

# СОПЕРНИЧЕСТВО МЕЖДУ БРАТЬЯМИ И СЕСТРАМИ

Полезное руководство для родителей по поддержанию гармонии  
между братьями и сестрами



**CHILD CARE HEALTH PROGRAM  
(ПРОГРАММА ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ)**

**Public Health — Seattle & King County**

## Соперничество между братьями и сестрами

Многие из нас, взявшие на себя удовольствие и ответственность за воспитание детей, обнаруживают, что это более трудное испытание, чем мы могли себе представить. Поведение наших детей бывает трудно понять и еще труднее изменить. Когда дети находятся вдали от нас, в детском саду, бывает особенно трудно справиться с их трудным поведением в начале или в конце дня.

Одна из проблем, с которой сталкиваются родители, — это соперничество между братьями и сестрами. Большинство родителей с нетерпением ждут встречи с малышами в конце рабочего дня и не готовы к тому, что дети будут ссориться и вредничать.

### Почему братья и сестры иногда с трудом ладят друг с другом?

Вы можете заметить, что иногда братья и сестры ладят лучше, чем в другое время. Как и у всех, голод и усталость, плохое самочувствие или расстройство могут повлиять как на способность ребенка переносить разочарование, так и на его способность ужиться с другими людьми.

Дети могут чувствовать, что им не хватает внимания, которое получает их брат или сестра. Они могут чувствовать, что с ними обращаются несправедливо (дисциплинируют иначе, поощряют иначе) по сравнению с их братом или сестрой. Дети могут просто чувствовать себя одинокими и оторванными от важных людей в их жизни.

Дети могут хотеть играть со своим братом или сестрой, но не знать, как их вовлечь в игру в позитивном ключе.



### Стресс

Когда родители испытывают стресс, у них может быть меньше времени на общение с детьми. Соперничество между братьями и сестрами может усилиться, поскольку дети борются за ограниченное внимание. Стресс в жизни детей также может препятствовать их способности к самоконтролю, что увеличивает количество ссор. Иногда темперамент или характер детей мешает им ладить друг с другом.

Иногда наш собственный жизненный и семейный опыт может мешать позитивно воспринимать наших детей. Например, разногласия ваших детей могут напомнить вам о

ваших собственных трудностях с братьями и сестрами, с которыми вы не ладили. Это может помешать вам помочь своим детям решить их проблемы.

### Что вы можете сделать, чтобы помочь своим детям найти общий язык?

- ❖ **Старайтесь не сравнивать своих детей друг с другом или с кем-либо еще!** Каждый ребенок индивидуален. Детей нужно поддерживать в определении их интересов и сильных сторон. Нет причин полагать, что братья и сестры будут одинаковыми или должны быть похожими друг на друга.
- ❖ **Старайтесь не навешивать на детей ярлыки.** Например, утверждения типа «Saga — тихоня, а Jane — дикарка» бесполезны. Дети продолжают расти и меняться. Описывать их абсолютными понятиями, особенно в сравнении с братьями и сестрами, значит ограничивать их и усиливать обиду на братьев и сестер.



- ❖ Установите такой порядок в семье, при котором проблемы решаются путем обсуждения, а чувства каждого учитываются и уважаются.
- ❖ Вместо того чтобы предлагать братьям и сестрам соревноваться («кто первый»), создавайте ситуации, в которых они будут вознаграждены за совместную работу («давайте посмотрим, как быстро мы сможем вместе убрать комнату»).
- ❖ Всем детям нужно личное пространство и возможность выбирать, как проводить свое игровое время. Не заставляйте братьев и сестер играть друг с другом или делиться игрушками. Часто родители просят старших братьев и сестер удовлетворять потребности младшего брата или сестры. Вместо этого помогите младшим братьям и сестрам понять, что их старший брат или сестра в данный момент заняты. Научите младших братьев и сестер, как попросить старшего брата или сестру поиграть вместе. Если младший ребенок — младенец или ребенок в возрасте до 3 лет, помогите старшему брату или сестре установить мягкие и добрые ограничения.
- ❖ Спросите старшего брата или сестру, может ли он выбрать время, когда поиграть со своим братом или сестрой. Пусть они знают, что иногда их младший брат или сестра хотят быть с ними, но не умеют играть, «как большой ребенок». Помогите старшему брату или сестре выбрать игрушки, которыми они хотели бы поделиться.

- ❖ Воздержитесь от нотаций старшим братьям и сестрам по поводу их недоброжелательного поведения по отношению к младшему брату или сестре: «Ты же старше и умнее». Не принимайте ничью сторону в спорах между братьями и сестрами. Даже если старший брат ударил младшую сестру, лучше всего сделать замечание: «Я вижу, вы оба расстроены, давайте сядем вместе и все выясним». Предложите старшему брату другие, ненасильственные варианты решения проблем.
- ❖ Сочувствуйте детям и отражайте их чувства: «Похоже, ты очень рассердился на свою сестру».
- ❖ Отдыхайте всей семьей. Совместный позитивный опыт помогает детям сформировать позитивные отношения с братьями и сестрами и поможет уменьшить количество ссор.
- ❖ Приложите усилия для проведения индивидуального времени с каждым ребенком. Даже пятнадцать минут несколько дней в неделю, проведенных отдельно с каждым ребенком, могут изменить ситуацию.
- ❖ Если ваши дети посещают один и тот же детсад, уточните, могут ли они посещать друг друга в течение дня. Детский сад может поддерживать связь между братьями и сестрами, сделав ее особенной.

## Как быть с появлением в семье новых детей?

Чтобы помочь вам понять, каково это для детей, когда появляется новый ребенок, подумайте вот о чем. Что бы вы почувствовали, если бы ваш партнер привел домой другого мужа или жену и сказал: «Тебе понравится, что он или она будут здесь. Они могут играть с тобой». Большинство из нас были бы не в восторге от такой ситуации! Мы могли бы даже разозлиться и уйти.

Как же родителям быть внимательными к своим старшим детям, когда появляется другой ребенок?

- ❖ Подготовьте своего ребенка к появлению малыша. Если он заинтересован, попросите его помочь в подготовке вещей для малыша. Ребенок может отдать малышу некоторые из своих старых игрушек или что-то из одежды, но будьте готовы, если он решит забрать их обратно. Ребенок может практиковаться в уходе за малышами, играя с куклами.
- ❖ Не ждите, что ваш ребенок сразу же полюбит своего новорожденного брата или сестру. Дайте ребенку понять, что вы понимаете, что сейчас брат или сестра может ему не очень нравиться, но в будущем это, скорее всего, изменится.
- ❖ Вспомните вместе с ребенком о том, как он родился. Проведите время за просмотром детских фотографий, которые у вас есть. Расскажите ребенку о том, как вы заботились о нем, когда он был маленьким.

- ❖ Убедитесь, что вы ежедневно проводите время один на один со своим ребенком. Если это первый ребенок, для него может быть особенно шокирующим тот факт, что ему придется с кем-то делить родителей.
- ❖ Понаблюдайте за собой и обратите внимание на то, не стало ли у вас больше негативного общения со старшим ребенком или детьми. Уход за дополнительным членом семьи может быть стрессом, который снизит уровень самообладания и повысит требования к другим членам семьи. Включите в свой график некоторые мероприятия по снижению стресса. Даже 10 минут в день могут помочь.
- ❖ Предлагайте ребенку эмоциональную поддержку, понимая и поддерживая его чувства и поведение. Например, он может сердиться на малыша, потому что вы заняты. Вместо того чтобы просить ребенка быть благоразумным и подождать, посочувствуйте его недовольству по поводу сложившейся ситуации. Объясните ему, что вы понимаете, что ситуация изменилась, и он чувствует себя несчастным. Напомните ему, что вы всегда будете рядом, даже если ему придется немного подождать.
- ❖ Не подчеркивайте новый статус «большого мальчика или девочки», чтобы дать ребенку понять, что у него не может быть того, что есть у малыша. Например, если ребенок плачет из-за какого-то разочарования, не говорите: «Ты уже большой мальчик, только малыши плачут». Прокомментируйте это так: «Я вижу, ты расстроен. Посиди со мной, пока тебе не станет легче». Из-за грустного ощущения того, что его «заменили», ребенок может снова почувствовать себя маленьким. Ребенок может вернуться к своему поведению, которое давно прошло.
- ❖ Объясните ребенку, что теперь у него особый статус «старшего брата или сестры». Определите некоторые ощутимые преимущества и дайте понять, в чем они заключаются. В качестве примера можно привести возможность бодрствовать, пока малыш спит, а также помогать в приготовлении пищи или других важных и интересных домашних делах.

Вы также можете следовать рекомендациям по налаживанию отношений между детьми, перечисленным ранее.



Когда дети проводят весь день в детском саду, время, проведенное в семье, ограничивается вечерами и выходными. Таким образом, семейное время может быть более ценным не только для детей и их родителей, но и для братьев и сестер. Ваши дети провели большую часть своего дня, стараясь ладить с другими детьми, следуя указаниям воспитателя и будучи частью группы. Внимание взрослых может быть особенно важным.

### **Когда обращаться за помощью**

Пожалуйста, сообщите нам, если вы продолжаете беспокоиться о поведении вашего ребенка. Мы сообщим вам о любых тревожных проявлениях поведения, которые мы наблюдаем в классе, и вместе с вами разработаем план действий. Наши консультанты по вопросам психического здоровья готовы помочь в разработке этих планов.



### **РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

Faber, Adele and Elaine Mazlish. 1998. *Siblings Without Rivalry: How to Help Your Children Live Together so You Can Live Too*. New York: W.W. Norton & Company, Inc.

### **ЗА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ ОБРАЩАЙТЕСЬ:**

Child Care Health Program  
Public Health — Seattle & King County  
401 Fifth Ave., Ste. 1000  
Seattle, WA 98104  
206-296-2770.