



## ВТОРОЙ РЕБЕНОК В СЕМЬЕ КАК ИЗБЕЖАТЬ РЕВНОСТИ

Многие женщины, ожидая второго ребенка, задаются вопросом: «Как и когда об этом сказать старшему?» И, вообще, как правильно себя вести, чтобы первенец не чувствовал себя обделенным Вашим вниманием и любовью.

Большинство специалистов рекомендуют сообщить старшему ребенку о предстоящем пополнении после третьего месяца беременности. Ваш животик уже становится заметным и есть о чем поговорить. Слишком рано начинать об этом разговор не имеет смысла, т.к. все Ваши слова будут восприниматься ребенком слишком абстрактно.

Несмотря на то, что Ваш малыш долго и настойчиво «просил» у Вас братика или сестричку, на самом деле он не понимает, что для него значит появление младенца в доме. Поэтому, подготовку старшего ребенка к его новой роли лучше начать со знакомства с другими маленькими детьми.

Расскажите своему первенцу о том, что все новорожденные детки очень беспомощны (они не умеют ходить, самостоятельно кушать и т.д.). Что они очень нуждаются в бережном обращении и ласковом уходе. Но при этом не забудьте ему сказать, что, не смотря на то, что Вам придется много времени уделять младенцу, у Вас будет хватать времени и на него, старшего, что Вы также сильно будете его любить.

Вы можете посмотреть со своим старшим его младенческие фотографии, показать дневник развития, где у Вас записаны все его первые достижения. Объясните ему, что он тоже когда-то был совсем маленьким и беззащитным. Покажите ребенку его первые крохотные вещички (распашонки, ползунки), чтобы он ясно осознал, что он тоже был совсем маленьким.

Конечно, сейчас новорожденный ребенок требует от Вас большего внимания. Он много времени проводит у Вас на руках, Вы кормите его грудью, ласкаете и поете ему песни. Но не забывайте, что не менее важно Вам сейчас удовлетворять эмоциональные потребности и Вашего старшего ребенка. Не исключено, что через какое-то время после появления второго ребенка Вы заметите, что старший перестал проситься на горшок, самостоятельно одеваться, попросил Вас покормить его грудью или залез к малышу в кровать и начал плакать как новорожденный. Специалисты называют такое явление «регрессия, вызванная появлением нового ребенка».

Это довольно частое явление. Просто малыш чувствует, что уже не является для Вас «центром Вселенной», ему не нравится, что его место занял кто-то другой и таким образом проявляет ревность. Наберитесь терпения и проявите сочувствие к малышу.

Окружите своего старшего ребенка дополнительным вниманием и помогите ему справиться с теми противоречивыми чувствами, которые присутствуют сейчас в его детской душе. Чаще оставайтесь с ним наедине, играйте, читайте ему перед сном книжку. Причем это может делать не только мама, но и другие члены семьи. Покажите ему видеозаписи его младенческого периода. Он поймет, что, как Вы его любили тогда, так Вы любите его и сейчас.

Постарайтесь привлекать старшего ребенка к уходу за младшим, но под Вашим контролем. Выберите какое-то поручение, которое сможет сделать только он, например, повесить гирлянду погремушек в кроватке братика/сестрички. Самое главное, не забывайте при этом хвалить ребенка. Подчеркивайте каждый раз, как хорошо, что у Вас есть такой помощник, как важна для Вас его поддержка.

Ваш старший ребенок не должен чувствовать себя лишним. Говорите первенцу, что для Вас оба Ваших ребенка очень важны и значимы, и Вы их очень любите. Просто младший пока требует больше Вашей заботы и внимания, так как он еще очень несамостоятельный.

Сейчас как никогда важно, чтобы папа стал больше времени проводить с первенцем. Совместные прогулки в выходной день или поход в кино дадут возможность ребенку почувствовать себя более значимым для Вас.

Поймите, совершенно неважно, чем именно Вы с ним занимаетесь. Для ребенка важен сам факт совместной с вами деятельности, то, что Вы уделяете ему свое время и Вам вместе от этого хорошо. Старайтесь все делать от души, а не потому, что так надо. Все это крайне важно для гармоничного развития Вашего ребенка.

