

Т.А. Гурьянова

ПСИХОКОРРЕКЦИЯ РЕВНОСТИ К СИБЛИНГАМ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В статье поднимается проблема ревности в детско-родительских отношениях, которую переживают старшие дети при рождении в семье второго ребенка. Отмечается сложность исследования феномена ревности. Автором разработана трехшаговая техника освобождения ребенка от накопившейся ревности.

Ключевые слова: ревность, детско-родительские отношения, сиблинги, агрессия, диагностика ревности.

T.A. Guryanova

PSYCHO-CORRECTION OF JEALOUSY TO SIBLINGS IN CHILDREN OF SENIOR PRESCHOOL AGE

The article raises the problem of jealousy in the child-parent relationship, which is experienced by elder children at the birth of a second child in the family. The complexity of investigating the phenomenon of jealousy is noted in the article. The author developed a three-step technique to free the child from accumulated jealousy.

Key words: jealousy, child-parent relations, siblings, aggression, diagnosis of jealousy.

Одной из часто встречаемых проблем в работе педагога-психолога в ДОУ является переживание ревности у детей при рождении второго ребенка в семье. Практически все дети так или иначе переживают это чувство. Ревность – сложный психологический феномен, который начинает формироваться в детстве, когда ребенок вступает в систему межличностного взаимодействия с другими людьми, в первую очередь с родителями [1]. При появлении младшего сиблинга ревность начинает проявляться в сложностях взаимоотношений старшего ребенка с родителями, которые выражаются в ссорах, криках, нарушении климата внутри семьи и эмоциональных связей между ребенком и родителями.

Более того, переживания детей достаточно часто обостряются и выплескиваются в нежелательных формах поведения и в детском саду. Мальчики часто начинают проявлять физическую и вербальную агрессию по отношению к сверстникам, нарушать установленные в группе правила. Могут совершать разрушительные действия, например ломать постройки других детей. У девочек в детском саду в поведении может появиться плаксивость, косвенные формы агрессивного поведения. Например, девочка начинает устраивать заговоры, настраивая одних детей

против других, или обижать исподтишка, как бы случайно толкать, разрушать и т. п.

Чувство ревности выглядит вполне естественным, ведь до рождения второго ребенка родители полностью принадлежали старшему и находились в его безраздельной власти. А тут их внимание приходится делить, и даже не поровну. Новорожденный нуждается в большей заботе и уходе, поэтому старший ребенок теряет большую часть внимания родителей. Чувство ревности накапливается, но «вылить» его в домашних условиях чаще всего бывает невозможно. Проявления агрессии по отношению к младшему ребенку пресекаются родителями, агрессия по отношению к родителям тоже не допускается. Поэтому ребенку остается лишь проявлять символические формы агрессии: устраивать истерики, часто плакать, подхныкивать, демонстративно обижаться и т. п. Распространены высказывания детей родителям «Вы меня не любите», «Вы его любите больше, чем меня» и т. д.

Первая проблема, с которой сталкивается психолог детского сада, это диагностика ревности. Методы, которые бы напрямую позволяли оценить степень выраженности ревности у детей старшего дошкольного возраста, отсутствуют. Как правило, это проективные техники, где про-

блема ревности к сиблингам может вскрыться косвенно. Например, рисуночные техники семейной серии, методика Рене Жиля, сказки Дюсса и т. п. Достаточно часто психолог делает вывод о переживании ребенком ревности, опираясь на наблюдение за его поведением в группе и беседу с родителями, в которой они рассказывают о вышеописанных формах поведения в домашней обстановке.

Затруднительно исследовать данную проблему в массовом порядке, чтобы систематизировать полученные данные. Во-первых, данная проблема появляется только при рождении второго ребенка; во-вторых, здесь будет иметь значение ряд дополнительных факторов, таких как возрастная разница между детьми, пол, степень вовлеченности старшего ребенка в уход за младшим, его желание или нежелание иметь брата или сестру до его рождения, структура семьи, стиль воспитания и т. д.

Поэтому подобрать адекватную выборку со схожими характеристиками для исследования проблемы ревности довольно затруднительно. Ну и степень ревности у детей тоже может быть разной, в отдельных случаях ревность как таковая вообще не проявляется.

Различные виды коррекционной работы, проводимые психологом в детском саду, безусловно, позволяют ребенку освобождаться от чувства ревности. В этом случае хороши приемы арт-терапии, работа с песком, игротерапия. Однако, по нашим наблюдениям, только такой работы недостаточно, ведь проблема локализуется и обостряется в семье. Поэтому работа с родителями по осознанию механизма возникновения ревности необходима. Без поддержки семьи освобождение ребенка от переживаний ревности просто невозможно.

Задача психолога помочь родителям выстроить свои взаимоотношения с детьми таким образом, чтобы никто из детей не страдал от недостатка внимания, но в то же время нужно приводить старшего ребенка к пониманию того, что младший сиблинг, как более беспомощное существо, нуждается в поддержке всей семьи, старшего ребенка в том числе. Поэтому если ситуация в семье не меняется, если родители не стараются оптимально распределять время между сиблингами, работа психолога на территории детского сада может быть неэффективна.

За годы работы в саду мы обратили внимание, что ревность имеет свойство накапливаться

и усиливаться в своих проявлениях. Нами была разработана и отработана с родителями трехшаговая техника освобождения ребенка от накопившейся ревности. Во всех случаях велась предварительная работа с родителями, где до мельчайших подробностей прорабатывался план действий. Продумывалась даже речь родителя, что именно он будет говорить. Работа проводилась только в индивидуальной форме. Хотелось бы еще отметить, что данную технику мы предлагали не всем родителям, а только тем, кто проявлял высокую заинтересованность в решении проблемы, у кого мы видели признаки развитой эмпатии, сочувствие к переживаниям ребенка и хороший интеллектуальный ресурс.

Для проведения данной техники необходимо создать благоприятные условия. Требуется, чтобы у родителя, который будет проводить эту технику, в запасе было достаточно времени (2–3 часа), так как будут отрабатываться очень сложные эмоции и потребуется время для восстановления. Необходимо, чтобы не было посторонних людей, ребенок один на один с родителем или обоими родителями. Приготовить заранее фотоальбом с теми фотографиями, где мама запечатлена в период беременности старшим ребенком, фотографии, где старший ребенок находится в младенческом возрасте.

Первый этап

Родитель заводит разговор с ребенком о каком-либо недавнем инциденте, где у ребенка проявилась ревность к младшему сиблингу. Основная задача первого этапа – создать условия для того, чтобы загнанные внутрь чувства ревности, гнева, обиды и других сложных отрицательных эмоций прорвались наружу (вскрыть так называемый «нарыв» ревности). Но, во-первых, в силу своего возраста и отсутствия рефлексии детям очень трудно осознать и вербализовать переживаемые эмоции. Во-вторых, такие эмоции, как гнев, ревность, зависть и т. п., не одобряются окружающими людьми, поэтому тщательно скрываются. В связи с этим родителям необходимо помочь ребенку освободиться от этих эмоций, буквально начать проговаривать их за ребенка. Все внимание сконцентрировано на ребенке и его переживаниях. За него буквально надо проговорить все, что, по мнению родителя, он чувствует.

Необходимо посадить ребенка на колени, обхватив его руками. Если ребенок уже большой, достаточно сесть рядом и крепко обнять. Сказать

можно приблизительно следующее: «Сынок (доченька), когда родился братик (сестричка), мы с папой уделяем ему(ей) очень много внимания, потому что он маленький и беспомощный. И ты почувствовал себя одиноким и несчастным. Ты думаешь, что мы с папой разлюбили тебя, а любим малыша. Тебе обидно, что мы не можем, как раньше... (вставляете то, от чего действительно приходится отказываться последнее время), ты злишься, что мы редко вместе... (гуляем, читаем и т. д.). Ты сердисься на братика (сестричку), потому что тебе кажется, что он (она) забрал у тебя наше внимание и т. п.».

И далее родитель должен проговорить все, что, по его мнению, беспокоит ребенка. Проговорить нужно все эмоции: и гнев, и обиду, и ревность, чувство одиночества, беспомощности и т. д. Говорить нужно в утверждающей форме. Не задавать вопросы, а именно утверждать. Нужно добиться того, чтобы произошел катарсис – очищение, т. е. чтобы ребенок освободился от накопленных эмоций. Очень хорошо, если ребенок начнет плакать – это способствует освобождению. Обычно в такие моменты родителю самому хочется расплакаться. Совершенно не нужно сдерживать слез, совместные слезы очень благотворно влияют на возникновение и развитие между ребенком и родителем теплой эмоциональной связи и взаимопонимания.

Многие дети подхватывают речь родителя и начинают говорить сами. Это очень хорошо. Пусть родителей не пугает сила проговариваемых эмоций, это временное явление. Ребенок может даже желать смерти себе или младшему сиблингу. Ничего не должно осуждаться родителями, нужно принять ребенка со всеми его эмоциями, какими бы страшными они не казались. Когда ребенок и родитель выговорятся, и эмоции пойдут на спад, можно переходить к следующему этапу.

Второй этап

Здесь родитель начинает во всех мельчайших подробностях вспоминать, как когда-то ждали старшего ребенка. Даже если старший ребенок был незапланированным и не очень желанным, эти факты нужно забыть и никогда не вспоминать, тем более, никогда не говорить об этом ребенку. Дети очень болезненно переживают такую информацию. Здесь можно рассказать, как малыша вынашивали, как радовались, когда узнали о беременности. Можно рассматривать фотографии того периода, вспоминать разные

ситуации. И очень подробно с удовольствием рассказывать о том периоде. Вспомните и расскажите ребенку, какой забавный и замечательный он был, когда родился. Как он кушал, как сел, ползал, начал ходить. Как все хотели его появления, как радовались ему. Здесь надо наговориться в удовольствие. Обычно дети начинают задавать вопросы, с удовольствием смотрят фотографии, у них начинаются приливы нежности к родителю. Они обнимают и целуют родителей, говорят, что любят. Этот момент приносит удовольствие и самим родителям, ведь это приятная пауза в отношениях со старшим ребенком, которые бывают редко после рождения второго ребенка.

Третий этап

Когда старший ребенок «насытился» рассказами о его рождении и раннем детстве, можно переходить к следующему этапу. Родитель начинает внушающим голосом говорить о том, какое счастье иметь большую семью, где все друг друга любят и уважают. Какое богатство, когда у человека есть любящие родственники, братья и сестры. Здесь можно привести примеры знакомых ребенку людей, у которых нет братьев и сестер, показать, как это грустно и печально. Приведите примеры людей, имеющих братьев и сестер, с которыми теплые, хорошие, замечательные отношения, покажите преимущества иметь сиблингов, что они могут помогать друг другу в затруднительных ситуациях, переживать вместе горести и радости. Здесь важно раскрыть ребенку преимущества, которые имеет человек, у которого есть братья и сестры, показать, что большая крепкая семья – это богатство.

Все три этапа очень важны и должны быть глубоко проработаны.

По нашим наблюдениям, после таких сеансов дети меняются в своем поведении в детском саду. Они становятся более спокойными, более положительно начинают говорить о младших сиблингах. Изменения в поведении отмечают и родители. Обычно в дальнейшем нет необходимости проводить такую работу повторно, поскольку еще одно последствие такой работы заключается в том, что дети понимают, что родители принимают их с любыми эмоциями и могут проговаривать возникающие чувства уже более открыто и свободно.

Также хочется добавить, что данную технику мы проводили с детьми старшего дошкольного возраста. С более младшими детьми, на наш

взгляд, проводить ее нецелесообразно в силу специфики развития мышления и сознания.

К сожалению, мы не имеем на сегодняшний день массового апробирования данной техники на большой выборке в силу специфики проблемы

ревности и особенностей работы психолога в условиях дошкольной организации. Однако опыт, полученный нами за годы работы, позволяет говорить о ее эффективности и возможности использования.

Библиографический список

1. Сутчук, В. Н. Проявление феномена ревности в детско-родительских отношениях / В. Н. Сутчук // International scientific-practical web-congress of pedagogues and psychologists «BE SMART!». – Geneva : European Association of pedagogues and psychologists «Science», 2015. – С. 132–143.