

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ  
ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Ресурс»  
ул. Машинная, д. 31, г. Екатеринбург, 620142 тел./факс (343) 221-01-57  
E-mail: info@center-resurs.ru



**Методические рекомендации по вопросам улучшения  
детско-родительских отношений через игру  
«Вопросы взаимодействия в семьях с двумя и более детьми»**

Екатеринбург - 2022

Данное пособие предназначено для родителей, готовящихся к рождению второго или последующего ребенка, для педагогов, работающих с семьями, имеющих нескольких детей и заинтересованных лиц, сталкивающихся с вопросами воспитания братьев и сестер. В методических рекомендациях представлены материалы, которые помогут грамотно и своевременно подготовить ребенка к рождению брата или сестры, создать доброжелательную обстановку для старших и младших детей. В брошюре раскрыты закономерности в формировании характера и поведения детей в семье. Даны практические советы по улучшению взаимопонимания взрослых и детей в больших семьях.

**Составители:** педагог-психолог Агеева Е.И., учитель-дефектолог Подакина Е.В. ГБОУ СО «ЦППМСП «Ресурс».

## Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Сложности и преимущества разницы между детьми в семье в возрастных категориях .....	4
• 1-1.5 .....	4
• 1,5-4 года .....	5
• 4-8 лет .....	7
• 8-12 лет .....	8
• более 12 лет .....	9
Глава 2. Подготовка старшего ребенка к появлению новорожденного .....	12
Глава 3. Психологические особенности ребенка в зависимости от очередности рождения в семье .....	15
• портрет старшего ребенка .....	15
• портрет младшего ребенка .....	17
• портрет среднего ребенка .....	19
• .....	
Глава 4. Особенности воспитания близнецы .....	22
Заключение .....	27
Список литературы .....	28
Приложение 1 .....	29
Счастливая мама - счастливый ребенок!	
Приложение 2 .....	30
Способы восстановления сил	
Приложение 3 .....	35
Игры на улучшение взаимоотношений внутрисемейных отношений	

## **Введение**

Формирование личности ребенка начинается в семье. В семье, где есть братья и сестры, взаимодействие между ними также влияет на развитие личности каждого ребенка.

Все родители очень хотят, чтобы их дети выросли счастливыми, уверенными в себе, общительным, умеющими поддерживать гармоничные отношения с окружающими. И полем особенной ответственности и тревоги являются именно отношения между детьми в одной семье. Если в семье больше одного ребенка, родители считают своей глобальной задачей сделать так, чтобы между братьями и сестрами складывались дружеские отношения. Часто у родителей возникает большое количество вопросов как способствовать оптимально гармоничным отношениям между детьми в семье. Особенно актуальна эта информация для тех, кто рос единственным ребенком, у кого не было опыта быть старшим или младшим. Иногда вопросы возникают и у тех, кто рос с братьями и сестрами, но отношения были не идеальными, или были моменты, которые теперь, со своими детьми, хочется исправить, выстроить иначе, чем это делали собственные родители.

Опыт отношений с братьями и сестрами, вынесенный нами из детства, играет определяющую роль в формировании нашей родительской позиции. Родители закладывают основу в построении взаимоотношений между детьми, которые в последующем переносят модель семейных отношений в свои семьи.

Работая в службе ранней помощи мы часто сталкиваемся с вопросами родителей как им реагировать на негативные проявления поведения во взаимоотношениях их детей. Многие родители просто не понимают как им поступать в тех или иных ситуациях, а ведь именно от реакции мамы и папы, родных и близких у ребенка складывается представление о себе как о личности, формируются механизмы построения взаимоотношений, которые будут в дальнейшем сопровождать его на протяжении всей жизни. Поэтому очень важно родителям владеть информацией о том, как стоит оптимально гармонично выстроить взаимоотношения своих детей.

## **Глава 1. Сложности и преимущества разницы между детьми в семье в возрастных категориях.**

Невозможно однозначно ответить на вопрос какой период между рождением в семье детей является наиболее благоприятным. Существует оптимальный период между рождением детей в семье, в течение которого оба родителя восстановились после всех трудностей связанных с рождением предыдущего ребенка. Важно одно: оба родителя должны хотеть второго малыша и быть готовы к его появлению.

### **Незапланированный ребенок – это не страшно.**

#### **Горько, когда ребенок нежеланный!**

Нет единого мнения какая разница между детьми предпочтительна для самих детей, так как в каждой возрастной группе свои сложности и преимущества. Рассмотрим различные комбинации:

#### **Разница 1-1,5 года**

##### ***Трудности:***

- Родители еще не оправились от рождения первенца.
- У родителей еще не сложились отношения с первенцем, не выработалась привычка проводить с ним время наедине.
- Старший ребёнок ещё не умеет выразить словами или рисунками свои сложные чувства, и родители склонны не замечать того, что старший ревнует, нервничает, беспокоится.
- У старшего ребенка начинается период, когда многие дети страдают от страха остаться без мамы или оказаться без близких вне родной домашней обстановки.
- Как только вы берёте на руки новорожденного, старший требует внимания; расстраивается и нервничает, если его вниманием обходят.
- Старший агрессивен по отношению к младшему и отказывается делиться с ним игрушками.
- Старший и младший отчаянно соревнуются за всё: за игрушку, за родительскую любовь, за первенство в любых проявлениях.

##### ***Преимущества:***

- Маленькая разница в возрасте позволяет родителям довольно скоро синхронизировать распорядок дня обоих детей и предлагать им одинаковые или сходные занятия.
- Маленькая разница в возрасте создает хорошие предпосылки для совместных игр, сходных интересов и общих друзей.
- Младший охотно и довольно успешно подражает старшему, учась говорить, ходить, пользоваться горшком, играть с другими детьми.

- Младший хорошо приспосабливается к новым условиям, так как старший передает ему свой «детскосадский», а потом и школьный опыт.

### **Как усилить преимущества и свести к минимуму трудности:**

- Вместо того чтобы одергивать малыша: *«Не прыгай! Тише! Видишь, твоя сестричка спит!»*, следует сказать: *«Твоя сестричка спит. Как мы станем развлекаться? Поиграем? Почитаем?»*
- Вместо окрика: *«Не лезь руками в глазки братика!»*, лучше сказать: *«Твой братик очень любит, когда ты гладишь его по спинке»*.
- Вы кормите грудью, а ваш старший требует, чтобы вы взяли его на руки? Не стоит отгонять его от себя: *«Сначала покормлю сестричку, а потом уж возьму тебя»*. Лучше сказать: *«Ну-ка, залезай на диван, садись рядом с мамой, чтобы мы могли тебя видеть»*.
- Вместо того чтобы отмахнуться от старшего: *«Погоди с конфетой. Выкупаю сестричку — потом дам тебе конфету»*, лучше сказать, обращаясь к новорожденному: *«Погоди минуточку. Сперва я дам конфету твоему старшему брату, а потом пойдём купаться»*.
- Избегайте называть новорожденного *«мой любимый»*, *«мой дорогой»*, *«мой родной»* в присутствии старшего ребенка. Лучше называть его по имени или обращаться к нему *«наш любимый»*, *«наш дорогой»*, *«наш родной»*.
- Непременно проводите время наедине со старшим ребенком.
- Пригласите старшего ребенка к участию в заботе о младшем. Пусть он принесет вам свежую пеленку или бутылочку. Суть не в фактической помощи, а в поводе для похвалы. Если ребёнок отказывается помогать, не настаивайте и не акцентируйте на этом внимание.
- Вместо того чтобы приказывать старшему ребёнку отдать малышу игрушку, к которой тот потянулся, лучше сказать, обращаясь к младшему: *«Твоя старшая сестричка взяла погремушку первой. Как только она наиграется с нею, она даст ее тебе. Возьми пока эту куколку»*.

### **Разница 1,5-4 года**

#### **Трудности:**

- Родителям сложно приравниваться к двум совершенно разным распорядкам дня.
- Старшие играют с младшими очень короткое время, а потом теряют к ним интерес и раздражаются.
- У детей разнятся игры, интересы и занятия — так что найти общие занятия уже сложнее.

- Ревность обычно становится новым чувством в репертуаре ребенка на втором году жизни и достигает своего пика к трёхлетнему возрасту. Обостренное чувство ревности и страх быть покинутым (этот страх обычно появляется у детей в возрасте от одного до четырех лет) могут выражаться у старшего ребёнка в плаксивости, наущничестве, вранье, агрессивном поведении.
- Старший ребенок часто чувствует себя «свергнутым с пьедестала», сердится, ведет себя агрессивно по отношению к новорожденному, к матери, к сверстникам или к домашним животным.

### **Преимущества:**

- Отношения со старшим ребёнком в целом уже сложились, выработались ритуалы общения, и старшему ребёнку чаще достается безраздельное внимание родителей, чем при большей или меньшей разнице в возрасте между детьми.
- Старшие дети чувствуют себя по отношению к младшим сильными, умными, компетентными.
- Старшие опекают и защищают младших, покровительствуют им.
- Младшие обожают старших, испытывают к ним безусловное уважение.
- Вышесказанное вовсе не исключает, а скорее объясняет частые и жестокие конфликты между первыми и вторыми. В этой возрастной группе старший и младший ребенок оперирует совершенно различными навыками общения, стоят на разных ступенях развития. Младшие более привязчивы и импульсивны, старшие ратуют за справедливость и отчаянно защищают свою территорию, свое место под солнцем.

### **Как усилить преимущества и свести к минимуму трудности:**

Делайте и говорите всё то же, что и с детьми от года до полутора плюс...

- Помогите старшему ребенку понять свои чувства и рассказать о них: *«Похоже, ты тревожишься, что мы стали тебя меньше любить. Это не так. Мы тебя очень, очень любим»*, *«Я вижу, ты сердисься, потому что сестричка у меня на коленках, а ты нет. Садись ко мне на диван, чтобы я могла тебя обнять»* и так далее.
- Предлагайте старшему рисовать и не критикуйте его, если на своем рисунке он не изобразит братика или придумает ему страшные кары. Творчество призвано сублимировать негативные чувства ребёнка, то есть проработать посредством фантазии агрессию, ревность, ненависть, гнев и перейти на более высокую ступень владения собой.
- Чем больше разница между детьми, тем нежнее и снисходительнее относятся старшие к младшим. Сложность заключается в том, что у старших и младших всё меньше общих интересов и общих разговоров. Социально они принадлежат к разным группам, которые чаще всего не пересекаются. Перед родителями стоит нелёгкая задача: спланировать, придумывать общие темы для бесед, развлечения, которые одинаково

радуют каждого члена семьи, находить время и силы для каждого члена семьи и для всей семьи как целостного организма...

### **Разница 4-8 лет**

#### **Трудности:**

- Всё больше разница в расписании дня и занятиях.
- Старший настолько поглощен своей жизнью, что уделяет младшему очень мало времени.
- Дети практически не играют вместе.
- У детей нет общих друзей, общих интересов или разговоров.
- Старший относится к младшему как полноправный родитель: руководит им, запрещает, наставляет, наказывает.
- Старший болезненно переживает то, что он «отвержен» или «забыт» родителями.
- Младший тяжело переживает свою уязвимость: ему не разрешают и десятой доли того, что позволяют старшему (позже ложиться спать, самостоятельно гулять во дворе, дольше смотреть телевизор, пользоваться телефоном или компьютером и так далее).

#### **Преимущества:**

- Старший ребёнок уже понимает, что младший братик — это не временное явление, и он останется дома навсегда.
- Старший ребенок может ощутимо помочь родителям растить младшего. Главное, чтобы ему это было в охотку.
- Старший чувствует себя очень важным и компетентным человеком. Он часто подчёркивает это словами и поведением: «Посмотрите, какой я большой, умный, сильный!»
- Старший осознает и ценит свои привилегии: больше свободы, больше самостоятельности и так далее.
- У старшего ребёнка уже лучше развита способность регулировать свои негативные эмоции и в некоторой мере справляться со своими агрессивными импульсами. Отсюда — меньше драк и постоянной борьбы за игрушку.
- Старший ребёнок лучше умеет распознавать и выражать свои чувства. Это помогает ему прийти за лаской и утешением к родителям, не дожидаясь инициативы с их стороны (чаще всего дети в этой ситуации ищут поддержки у родителя противоположного пола).

#### **Как усилить преимущества и свести к минимуму трудности:**

Все вышеперечисленные методы, к которым добавляется следующее...

- Уважение к вкладу старшего в воспитание младшего. Пригласите старшего ребёнка принять участие в обсуждении некоторых вопросов, касающихся младшего, например, что подарить маленькому на праздник, куда повести в выходной: в парк или в цирк.

- Научите старшего обращаться к вам, как только его обязанности по уходу за малышом станут ему обременительны. Даже если он пестовал братика только две минуты, похвалите его, поблагодарите и заступите на родительскую вахту.
- Научите старшего ни при каких обстоятельствах не наказывать малыша. Дисциплинируют только родители.
- Не критикуйте старшего в присутствии младшего. Впрочем, младшего тоже лучше критиковать или дисциплинировать без свидетелей!

## **Разница 8-12 лет**

### **Трудности:**

- Разница в распорядке дня и интересах детей только усиливается.
- В этом возрасте старшие дети уже усвоили многие социальные нормы и стыдятся испытывать, а тем более проявлять «плохие чувства», такие как ревность, зависть, гнев на родителей или новорожденного.
- Старшие открыто возмущаются непонятливостью младших, строят брезгливые рожи, когда новорожденные пачкают пеленки или пускают газы.
- Старшие способны подавлять свои негативные чувства, однако их ревность и гнев могут найти свое отражение в резких переменах поведения в школе, как с друзьями, так и с учителями. Возможны неожиданные перемены в отметках (чаще в худшую сторону).

### **Преимущества:**

- Старшие не только ревнуют— они испытывают гордость и радость от того, что им выпала роль «старшего брата» или «старшей сестры». Они охотно и довольно терпеливо учат младшего всем премудростям жизни.
- Младшие пользуются более ощутимыми привилегиями — битва за игрушки, книжки, друзей практически отсутствует, а внимание старших брата или сестры ценится малышами очень высоко.
- Младшие чувствуют себя под защитой старших и охотно обращаются к ним за помощью.

### **Как усилить преимущества и свести к минимуму трудности:**

Пользуемся всеми вышеперечисленными методами плюс...

- Помогайте старшему выразить словами или через изобразительные методы все чувства, которые он испытывает по отношению к новорожденному. Поддержите первенца, согласившись, что в какой-то момент маленькие дети могут быть вполне неприятными, досаждая своим криком, пачкая подгузники, перебивая игру.
- Не корите старшего за проблемы с оценками, столкновения с учителями или ссоры с приятелями — разберитесь в причинах этих

перемен и помогите ребенку разрешить его проблемы наиболее эффективным способом.

- Благодарите старшего ребенка за помощь малышу, выражайте ему свое одобрение за доброжелательные поступки и слова по отношению к младшему ребенку.
- Напоминайте старшему, как младший восхищается и гордится им.

## **Разница 12 лет и более**

### **Трудности:**

- Старшие дети часто обескуражены беременностью матери. Они шокированы фактом, что их родители ещё «занимаются этим».
- Старшие стесняются того, что их «старая мама» беременна.
- Старшие дети не обращаются к родителям за лаской или вниманием в открытую. Родители могут утратить близость и доверительные отношения со старшим ребёнком, что чревато негативными переменами в поведении старшего, вплоть до подростковых бунтов.
- Старшие дети могут игнорировать присутствие братика или сестрички либо вымещать на младших гнев, который многие подростки испытывают к родителям. В этом случае старшего ребенка нельзя стыдить или корить — необходимо взглянуть в корень проблемы и бросить все силы на улучшение отношений между подростком и родителями.

### **Преимущества:**

- Ревность идет на убыль. Старший ребёнок занят школой, внеклассными занятиями, общением со сверстниками и практически не рассматривает младшего как соперника за родительское внимание.
- Старший может вызваться остаться с младшим, пока родители сходят в гости, в кино или просто на прогулку.
- У младшего ребенка появляется в жизни ещё один взрослый человек, который с ним играет, гуляет, рассказывает ему сказки, гоняет в футбол. Причем, как правило, старший брат или сестра — более интересная компания, чем родители.

### **Как усилить преимущества и свести к минимуму трудности:**

- Самое время поговорить со старшим про репродуктивную функцию человека, помочь ему преодолеть неловкость в связи с беременностью матери.
- Подготовьтесь заранее к разговору, приобретя книги и видеоматериалы для детей и подростков, рассказывающие про отношения между полами, беременность, развитие плода и роды.
- Оставьте эти книги и видеоматериалы на видном месте, чтобы ваш школьник мог ознакомиться с ними в одиночестве.

- Дайте знать подростку, что вы готовы ответить на его вопросы, касающиеся репродуктивной функции людей. Следует учесть, что у девочек обычно вопросов больше: их могут пугать многие аспекты беременности и родов.
- Помогите подростку вести с вами полноценный диалог с обсуждением как текущих событий, так и переживаний, связанных с взаимоотношениями между членами семьи.
- Убедитесь, что подросток не чувствует себя заброшенным и нелюбимым.

От родителей и воспитателей в огромной мере зависит, насколько успешно ребенок адаптируется к своей роли старшего брата или старшей сестры. Не забывайте, что **рождение малыша приносит старшему брату или старшей сестре не только огорчения и разочарования, но и очень много радости.** Если взрослые ласковы и выдержаны с обоими детьми, если уделяют старшему много времени и одаривают его своим вниманием, то старший ребенок сможет в полной мере вкушать привилегии и радости своего положения.

## **Глава 2. Подготовка старшего ребенка к появлению новорожденного**

Рождение второго ребенка — испытание не только для родителей, но и для их первенца. Нужно помнить, что в эти недели не только папы и мамы приноравливаются к характеру малыша, но и первенец формирует свое отношение к младенцу. Чем старше ребенок, тем сложнее ему примириться с появлением нового члена семьи.

Даже самые маленькие дети, которых спокойно и доброжелательно готовили к грядущим переменам, лучше адаптируются к новшествам, лучше приспособливаются к новым обстоятельствам.

### **Как же помочь старшему ребенку?**

Ожидание второго ребенка — прекрасное время для усиления связи с первенцем. Проводите с ним побольше времени (с рождением младшего выкроить время будет куда сложнее), рассказывайте ему о том, что скоро у него будет братик или сестричка.

- Найдите для ребенка простые слова. *«Мама и папа любят тебя. У мамы и папы скоро родится еще одна лялечка»*. Когда узнаете пол плода, «лялечку» можно заменить на «братика» или «сестричку».
- Всякий раз переводите разговор на свои отношения с первенцем. *«Вот, Верочка, это первые снимки лялечки у мамы в животике. А это — снимки, когда ты еще была у меня в животике. Видишь, какая ты была крохотная?»*, *«Когда мы приедем с маленьким братиком домой, он будет совсем маленький, вот такой, он будет много спать, пить молочко и кричать “уа-уа-уа”. Когда мы с папой привезли тебя из роддома, ты была вот такая маленькая, ты умела только спать, пить молочко и кричать. А теперь, гляди-ка, ты умеешь ходить, говорить, петь песенки, прыгать, считать до 10”*. Не ленитесь перечислять все достижения старшего ребенка!

Довольно часто ребенок, услышав о грядущем событии, не задает вопросы про будущего братика или сестричку. Это значит, что ребенку нужно время, чтобы переварить новость и справиться со своими сложными чувствами.

### **В этот период очень важно:**

- Не выдавать желаемое за действительное, навязывая первенцу свои надежды: *«Ты непременно полюбишь братика!»* А может, старший на первых порах будет испытывать гнев и обиду по отношению к младенцу? Станет раздражаться от его плача? Приревнует к нему маму? Позвольте ребенку испытывать к новорожденному те чувства, которые рождаются в его душе. Пройдет какое-то время, и старший привяжется к младшему и полюбит его. Не торопите события.

- Не давать опрометчивые обещания: «*Вот родится у тебя братик — ты станешь с ним играть*». Вероятнее всего, старший будет разочарован, увидев новорожденного. Ни во что с ним не поиграешь — он только кричит, спит и пачкает пеленки.

### **Как помочь ребенку принять братика или сестренку с меньшей настороженностью и враждебностью:**

- Водите ребенка в места, где много новорожденных, — подводите его поближе к ним, дайте время рассмотреть и изучить их.
- Дайте ребенку возможность поиграть с младенцами (под вашим неусыпным контролем).
- Показывайте картинки, на которых изображены новорожденные, готовьте его к тому, что примерно так и будет выглядеть братик или сестричка; переводите разговор на то время, когда и он была такой же маленькой.
- Подготовьте первенца к тому, что братик или сестричка долго не сможет быть приятелем по играм — он или она будет только спать, просить есть или смотреть на него.
- Предоставьте старшего нарисовать или создать на компьютере плакат: *ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, БРАТИК!*
- Пусть ребенок сама придумает, какую надпись поместить на дверь, где будет стоять колыбель. Если он затрудняется, предложите варианты: «*ТИХО, ЗДЕСЬ СПИТ МОЙ БРАТИК*», «*ТИШИНА*».
- Пусть первенец выберет и развесит в уголке, где будет спать братик, картины, рисунки, фотографии или плакаты — предоставьте старшему максимум автономии в выборе изображений.
- Повторяйте старшему как можно чаще, что вы ее любите. Обнимайте ее, играйте с ней, внимательно слушайте и уважительно отвечайте на ее вопросы.

### **Как вовлечь первенца в процесс подготовки к рождению братика или сестрички:**

- Старший ребенок может помочь паковать сумку, которую мама возьмет в роддом.
- Он может планировать поход в кино или зоопарк с папой или бабушкой, пока вы будете в роддоме.
- Он может помочь вам организовать уголок малыша — пусть старший ребенок выберет место для колыбели (вы покажете ему два варианта — возможно, на сантиметр левее или правее), украсит ее бумажными гирляндами или картинками. Словом, пусть старший ребенок почувствует себя важным членом семьи и осознает, что у него есть некоторый контроль над ситуацией.

### **Как взрослые могут смягчить момент нахождения мамы в роддоме:**

- Дайте на хранение ребенку предмет, которым вы дорожите (носовой платок, книжку, кепку) — ребенок поймет, что за ценной для Вас вещью Вы обязательно вернетесь.

- Попросите первенца ухаживать за вашим любимым цветком (отвечать на телефонные звонки, брать почту). Ребенок временно выполняет ваши обязанности. Он ощущает себя при деле, важной и незаменимой персоной. Это помогает снизить детскую тревожность

### **Важные моменты знакомства страшного ребенка с малышом:**

- Не проецируйте отношение ребенка к новому братику. Не заставляйте его восхищаться или умиляться младенцем, признаваться в своей к нему любви. Лучше сказать примерно следующее: *«Видишь, какой он маленький? Когда ты родился, ты был точно таким же маленьким. У тебя были такие же крохотные пальчики, ушки, носик, как у твоего братика. Погляди на себя сейчас! Ты умеешь ходить, говорить* (далее — по списку перечислите все основные достижения ребенка)».

- Отныне и надолго вы — «голос младенца». Этот «голос» будет отмечать все важные моменты в отношениях ребенка с новым братиком: *«Видишь, как он тебя изучает? Ты ему очень нравишься», «Гляди, он тебе улыбается. Он так рад, что у него есть такой замечательный братик!»* и так далее. Не скупитесь на ласку, она — вода и солнечный свет для робких ростков братской любви.

## **Глава 3. Психологические особенности ребенка в зависимости от очередности рождения в семье.**

Считается, что порядок рождения (очередность) ребенка в семье имеет решающее значение для всей его дальнейшей жизни. Эта позиция определяется количеством детей в семье, их полом и разницей возраста.

## **ПОРТРЕТ СТАРШЕГО РЕБЕНКА**

Роль, которая отводится старшему ребенку, весьма сложна, многогранна и ответственна.

Некоторые дети тяжело ощущают этот момент и испытывают следующие переживания:

- его главенство безнадежно утрачено;
- он перестал быть уникальным и незаменимым;
- его стали меньше любить;
- он разочарован в своих надеждах, связанных с рождением младшего ребенка;
- к нему относятся более строго, чем к младшему;
- с ним обращаются несправедливо;
- от него ожидают непомерно многого;
- на него возлагают слишком много ответственности;
- его считают более компетентным, умным и сильным, что, с одной стороны, лестно, а с другой — влечет за собой требования быть во всем образцом для младшего.

Если даже некоторые ощущения старших детей не соответствуют реальности, родителям необходимо считаться с истинными чувствами детей, которые кроются за жалобами, претензиями или вспышками протеста.

Многие дети высказывают желание обрести братика или сестричку.

Эти желания нельзя принимать за “чистую монету” и они не имеют ничего общего с представлениями взрослого. у ребенка эта просьба означает:

- поскорее вырасти, стать взрослым или хотя бы старшим.
- он рисует партнера по играм или замену игрушкам (настоящего ребеночка можно кормить и поить не понарошку, а на самом деле.
- Ребенок руководствуется исключительно эгоистическими соображениями: ему нужно развлечение.
- Нужно, чтобы в доме был кто-то меньше и беззащитнее его самого (щеночек или сестричка).

Взрослые же в умилении приписывают ребенку альтруизм: желание заботиться о братике или сестричке.

Дальше сюжет разворачивается примерно так: рождение братика или сестрички становится жестоким разочарованием для старшего ребенка — он перестал быть единственным, уникальным. Младшему все внимание — с ним играют, его ласкают, над ним квохчут, забыв о первенце, чье главенство безнадежно утрачено. С новорожденным не поиграешь — он только вопит да спит, спит да вопит.

Разочарование старшего ребенка, как правило, трансформируется в непослушание, капризы, гнев и агрессию по отношению к новорожденному. Порой объектами агрессии становятся и родители, особенно мама. Родители, в свою очередь, испытывают разочарование в старшем ребенке, который «обманул их»: не он ли упрашивал да умасливал, мол, родите мне братика или сестричку! Очень часто груз ответственности, взваленный родителями на плечи старшего ребенка, оказывается для того непосильной ношей, которая давит на него всю жизнь.

В обоих случаях резюме историй одинаково: со мной поступили несправедливо — более строго, более взыскательно, более сурово.

### **Как родители могут помочь старшим детям справиться с изменением своего положения в семье:**

- Проводите с детьми побольше времени, говорите, общайтесь с ними.
- Избавьтесь от искушения сравнивать детей: «Твой братик уже поел, а ты еще копаешься», «Твоя сестра учится лучше тебя», «Бери пример с сестрички, она не грубит» — и так далее.
- Избавьтесь от комментариев: «Старший у нас более сообразительный, зато младший мягкий и добрый», «Старшая у нас умница, а младшая красавица» — и так далее.
- Не скупитесь на добрые слова. Почаще говорите детям: «Я тебя люблю».
- Почаще приглашайте детей приласкаться, поцелуйте и обнимите после подъема, перед садиком (школой), сразу по возвращении домой, перед сном (и еще несколько раз в день — по вашему и ребенка желанию). Если ребенок протестует против ласки, не настаивайте и не оскорбляйтесь, а миролюбиво повторяйте: «Когда захочешь — приходи обниматься».
- Учите детей выражать свои мысли и чувства. Не перебивайте, не критикуйте, а просто слушайте и время от времени уточняйте: «Похоже, ты сердисься, оттого что твоя сестричка играет, а тебе нужно делать уроки», «Мне кажется, ты недовольна тем, что я не смог поиграть с тобой в футбол, потому что водил твоего братика к врачу» — и так далее.
- Поощряйте детей выражать свои чувства посредством рисования, сочинения историй, игр. Какими бы невероятными ни были рассказы, сочиненные ребенком, не ловите его на лжи, а помогите научиться разделять истину и фантазию, уточняя: «Ты придумал интересную историю. А что происходило дальше?» То же с изобразительным рядом. Не корректируйте, не учите, как нужно рисовать или лепить, — принимайте с благодарностью плод творчества ребенка.
- Отведите угол в вашем жилище под музей. Там место для картин и коллажей ваших детей. Не комментируйте, кто из детей более искусен в рисовании или лепке. Говорите правду: «Мне нравится твоя корова», «Мне нравится твой домик». Хвалите обоих детей одинаково тепло и искренне.
- Поощряйте детей заполнять жизнь интересными и важными занятиями: чтением, спортом, кружками, общением с друзьями, походами в парки, в музей, на всевозможные представления.

- Уважайте право детей на свой уголок, где они смогут хранить свои тайные драгоценности: фантики, дневники, камушки.

- Воздерживайтесь от саркастических замечаний, от критики в присутствии других людей.

- Научитесь использовать конструктивную критику, то есть такую, которая была бы направлена на исправление того или иного поступка, но не унижала бы ребенка.

## **ПОРТРЕТ МЛАДШЕГО РЕБЕНКА**

Хотелось бы предварить портрет среднего ребенка более широкой картиной, поэтому начнем с портрета родителей второго ребенка.

Чаще всего быть младшим ребенком в семье — это большая привилегия мы не должны забывать о том, какие ловушки подстерегают вторых детей и их родителей. Перечислим их:

### **Трудности вторых детей и их родителей:**

- Родители физически и морально не оправались от рождения первенца.
- Родители ожидают, что младший ребенок станет «клоном» старшего — будет обладать теми же характеристиками и владеть теми же навыками.

- Родители настолько менее требовательны по отношению к младшему ребенку, что тот не развивает свой потенциал в полной мере.

- В семье складывается институт фаворитизма (оба родителя любят больше старшего. Оба родителя любят больше младшего. Один родитель выбирает себе в фавориты старшего, второй — младшего). Любая комбинация одинаково пагубно влияет на взаимоотношения всех членов семьи.

- Родители признают за старшим ребенком право ревновать к младшему, но игнорируют чувство ревности у младшего.

- Младшие дети болезненно переносят «ущемление в правах» — им еще не положены многие привилегии, которыми пользуются старшие дети.

- Младшие дети становятся полигоном для самоутверждения старших детей.

### **Как родители могут помочь младшим детям чувствовать себя комфортно в семье:**

- Проводите с детьми как можно больше времени, говорите с ними, слушайте их.

- Не ставьте старшего ребенка в пример младшему.

- Не сравнивайте навыки и умения детей — каждого хвалите отдельно, за его собственные достижения.

- Почаще обнимайте детей, улыбайтесь им. Говорите о своих добрых к ним чувствах.

- Давайте младшему ребенку посильную работу, как, впрочем, и старшему.

- Пока вы занимаетесь со старшим, дайте интересное задание младшему. Потом позанимайтесь с младшим.

- Если младший хочет заниматься каратэ или шахматами, как старший брат, прислушайтесь к его просьбе. Если он еще очень мал и его не берут в секцию, расскажите, сколько месяцев ему нужно подождать, и подумайте вместе с ним, какими увлекательными занятиями вы заполните эти несколько месяцев.

- Избегайте подчеркивать его наименее почетное положение в семье. В беседах со старшим называйте младшего по имени, а не «твой младший братик». В беседах с посторонними тоже удобнее пользоваться именем, а не словами «наш младший», «мелкий», «малыш».

- Когда старший при вас принижает возможности младшего, спокойно напомните: «Когда тебе было пять лет, ты тоже еще не умел красиво писать. Смотри, ты научился! Каждый человек сначала учится ходить, потом ездить на велосипеде, потом уже писать. И я не умел писать, когда мне было пять лет. И мама не умела».

- Выделите младшему свой собственный уголок (шкафчик, ларчик), куда он мог бы прятать свои драгоценности.

- Учите старшего ребенка уважать право младшего на свои секреты, собственные игрушки, личных друзей.

- Планируя встречу старшего ребенка с друзьями, постарайтесь учесть интересы младшего: если разница в возрасте невелика, дети могут играть вместе. В противном случае подумайте, с кем из соседей или друзей может поиграть ваш младший, пока старшие дети заняты своими делами.

### **Преимущества положение младшего ребенка в семье:**

- младший ребенок легче постигает азы социальных норм;
- в детской группе младший пользуется защитой старшего;
- младший ребенок пользуется завоеваниями старшего;
- младший ребенок более уверен в своих силах;
- младший ребенок более склонен черпать силы из собственных ресурсов;
- младший ребенок более гибок и оптимистичен;
- младший ребенок более терпелив и вынослив.

Старший равняется на родителей, но угнаться за родителями очень сложно. Именно поэтому старшие дети порой настолько боятся провала, что предпочитают вовсе не предпринимать рискованных попыток. Младший же равняется на старшего, который сам еще находится в процессе активного поиска. Таким образом, младший, как правило, реже боится допустить оплошность, легче переносит критику, более склонен к экспериментам, решительнее познает мир путем проб и ошибок.

С рождения сражаясь за свою долю в игре, в борьбе за родительское внимание и привилегии, младшие дети учатся ждать своей очереди, лучше справляясь с концепцией отложенного удовольствия — одной из важнейших составных успешного взросления. Поэтому младшие дети, как правило, более склонны к разумному компромиссу, к уступкам.

Получая тумаки и язвительные замечания от старших братьев и сестер, младшие дети растут более подготовленными к огорчениям и лишениям. Они вырабатывают более стойкий и оптимистичный подход к реальности.

## **ПОРТРЕТ СРЕДНЕГО РЕБЕНКА**

С каждым новым ребенком в семье постоянными остаются только две позиции: старшего и младшего. Между ними находится средний. Очень многие родители делятся удивительным наблюдением: становясь средним, ребенок склонен чувствовать сильную неудовлетворенность — до старшего ему все равно не дорасти, а привилегированное положение младшего у него отняли.

Первенец, как правило, меньше переживает рождение третьего ребенка в семье: он это уже проходил. Теперь через эти испытания проходит средний ребенок.

***Возраст детей, разница в их возрасте, пол детей играет роль в динамике детских отношений:***

- *Если средний ребенок по возрасту ближе к старшему, то он в большинстве случаев станет объединяться со старшим и «дружить с ним против младшего».*
- *При более солидной разнице между старшим и средним и маленькой разнице между средним и младшим, мы увидим более разнообразную картину: попытку среднего всеми силами занять ступеньку непосредственно рядом со старшим одновременно с усилиями заполучить младшего в партнеры по играм. При наличии в семье нескольких разнополых детей с маленькой разницей в возрасте, дети, как правило, объединяются по признаку пола: сестры больше играют с сестрами, братья — с братьями. Зачастую родители, даже сами того не подозревая, поощряют это деление на подгруппы, находя естественным, что мальчики играют с мальчиками, а девочки с девочками. Если на стороне одного пола численное преимущество, то дети противоположного пола терпят неудобства: их не принимают в игру, отбирают у них игрушки, словом, «дружат против них».*

В многодетных семьях, где родители внимательны к детям и помогают им проявлять максимум самостоятельности, но готовы прийти на помощь, как

только дети нуждаются в руководстве, — детский коллектив представляет собой отрадную картину.

В дружных многодетных семьях нет жалоб на скверный аппетит или отвращение к доброй половине продуктов. Нравы в таких семьях в завтрак поел — убери за собой тарелку. Не поел — значит не голоден. Дети в больших семьях рано понимают: родители предоставляют им здоровую и полезную еду, и ответственность за насыщение возлагается на самого едока.

Как правило, в многодетных семьях дети не отлынивают от помощи в уборке: чем раньше все управятся с делами - тем скорее отправятся на прогулку.

Очень часто в больших семьях родители не могут удержаться от того, чтобы не сказать старшему ребенку: «Тебе уже десять. Ты уже большая. Если что со мной случится — ты останешься за старшую». **Ни в каком возрасте дети не хотят стать заменой родителям.** От этой установки детей охватывает сильное беспокойство, они испытывают чувство протеста, желание саботировать ваше намерение передать ребенку бразды правления.

### **Родителям в многодетных семьях необходим отдых!**

Как минимум один вечер в неделю вдали от детей и домашних хлопот! очень важна необходимость передышки. Это не роскошь, а насущная необходимость, если хотите - кислородная подушка для человека, изнемогающего от нехватки воздуха!

### **Как помочь детям в многодетной семье:**

- Выделите время перед сном. Посидите всей семьей в кружке, побеседуйте, расскажите сказку, спойте песенку.
- Проведите с каждым ребенком по отдельности хотя бы несколько минут.
- Уложив младших, поцеловав каждого и пожелав ему доброй ночи, уделите внимание старшим.
- Пожелайте добрых снов каждому ребенку в отдельности, подойдите к каждому из них, наклонитесь и скажите на ушко добрые слова.
- В течение выходного дня дайте каждому ребенку индивидуальное время. Если дети ревнуют или ссорятся из-за времени, проведенного с вами, — составьте с детьми расписание, в котором будет четко оговорено время, которое каждый ребенок проведет с вами. Расписание должно висеть на видном месте.
- Помимо семейных прогулок, раз в неделю выйдите на прогулку с одним из детей — заранее оговорите с детьми очередность этих «свиданий». Следя за очередностью, вы сами не впадете в ошибку проводить с одним ребенком (скажем, старшим) намного больше времени наедине, чем с остальными детьми, — таким образом, у детей будет больше уверенности в том, что с ними поступают по справедливости.
- Критикуйте каждого ребенка за проступки наедине.
- Твердо запретите старшим детям наказывать младших — дисциплинировать могут только родители и учителя!

- Помощь старших детей в уходе за младшими неоценима! Благодарите и хвалите за нее старших детей — только научите их дать вам знать, как только уход за младшими станет им в тягость. Будьте готовы прийти на смену.

- Непременно отдыхайте от родительских обязанностей!

Как правило, многодетные родители ищут контакта с другими большими семьями, где растут дети примерно того же возраста. Взаимопомощь и взаимовыручка — это важнейшие составные, которые сами собой не появляются. Необходимо искать единомышленников и создавать прочную сеть надежных родителей, которые будут делиться между собой друг с другом опытом, выручать, когда необходимо, обеспечить уход за детьми хотя бы на час-другой, пока мама пойдет к врачу или на родительское собрание.

## **Глава 4. Близнецы**

В наше время близнецов появляется все больше и больше.

Однояйцовые близнецы, похожие как две капли воды. В первые недели не только папы, но и мамы часто их путают. Если с вами произошел подобный

конфуз — не пугайтесь, это обычное дело. С возрастом однояйцовые близнецы становятся все менее похожими друг на друга: это касается, может, не столько внешности, сколько облика в целом—мимики, интонаций, движений, стиля одежды, выбора аксессуаров.

Уже в мамином животе они боролись за пространство, инстинктивно заботились друг о друге, привыкали к необходимости мирного сосуществования.

Только у близнецов история семьи — общая. Как правило, они находятся большую часть времени в непосредственной близости друг от друга с самого рождения и становятся свидетелями и участниками одних и тех же событий.

Немудрено, что когда у детей так много точек соприкосновения, они будут во многом походить друг на друга, копировать друг друга, учиться друг у друга. **Именно поэтому родителям важно постоянно помнить, что каждый из близнецов — индивидуальность, с собственным уникальным набором своих личностных качеств, что в каждом из них нужно видеть самостоятельного человека, а не часть целого!**

#### **Правила выбора имени для близнецов:**

- Оптимальные имена для близнецов не должны рифмоваться. Все умиляются, когда близнецов зовут Оля и Коля, Поля и Толя, Паша и Даша. Все, кроме близнецов. Всю жизнь близнецы будут стремиться к тому, чтобы каждого из них воспринимали как самостоятельную личность, как человека, наделенного ярко выраженными индивидуальными особенностями, а не частью клоунской пары, не половинкой от целого.
- По той же причине лучше давать близнецам имена, которые начинаются с разных букв. В первые годы жизни это не имеет особого значения, хотя одинаковые фамилии и инициалы нет-нет да создадут путаницу с карточками в поликлинике или при приеме в садик. Важную роль разные инициалы начнут играть тогда, когда дети будут учиться выводить «свою» букву на бумаге. Дети очень радуются, когда у каждого в семье — своя буква!
- Еще одно: с первого дня учитесь называть детей не «наши близняшки», «братишки», «сестрички», а по имени. Не стесняйтесь вежливо и спокойно напоминать всем взрослым в вашем окружении, что близнецов следует называть по именам. И последнее: не называйте их «Тася и Даша», «Тася и Даша» и так до тех пор, пока эти два имени не сольются в одно протяжное «Тасяидаша». Учитесь чередовать: один раз «Тася и Даша», другой раз — «Даша и Тася».

#### **Ищите поддержку и возможности для отдыха**

Как правило, близнецы далеко не сразу и далеко не всегда синхронизируют свои потребности в сне, еде, перемене подгузников и игре. Поэтому родителям

еще до рождения близнецов следует позаботиться о том, кого они пригласят хотя бы для временной помощи на первое время.

***Не пренебрегайте вариантами, проявите гибкость:***

- Если есть возможность можно нанять няню.
- Если няня не вписывается в ваш бюджет, попросите бабушек и тетушек помочь вам.
- Установите с партнером расписание, чтобы каждый из вас спал полноценно хотя бы через ночь, а второй тем временем менял подгузники и кормил детей.
- Если произошло чудо и оба близнеца заснули одновременно — бросайте все занятия и устраивайтесь подле них. Удалось прикорнуть — прекрасно, сна ни в одном глазу — просто постарайтесь расслабиться.

( подробнее Приложение 1,2)

## **ТАКИЕ НЕПОХОЖИЕ БЛИЗНЕЦЫ**

- Все дети рано или поздно смиряются с тем, что время от времени они остаются без мамы. Тогда мощный инстинкт самосохранения помогает им изобрести «мамозаменитель» - который дает ребенку ощущение надежной защищенности, уюта и покоя. Обычно в этой роли выступает одеяльце, мягкая игрушка или иной предмет — чаще всего с мягкой и приятной на ощупь фактурой. В паре близнецов в «мамо-заменители» может попасть один из них. **Если вы заметили, что один из близнецов более зависим от другого, — постарайтесь осторожно и тактично разделять их на короткое время и заниматься с каждым по отдельности, поощряя их самостоятельность, уникальность. Особенно нуждается в поддержке тот ребенок, который более зависим и более чувствителен.**

- В жизни каждого ребенка наступает момент, когда он начинает интересоваться своими фотографическими изображениями.. Однако в семьях близнецов чаще всего на фотографиях мы видим обоих детей. Зачастую родители, рассматривая с детьми эти фотографии, сами затрудняются безошибочно определить, который из близнецов запечатлен слева, а который — справа.

**Родителям близнецов следует наряду с семейными снимками делать фотографии каждого ребенка в отдельности. На каждой фотографии хорошо было бы поставить дату и написать, кто из детей на ней изображен.** Близнецам важно иметь индивидуальные фотоальбомы, потому что при виде своего позитивного отражения дети испытывают удовольствие, у них повышается самоуважение и самооценка.

- В прежние времена считалось хорошим тоном одевать близнецов в одинаковые наряды, стричь их под одну гребенку (не только в переносном смысле). Более эффективный подход к воспитанию

близнецов заключается в дифференциации детей с самого рождения, в целенаправленных попытках помочь каждому ребенку осознавать себя самостоятельной личностью и реализовать свой личный потенциал.

**Даже если ваши дети однополые близнецы — позаботьтесь о том, чтобы у каждого был собственный гардероб и свой личный одежный шкаф (или отдельная полка в шкафу).** Очень часто близнецы сами решают поменяться одежкой. Однако инициатива этого обмена и сопутствующие ему переговоры должны исходить от детей.

- Родители, как правило, уделяют практически все время паре близнецов — читают им, играют с ними или рисуют, а вот личного времени у каждого ребенка с мамой или папой почти не существует. Близнецы практически все делают вместе: вместе едят, готовят домашнее задание, гуляют, смотрят телевизор, купаются, чистят зубы... **Необходимо разделить их хотя бы на короткий срок и дать каждому из них безраздельное внимание и ласку, предназначенную только для него.**
- Прекрасная практика — в дополнении к совместным прогулкам **выходить на свидание с каждым из близнецов по отдельности.** Скажем, в воскресенье мама на полтора часа уходит в парк или в кафе-мороженое с одним из близнецов, а папа отправляется на прогулку со вторым. В следующее воскресенье мамин компаньон выходит с папой, а папин спутник — с мамой. Цель этих свиданий — укрепление дружбы и доверия между ребенком и родителем. Это время радости, шуток, забав, невинных проделок и приятного общения. Избегайте использовать эти встречи для критики, нотаций и выяснения отношений.
- В среде ровесников близнецы — одна команда, которая держится сплоченно и готова противостоять коллективу. **Важно научить играть и находить общий язык и с другими детьми, за пределами привычной замкнутой системы. Ненавязчиво, исподволь следует помогать каждому из близнецов проводить какое-то время вдали друг от друга, в среде других детей, учиться налаживать с ними диалог, отстаивать свои интересы, искать компромиссы.**

Этот процесс следует начинать как можно раньше (примерно с 8-10 месяцев) и делать каждую последующую попытку на минуту-другую длиннее. Примерно с полутора лет близнецов можно раз в неделю водить на детскую площадку в разное время. Приглашая к ним гостей, следует позаботиться, чтобы тех было хотя бы двое, иначе с большой долей вероятности можно предположить, что близнецы станут игнорировать гостя.

Если ваши близнецы научатся играть с другими детьми и не будут проявлять крайнего беспокойства при кратковременной разлуке друг с другом, то вам следует подумать о том, чтобы они ходили в садике в разные группы или в школе в разные классы.

**Вот соображения, по которым такой подход может принести пользу обоим детям:**

- Каждый ребенок из пары близнецов сможет найти себе друзей среди сверстников.
- Каждый ребенок из пары близнецов сможет усваивать новые знания и навыки, не полагаясь на поддержку или подсказку второго.
- Воспитатели и учителя не станут сравнивать успехи и поведение двух близнецов.
- Каждый из пары сможет идти вперед в своем независимом познании мира, не оглядываясь на второго.
- Каждый из близнецов выберет свой темп в занятиях и не будет испытывать внутреннего давления, побуждающего поскорее «справиться с заданием, чтобы не отстать от второго.
- К концу учебного дня близнецы соскучатся друг по другу.
- По приходе домой каждый обогатит второго новыми знаниями, поделится новыми впечатлениями, что привнесет в их отношения свежую струю.

**В помощь родителям близнецов:**

- Во время походов в игрушечный магазин позвольте каждому из близнецов выбрать себе игрушку. Если они выберут одинаковые игрушки, то позвольте им приобрести их и не комментируйте их выбор. Если они выбрали разные игрушки — похвалите выбор каждого из детей.
- Дарите им разные подарки.
- Попросите родных и близких дарить вашим близнецам разные наряды или игрушки.
- Позвольте каждому выбрать любимое место за столом, любимую тарелку и чашку.
- Постарайтесь чередовать совместные гигиенические процедуры с индивидуальными.
- Наряду с семейными фотографиями, делайте снимки каждого ребенка в отдельности.
- Постарайтесь выделить для каждого из близнецов свой уголок, где он мог бы побыть один.
- Стремитесь обогащать круг друзей и расширять горизонты интересов для каждого из близнецов.
- Хвалите каждого из них по отдельности.
- Избегайте создавать ситуацию соперничества.
- Читайте на ночь две сказки: пусть каждый ребенок выберет «свою» сказку.

## **Заключение**

Заложенная в раннем возрасте позитивная система взаимоотношений в семье создает основу для формирования гармоничной личности в будущем. Родители, формируя правильные взаимоотношения в семье, способствуют

тому, что дети вырастают уверенными в собственных силах, с позитивной моделью семьи на основе которой они будут строить собственную семью.

Дети которые научились замечать свои чувства, озвучивать собственные желания, заботиться о себе, когда другие не могут этого сделать, легче справится с качественными и количественными изменениями в семье.

В заключение хочется сказать, что какие бы сложные не были отношения между сиблингами, они помогут в дальнейшей жизни детям при решении сложных ситуаций взаимодействия с окружающими.

## **Список литературы**

1. “Растим братьев и сестер. Книга для хорошей семьи” Мадлена Розенблюм-Санчук

2. “Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно” Адель Фабер
3. “Старший, средний и младший: Как очередность рождения ребенка влияет на формирование его личности” Элизабет Шенбек
4. “Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему” Ирина Млодик
5. “Как строить мосты, а не стены. Книга для детей неидеальных родителей” Ирина Млодик

## **Приложение 1**

**Счастливая мама - счастливые дети!**

**Родителям, особенно в многодетных семьях, необходим отдых!**

Это не роскошь, а насущная необходимость - кислородная подушка для человека, изнемогающего от нехватки воздуха!

Практически все многодетные мамы жалуются на хроническое недосыпание, на упадок сил, недостаток энергии, частые приступы острого беспокойства и неудовлетворенности в супружеских отношениях.

### **Учитесь заботиться о себе сегодня!**

1. на забывайте про свое здоровье: не откладывайте визит к врачу, если он необходим.

3. Пересмотрите свои заботы по хозяйству и сведите их к необходимому минимуму.

4. Пересмотрите с партнером семейный бюджет и посмотрите, как можно избежать дефицита.

5. Анализируя семейный бюджет, сделайте приоритетом изыскание средств на помощь по уходу за детьми и по хозяйству.

6. Учитесь отдыхать и расслабляться.

7. Учитесь просить близких и родных о посильной помощи.

8. Не воспринимайте отказ со стороны родственников как трагедию.

9. Готовьтесь к честному партнерству — одному родителю растить близнецов невероятно трудно!

10. Выделите хотя бы полчаса для вечернего чаепития с партнером — это необходимый минимум для поддержания огня в семейном очаге. Это время, когда вы расскажете друг другу об удачах и неприятностях прошедшего дня, подумаете, как лучше выстроить завтрашний день.

11. Все проблемы и заботы оставляйте за порогом спальни. Спальня — это место для отдыха и удовольствия, и только.

## **Приложение 2**

### **Способы восстановления сил**

#### **Здоровый образ жизни**

Звучит банально, но это, действительно, основа основ: хорошего самочувствия не бывает без здорового, отдохнувшего тела. Ему нужно достаточное количество сна, хорошее сбалансированное питание, частые прогулки на свежем воздухе, физическая активность, периодические медицинские осмотры. Это база, которая поддерживает весь наш организм. Повторимся - очень важен сон; мамы часто склонны им жертвовать в угоду бытовым делам, в то время как недосып может стать причиной хронической усталости или депрессии.

## **Релаксация**

Наше тело – это наша память в самом прямом смысле. Неудачи, переживания и стрессы отражаются на тоне мышц и хранятся в теле в виде мышечных зажимов. Есть даже такой термин – «мышечный панцирь», который постоянно возвращает нас в негативные состояния. При размягчении этой брони на физическом уровне расслабляется и психика, нам становится проще ощущать положительные эмоции. Есть множество релаксационных техник, которые можно использовать. Самые простые и доступные: горячая ванна с солью и благовониями, последовательное сканирование вниманием и расслабление всех частей своего тела, глубокое ровное дыхание. На нужный лад помогут настроить себя свечи, правильно подобранная музыка, запахи.

## **Медитации**

Есть много различных практик и эзотерических трактовок этого занятия, однако смысл его очень прост – это очищение сознания от суеты и тренировка концентрации и внимания. Согласно последним научным исследованиям, ежедневная медитация даже по 5-10 минут в день существенно повышает качество жизни, помогая противостоять стрессам и радоваться жизни.

## **Забота о себе**

В заботах о ребенке важно не забывать о себе и своей женской сущности, уделять время своим желаниям и внешнему виду. Непричесанная помятая женщина в халате не нравится ни мужу, ни самой себе. Чтобы привести себя в порядок и немножко побаловать, вовсе не нужно много времени – маску для лица, простую прическу или макияж можно делать в небольших перерывах между делами. Зато ваше отражение в зеркале и комплименты супруга будут радовать вас и наполнять силами.

## **Время для себя**

Непрерывное взаимодействие с ребенком и ответственность за него утомляет любую мать, поэтому очень важно периодически «перезагружаться» и проводить время без него. Обязательно нужно выделить хотя бы пару часов в неделю, которые вы сможете посвятить только себе и своим занятиям. Что выбрать – книжку на диване или бар с подругами – зависит от ваших желаний и состояния, но в это время не должно быть никаких «надо», только ваше «хочу!».

## **Любимые занятия**

Чтобы не погрязнуть в рутине и унынии, важно также уделять время любимым занятиям – тому, что вас вдохновляет и заряжает энергией. Любые хобби, музыка, танцы, рисование, рукоделие или все, что угодно – старайтесь выкраивать на это минутки или часы. Чем-то можно заниматься вместе с ребенком, для него это будет лучшим развитием.

## **Минутки отдыха**

Используйте любую возможность выдохнуть, попить чаю, собраться с мыслями или просто полежать. Когда ребенок спит, ест или занят своими делами – переключитесь на что-то свое. Желательно, не только на домашние дела. Хотя бы половину этих возможностей посвятите именно отдыху, тогда и дела будут делаться быстрее и эффективнее.

## **Помощь**

Принимайте помощь и научитесь просить ее, когда это необходимо. Для этого важно сначала понять, что именно будет помощью конкретно для вас. Кому-то нужна разгрузка от ребенка, и приготовление супа без карапуза на руках станет праздником. Кому-то, наоборот, осточертели домашние дела, и в радость будет прогуляться с коляской, пока родственники уберутся в доме и приготовят обед. Друзей и подруг тоже можно просить о помощи, им приятно будет стать для вас полезными.

## **Комфорт в семье**

На ссоры, обиды и переживания тратится огромное количество психической энергии, поэтому так важно поддерживать согласие и теплую

атмосферу в семье. Хорошо бы договориться с родными и получать от них поддержку и понимание. Для этого нужно говорить о своих эмоциях, а не требовать. Большинство мужчин действительно не понимает, до чего утомительно «сидеть» дома с ребенком – лучше, если вы честно расскажете о своем состоянии, не заставляя мужа угадывать ваши желания. А еще важно помнить, что вы не только мама и папа, но и любящие супруги, и хотя бы иногда бывать вместе вдвоем.

### **Долой перфекционизм**

Успеть три раза за день вымыть пол, приготовить ребенку обед из экологически чистой брокколи, а мужу - ужин из трех блюд, показать малышу развивающие карточки, сделать тонну дел по дому, а себе – макияж и прическу, погулять два раза и быть к вечеру свежей и отдохнувшей... В стремлении быть идеальной мамой и женой мы часто загоняем себя в такие рамки, что времени не остается вообще ни на что, а соответствовать идеалу все равно не получается. От этого копится усталость, раздражение и досада. Тут важно помнить, что ребенку гораздо нужнее спокойная и довольная мать, чем сверкающий пол и развивающие методики.

### **Расстановка приоритетов**

Усмирив перфекционизм, важно оценить все свои дела и правильно расставить приоритеты. Даже не расставить раз и навсегда, а постоянно жонглировать ими, в каждый момент времени оценивая, что важнее сейчас, а что может подождать. При этом нужно помнить, что самое важное – это мама и ее душевное состояние, поскольку от него напрямую зависит все остальное.

### **Не строить иллюзий**

Очень сложно бывает принять столкновение с реальностью, которая вовсе не совпадает с той прекрасной картинкой, которую ты себе нарисовал. Обманутые ожидания отбирают много сил и лишают желания двигаться дальше. Постарайтесь не фантазировать, не строить иллюзий и не придумывать себе идеального ребенка. Лучше отталкиваться от реальности, гибко подстраиваясь к ситуации.

### **Общение**

Выйдя в декрет, женщина часто оказывается изолированной от общества и привычного круга общения, чувствует себя лишней и ненужной. Постарайтесь

поддерживать связи с друзьями, общайтесь, встречайтесь с подругами – это поможет вам чувствовать себя комфортнее.

### **Собеседник**

Помимо обычного общения, у матери часто возникает необходимость поделиться своими переживаниями, поплакаться, посоветоваться. Важно, чтобы в жизни был человек, который сможет выслушать, поддержать и поговорить. Такая эмоциональная разрядка необходима психике, особенно в ситуации постоянного стресса. Подружка, психолог, группа или сообщество в соцсетях – способов и возможностей сейчас достаточно. В последнее время набирают популярность специальные группы психологической поддержки для мам, действующие онлайн или очно. Это хороший способ позаботиться о себе.

### **Новые впечатления**

Рутина выматывает и лишает сил, поэтому в жизнь просто необходимо вносить что-то новое. Не обязательно грандиозное - можно разнообразить свои дни в мелочах: разведывать новые пути в ближайший парк, заходить в разные магазины, читать новые книги и сайты – все, что угодно. Полезно проводить выходные в разных местах и с разными людьми.

### **Понижение тревожности**

Это, пожалуй, самый важный, но и самый сложный пункт. Современный мир подкидывает маме множество поводов для беспокойства, сомнений и тревог. Развивать ребенка или не развивать, прививать или нет; нам уже три месяца, а мы все еще не учим буквы; он сих пор в подгузнике, какой позор; в какой сад отдать; а ведь потом в школу, уже нужно ее выбрать; а как он сдаст ЕГЭ?... Каждый день маме приходится принимать множество решений, и сложно оставаться спокойной. Постарайтесь не тревожиться зря. Поймите и поверьте, что вы – лучшая мать для своего ребенка. Доверьтесь своей интуиции – вы лучше кого бы то ни было знаете, что ему нужно и как сделать его счастливым. И помните, что больше всего на свете ему нужна спокойная, отдохнувшая и счастливая мать.

## Приложение 3

### Игры на улучшение взаимоотношений

#### 1. «У птички болит крылышко — пожалей птичку»

*Цель:* способствовать формированию у детей умения любить окружающих.

Один из детей превращается в птичку, у которой болит крылышко. Он старается показать, что он грустит. Взрослый предлагает ребятам «пожалеть птичку». Первым «жалует» ее сам взрослый, который надевает на руку куклу-котенка и его лапками гладит «птичку» со словами: «Птичка... (Саша, Маша) хорошая». Затем другие дети надевают куклу-котенка на руку и тоже «жалуют птичку».

## **2. «Кто лучше разбудит»**

*Цель:* способствовать формированию у детей умения любить окружающих.

Один ребенок превращается в кошечку и засыпает — ложится на коврик в центре группы. Взрослый просит детей по очереди будить «спящую кошечку». Желательно делать это по-разному (разными словами, разными прикосновениями), но всякий раз ласково. В конце упражнения дети все вместе решают, кто «будил кошечку» наиболее ласково.

## **3. «У кого больше «любимок»?»**

*Цель:* способствовать формированию у детей умения любить окружающих.

Взрослый говорит о том, что у каждого человека есть много «любимок» — людей, которых они любят. Предлагается конкурс: назвать как можно больше своих «любимок», то есть любимых людей. При обсуждении делается вывод о том, как хорошо, когда у человека много людей, которых он любит.

## **4. «Кто пришел к нам в гости?»**

*Цель:* способствовать развитию самоуважения детей; активизировать доброжелательное отношение детей к сверстникам.

Взрослый отводит в сторону двоих-троих детей из группы и договаривается с ними о том, что они будут изображать животных, которые придут в гости к ребятам. Дети решают, каких именно животных они изображают и как они будут это делать.

«Гости» по очереди входят в круг, взрослый, обращаясь к другим детям, говорит примерно следующее: «Посмотрите, какой замечательный зверь к нам пришел, какие у него глазки, как он красиво движется...» и т.п. Детям необходимо сначала догадаться, какие звери к ним пришли, а потом сказать, какое настроение у них было. Затем взрослый спрашивает, как они догадались, что настроение хорошее, веселое, радостное, ведь звери молчали. Делается вывод, что настроение можно узнать по выражению лица.

## **5. «Покажу, как я люблю»**

*Цель:* способствовать формированию у детей умения любить окружающих.

Взрослый говорит, что можно показать человеку, что ты его любишь, только прикосновениями, без слов. Далее один из ребят превращается в маму, другой — в ее сыночка, и они показывают, как они любят друг друга. Следующая пара — «мама» и «дочка», потом — «бабушка» и «внук» и т.п. В

конце упражнения обсуждается, кто и как сумел удачнее всех показать, «как он умеет любить».

#### **6. «Листочек падает»**

*Цель:* развивать у детей умение сотрудничать.

Взрослый поднимает над столом лист бумаги (на расстояние около метра), затем отпускает его и обращает внимание детей на то, как плавно он спускается вниз и ложится на стол. После этого взрослый просит детей превратить свои руки в листочки бумаги. Взрослый снова поднимает лист бумаги — дети поднимают руки вверх. Взрослый отпускает лист, он опускается на стол. Детям нужно сделать то же самое, то есть плавно опустить руки на стол одновременно с листом бумаги. Упражнение можно повторить несколько раз. Взрослый подчеркивает умение ребят действовать согласованно, вместе.

#### **7. «Карандашик — кисточка»**

*Цель:* развивать у детей умение сотрудничать.

Взрослый показывает детям, как изображать карандашик — напряженной, вытянутой вперед рукой. Потом все вместе изображают кисточку — мягкой изогнутой рукой. Затем взрослый дает детям разные команды. По команде «Карандашик!» — дети напрягают руку, изображая карандаш, по команде «Кисточка!» — расслабляют руку. Через некоторое время в упражнение можно включить вторую руку... Взрослый подчеркивает умение ребят действовать согласованно, вместе.