

Консультация для родителей Изменения в семье (развод, новый папа (мама), появление младшего ребенка, смерть члена семьи и др.): как подготовить ребенка



Появления брата или сестры

Привлекайте старшего ребенка к уходу за малышом. Он может с большим интересом помогать вам в купании и переодевании младенца, с удовольствием возить коляску во время прогулки и даже давать маме советы, если она его об этом, конечно, попросит: «Как ты думаешь, что сегодня нужно надеть малышу?» Помогите ему попробовать подержать малыша на ручках, усадив его в кресло и положив маленького ему на колени. Все это поможет ему ощущать себя значимым, важным, маминым помощником, а главное, быть все время с мамой, не чувствовать себя брошенным или забытым. Конечно, если ребенок не хочет принимать участие в домашних хлопотах, настаивать не стоит — это только оттолкнет его. Поощряйте его контакты с младенцем, даже если вам кажется, что они могли бы быть более частными. Единственное, в чем следует ограничивать старшего ребенка со

всей возможной строгостью, так это в проявлении агрессии в адрес младшего.

Ревность, которую испытывает старший ребенок по отношению к младшему, вполне естественна. Дети проявляют свои чувства действиями, и поэтому нужно быть готовым к тому, что старший может толкнуть или ударить младшего, кинуть в него игрушкой, а потом, будучи сообразительным ребенком, попытаться представить случившееся как случайность. Покажите ребенку, что вы не одобряете такого поведения, объясните, что малыш еще не может ответить, дать сдачи. Но даже в том случае, когда ваши слова, как вам кажется, возымели действие, на всякий случай уберите подальше опасные предметы: ножницы, лекарства, тяжелую неваляшку.

Важно, чтобы те негативные чувства, которые возникают у ребенка, не оставались невыраженными. Раз вы запретили ему прямо выражать свою агрессию, предоставьте другие возможности для разрядки. Подойдут бои подушками, игра в «вышибалы» (конечно, без участия младшего), любая физическая активность. Обсудите со старшим ребенком его чувства. Он должен видеть, что вы понимаете, что с ним происходит, и хотите ему помочь.

Уделите ребенку достаточное количество «мамино» времени. Пока младший спит или тихонько лежит в своей кроватке, вместо приготовления обеда поиграйте в кубики со старшим или почитайте ему книгу. Кстати, многие мамы практикуют чтение книг во время кормления младшего ребенка: так и старший с пользой для себя отвлекается от навязчивого желания «пососать сисю», и время экономится.

Дети обладают какой-то необъяснимой способностью к установлению контакта с младенцами. Их голос, интонации, движения, мимика, а может, и просто небольшой рост вызывают у тех огромный интерес. Новорожденный с удовольствием будет смотреть на то, что делает старший ребенок, и даже включаться в его деятельность по мере своих возможностей. Многие родители отмечали, что первая улыбка младшего ребенка была адресована не им, а старшему братику или сестренке. И это становится замечательным поводом для сближения детей. Когда родители с гордостью говорят гостям: «Посмотрите, как малыш улыбается старшей сестренке, он очень любит ее!», старший волей-неволей проникается симпатией к нему: ведь ему, как и нам, намного легче мириться с человеком, который тебя любит.

Важно не поощрять конкуренцию между детьми, не сравнивать их друг с другом, не приводить одного в пример другому. Намного полезнее искать и подчеркивать те ситуации, в которых их обоих можно похвалить: «Как здорово, что сегодня все чистят зубы без скандала!» Не стоит поощрять

ябедничество. На любые попытки одного из детей «заложить» другого удобнее всего реагировать равнодушием: «Меня совершенно не интересует, что Катя разбрасывает вещи из шкафа по всей комнате». И старшему ребенку раньше, чем младшему, придется понять, что вы не одобряете его стремления навлечь ваш гнев на младшего, хотя его личные дела и проблемы вас интересуют и вы готовы обсуждать их практически всегда. В этой связи важно проверить, понимает ли ребенок исключение из этого правила: если братик или сестричка попали в опасную ситуацию, поранились или причиняют вред здоровью другого человека, об этом вы хотите услышать немедленно.

Создавайте ситуации, в которых дети учились бы сотрудничать. Поначалу это может быть помощь старшего в одевании младшего или обучении его строить башню из кубиков, собирать пирамидку. Чуть позже, через года полтора -два, сотрудничество станет сотрудничеством в прямом смысле этого слова. Дети смогут вместе строить снежную крепость или бастион из подушек, устраивать сад из веточек в песочнице или лепить вместе с мамой праздничное печенье, а со временем вместе играть в сложные сюжетноролевые игры. Такая совместная деятельность является лучшим способом преодоления последствий практически неизбежных недопонимания и ссор детей между собой.

Будет очень хорошо, если родители заранее, за несколько недель до рождения младшего ребенка, начнут готовить к этому событию не только квартиру, но и его старшего братика или сестричку. Срок месяц-полтора до родов является оптимальным, потому что дошкольники не любят долго ждать, и долгое ожидание того, когда же из маминого животика наконец вылезет ребеночек, довольно скоро сменяется обидой и раздражением.

Подготовить ребенка к рождению малыша — это, во-первых, означает объяснить ему, каким будет этот малыш. Очень многие дети настроены на то, что у них сразу же после родов появится веселый товарищ для игр, и бывают страшно разочарованы, увидев маленькое беспомощное существо, не способное не то что играть в пятнашки, но даже просто переворачиваться с боку на бок и улыбаться. *Важно*, чтобы старший ребенок знал, что малыш сначала не будет уметь ходить и разговаривать, не сумеет сам пользоваться ложкой и горшком, что мама будет кормить его грудью. Для этого разговора неоценимым наглядным материалом могут оказаться фотографии и видеозаписи, на которых запечатлен сам старший ребенок в этом нежном возрасте. *Помогите* ребенку сориентироваться в развитии будущего малыша, объясняя, что сперва тот будет просто лежать, а когда наступит лето, он уже сможет переворачиваться на животик, а осенью наверняка уже будет сидеть в стульчике и кушать с ложки, и т. д.

Если старшему ребенку предстоят какие-то перемены в связи с рождением младшего, желательно осуществить их за несколько месяцев до родов. Чаще всего эти перемены связаны с переездом кроватки ребенка на другое место или в другую комнату, со сменой привычной кроватки или кухонного стула на новые, с тем чтобы передать эти вещи «по наследству» новорожденному и т. д. Если эти изменения в сознании ребенка окажутся связанными с рождением младшего братика или сестрички, очень вероятно, что он почувствует себя ущемленным. Лучше это сделать заранее, чтобы осталось время на адаптацию к бытовым переменам.

Включите ребенка в подготовку к рождению малыша. Пусть он поможет выбрать одежду, одеяло, коляску, кроватку, первую погремушку. Обязательно предупредите его о том, что несколько дней вам придется провести в больнице, откуда вы и вернетесь с новорожденным. Если этот период ребенку предстоит провести с непривычным человеком (няней, другом, дальним родственником), нужно попросить этого человека пожить в вашем доме неделю-другую перед родами или просто чаще приходить к вам в этот период, активно участвуя в привычных для ребенка мероприятиях: умывании, ужине, укладывании спать.

Итак, для «профилактики» страха потерять родительскую любовь из-за рождения младшего братика или сестренки, нужно готовить ребенка к этому событию в течение нескольких последних месяцев беременности.

Помочь старшему ребенку справиться со своими опасениями можно так:

уделяя ему как можно больше времени; привлекая его к общению с младшим ребенком и уходу за ним; разрешая старшему любые формы общения с младшим (за исключением тех, которые опасны для их здоровья);

обучая детей навыкам сотрудничества и кооперации.

И напоследок несколько игр, предназначенных для тех детей, которые страдают от страха наказания.

Эти широко распространенные подвижные игры были модифицированы известным психотерапевтом А. И. Захаровым. «Пятнашки», «Жмурки», «Вышибалы» — это игры, в которых ребенок получает прекрасную возможность разрядить свой страх перед родительским наказанием. Это произойдет в том случае, если родители будут играть вместе с детьми, причем утрируя все возникающие в игре эмоции: очень грозно наступая (в

роли водящего) и очень испуганно убегая (в роли простого игрока). Чем активнее будет позиция родителя, тем лучше. Угрозы, которые ребенок слышит в такой игре, воспринимаются им как шуточные, и это помогает снизить страх перед ними в реальных отношениях.

Так же снижается уровень опасений перед физическими наказаниями, которые в этих играх имитируются легкими прикосновениями. Тем более что в игре не только взрослый угрожает ребенку, но и наоборот, ребенок угрожает взрослому, что позволяет малышу оказаться на равных со взрослым хотя бы на время игры.

Безусловно, желательно, чтобы в этой игре участвовал взрослый, которого опасается ребенок. Если же это организовать невозможно (например, папа не понимает, зачем все это нужно, и отказывается «заниматься ерундой»), нужно привлечь к игре другого взрослого того же возраста и пола. Эффект, хотя и небольшой, несомненно, будет достигнут.

Подводя итог, еще раз отметим, что никакая помощь ребенку, испытывающему сомнения в родительской любви, невозможна до тех пор, пока родители не пересмотрят собственные воспитательные позиции.

Развод и ребенок

Чаще всего к разводу идут долго, у супругов накапливается недовольство друг другом, напряжение, они уже не могут жить, как раньше, и семья распадается. Если развод необходим родителям, он необходим и ребенку, поскольку после развода появляется возможность гармонизации жизни каждого из супругов. Намного тяжелее для ребенка (да и для взрослого) жить в состоянии —хронического развода, когда взрослые живут под одной крышей, но фактически уже не являются семьей. В семье, где постоянная напряженная обстановка, бесконечные конфликты, ребенок чувствует себя вдвойне несчастным. Но, с другой стороны, даже самый оправданный развод может стать для него сильнейшим потрясением.

К сожалению, родители, борясь друг с другом, выясняя отношения, забывают о чувствах ребенка. Необходимо, чтобы ребенок знал основные причины развода, имел возможность высказаться. Лучше всего, если отец и мать не будут скрывать и умалчивать, всякие недомолвки усиливают напряжение детей. Здесь необходимы искренность и ясность. При этом при разговоре с ребенком необходимо учитывать его возраст, индивидуальные особенности. Достаточно дать ребенку простое и доступное его пониманию объяснение. Не стоит вдаваться в подробное разъяснение причин развода, если ребенок еще мал (до 6-7 лет). Ни в коем случае не стоит допускать такие фразы, как: —Папа плохой, мы его выгнали и больше к нам не пустим». Лучше сказать:

—Папа переезжает, жить с нами не будет, но будет приходить в гости, ты сможешь с ним видеться». Такие слова должны быть подкреплены договоренностью родителей.

Чаще всего после развода дети остаются с матерью, на нее ложится основной груз ответственности за их дальнейшее развитие и воспитание. Конечно, женщине самой очень тяжело приспособиться к новой жизни, даже если она была инициатором развода, при этом она не должна забывать об интересах детей. Затруднения матери после развода можно объяснить несколькими причинами:

Бессознательное, а иногда и осознанное манипулирование для достижения определенных целей. Мать пытается через ребенка воздействовать на бывшего супруга. Чаще всего цель подобного манипулирования – бессознательная попытка вернуть мужа. Действие матери: ставит всевозможные преграды для встреч с ребенком либо искусственно усиливает вовлечение отца в воспитание; дискредитация личности отца; подчеркивает недостатки ребенка и трудности в его воспитании перед отцом.

Неуверенность матери в себе, в своей родительской роли. Именно неуверенность в себе частая причина неправильного поведения женщины в ситуации развода. Мать боится, что, встречаясь с отцом, ребенок —полюбит его больше», отдалится от нее. Действия матери: категоричный запрет на встречи, который объясняется негативными качествами отца; повышенное внимание к тому, что происходит с ребенком при встречах с отцом (контроль телефонных звонков, общение только в ее присутствии, на ее территории); запугивание ребенка. Мать пытается вернуть подарками и различными поощрениями привязанность ребенка, которая на самом деле неизменна, потом как бы спохватывается и усиливает контроль за воспитанием, ужесточает наказания. Возникает непоследовательность воспитания, которое губительно действует на психику ребенка.

Что же делать матери, чтобы избежать подобных ошибок?

Прежде всего необходимо —разобраться с собой», честно оценить свои поступки, постараться объяснить себе причины своего поведения. Работа над собой поможет и маме, и детям.

В зависимости от конкретной ситуации необходимо поощрять встречи ребенка с отцом. Если малышу еще нет и 3х лет, лучше им встречаться на Вашей территории, либо в Вашем присутствии. Чем старше ребенок, тем больше свободы необходимо им предоставлять.

Важно, чтобы отец был искренне заинтересован жизнью ребенка. Встречи можно планировать заранее, готовиться к ним (поход в театр, например), можно просто вместе гулять, можно начать собирать общую коллекцию, т.е. искать общие интересы.

Если раньше (до развода) в семье соблюдались традиции, желательно их сохранить (чаепитие с домашним пирогом по воскресеньям; —вылазки на природу)

Хорошо, если ребенок побывает на работе отца, увидит его в деле, понаблюдает за его общением в коллективе.

Не отказывайтесь от помощи бабушек-дедушек, но не позволяйте им обсуждать ситуацию развода, личность отца (матери) в присутствии ребенка.

Говорите с ребенком предельно откровенно. Лучше, если он обсудит сложившуюся ситуацию с мамой, получит от нее ответы на свои вопросы, чем столкнется с нескромными вопросами знакомых взрослых, сверстников и не сможет на них ответить, либо услышит их версию случившегося.

Что чувствует ребенок после развода и как ему помочь?

Эмоции, чувства ребенка проходят своеобразные стадии, постоянно претерпевают изменения, в связи с этим меняется и поведение.

Отрицание. Ребенок не верит в произошедшее, не желает принимать развод. Он может рассказывать друзьям, что его родители вовсе не разошлись, просто папа уехал в командировку. В это время ребенок испуган, угнетен, он хочет, чтобы все было, как прежде. Он тоскует по отцу(матери), плачет, ему кажется, что он никому не нужен.

Гнев. Осознав, что вернуть прежнюю жизнь уже невозможно, ребенок ожесточается, открыто выражает свои чувства(грубит, становится раздражительным), но может и сдерживать свой гнев, боясь еще больше расстроить мать или отца. Раздражение может быть направлено и на родителя, оставшегося с ребенком, и на того, кто ушел из семьи. На этой стадии важно дать ребенку высказаться, выплеснуть свой гнев. Ему необходимо чувствовать, что он любим. Здесь ребенку могут помочь и бабушки-дедушки, показывая его нужность, свою любовь к ребенку.

Желание все исправить. Ребенок немного успокаивается, но он склонен обвинять себя в разводе родителей, поэтому считает, что если будет хорошо себя вести, родители помирятся или если он станет хорошо учиться, папа вернется. Следует дать понять ребенку, что он не виноват в случившемся. На

этой стадии ребенок может пытаться помирить родителей. Часто ребенок, желая привлечь к себе внимание, начинает себя плохо вести, совершает неожиданные поступки, как бы проверяя, действительно ли он дорог родителям.

Печаль. Может пройти долгое время, прежде чем ребенок сумеет побороть, пережить гнев, страх, неуверенность и чувство вины. Видя, что исправить уже ничего нельзя, ребенок может впасть в депрессию, это траур по прошлому. Ребенок часто плачет, он смиряется и прекращает борьбу с самим собой и с родителями.

Принятие. Острая боль ушла, ребенок примиряется с действительностью, он начинает приспосабливаться к новой жизни, успокаивается.

Хотя развод родителей в наши дни стал очень распространенным явлением, эмоционально его воздействие на ребенка от этого не стало менее тяжелым.

Возможно, вы сталкиваетесь с некоторыми изменениями в поведении ребенка — духом противоречия, вспыльчивостью, агрессией, плаксивостью, инертностью и т. п.

Как предотвратить проблему

При помощи книг, картинок познакомьте ребенка с разными типами семей. Ребенок должен понять, что детей любят и о них заботятся в любых семьях: и в таких, где есть только мама или папа, и в таких, где есть только бабушка и дедушка, и в семьях с приемными родителями.

На доступных примерах, с помощью картинок дайте понять, что такое изменения в природе и в жизни.

Дайте детям возможность выплеснуть все накопившиеся чувства и эмоции — вволю рисовать, лепить, играть с песком и водой, двигаться под музыку.

Как справиться с проблемой, если она уже есть

Дайте ребенку ясно понять, что развод произошел не по его вине, что он ничего не мог сделать или не сделать такого, что бы остановило родителей.

Помогите ребенку увидеть положительные стороны развода: «Нам с тобой станет легче, потому что больше никто не будет ругаться».

Не старайтесь объяснять малышу, что ничего особенного не происходит, ведь он переживает столько отрицательных эмоций и столько боли.

Не следует из-за того, что ребенок переживает боль, все прощать ему, «носиться» с ним. Ему будет легче, если он будет поставлен в устойчивые и четко обозначенные границы. Поддерживайте все правильные проявления его поведения.

Учтите, что ребенку, чьи мама и папа вступают в новый брак, нужно, чтобы его уверили в том, что из-за нового мужа или жены, сводных братьев и сестер никто не будет любить его меньше. Просто в его жизнь войдут другие люди, которые тоже будут любить его и заботиться о нем, а может быть, на свет появятся маленькие братики и сестрички, с которыми он сможет играть.