им скорее разобраться между собой. С появлением нового члена семьи дети, как правило, переживают, что мама будет их меньше любить. И здесь даже не важно, кто именно появился в семье: отчим или маленький братик или сестренка. Ребенок в любом случае будет болезненно воспринимать то, что ваше внимание теперь уделяется не только ему одному. Постарайтесь показать малышу, что вы его любите так же, как и раньше, что у вас найдутся общие развлечения и время для чтения книжки перед сном. Создавайте традиции новой семьи — ваши общие игры (например, такие *игры на развитие внимания*) и занятия в свободное время, поездки и походы, ритуалы, которые принято соблюдать (например, хороший обед за сервированным столом в выходные дни).