**Если ребенок ревнует**

Малыши и дети дошкольного возраста считают, что все внимание окружающих должно быть приковано к ним по первому же требованию, поскольку именно они — центр вселенной. Если внимание мамы переключится, к примеру, на брата, сестру или даже на папу, это может вызвать приступ ревности. В таком состоянии дети становятся просто невыносимыми: они злятся, кричат, дерутся с братьями и сестрами, ломают игрушки, капризничают, чтобы привлечь ваше внимание. Детская ревность (как необоснованная, так и обоснованная), несомненно, выматывает вам нервы. Постарайтесь превратить ситуацию в воспитательный момент и дайте ребенку возможность почувствовать, что он нужен вам и вы цените его помощь.

***Как предотвратить проблему.***

Подготовьте ребенка к появлению младшего брата или сестры. Объясните старшему ребенку (если ему уже исполнился год), что скоро в семье появится малыш, а он станет вашим первым помощником. Расскажите, какие у него будут новые обязанности и как изменится распорядок дня. Таким образом, старший ребенок будет чувствовать себя полноправным членом семьи, на которого ляжет часть забот по уходу за малышом.

Пусть старший ребенок поможет вам, к примеру, поменять подгузник малышу: принесет новый памперс, подержит бутылочку с присыпкой или развлечет маленького братика. Если старший ребенок ревнует, когда вы обнимаете малютку, обнимите обоих детей сразу — это поможет разрядить обстановку.

Поощряйте послушание. Если ребенок спокойно отнесся к тому, что ваше внимание переключилось на кого-то другого, похвалите его. К примеру, можно сказать так: «Спасибо, что дал мне возможность побыть с малышом. Ты такой добрый».

Чтобы предотвратить приступы ревности, уделяйте ребенку достаточно внимания. Когда в гости приходят друзья и родственники, просите их приносить подарки как младшему, так и старшему ребенку, чтобы тот не чувствовал себя забытым и покинутым.

***Как решить проблему.***

Если ребенок начинает ревновать, покажите, что вы понимаете его чувства. Скажите так: «Понимаю, как тебе не нравится, когда я занимаюсь малышом, но в этом нет ничего страшного. Поиграй пока с кубиками. Я присоединюсь к тебе, когда закончу».

Когда вы хотите побыть с супругом наедине, ребенок чувствует себя одиноким и потому начинает ревновать. Предложите ему интересное занятие, чтобы скоротать время без вас. К примеру, скажите так: «Мы с папой хотим поговорить. Поиграй пока со своими игрушками. Когда услышишь сигнал таймера, я поговорю с тобой, если захочешь».

Для ребенка ваша любовь выражается во времени, проведенном вместе с ним, поэтому постарайтесь как можно чаще бывать рядом: читать сказки, отвечать на вопросы, играть и т. д. Если вы уделяете ребенку достаточно времени, он не станет ревновать, поскольку будет чувствовать, что он для вас — самый главный. Постарайтесь как можно чаще говорить ребенку, что вы его любите. Если у вас несколько детей, найдите время поиграть с каждым отдельно.

Дошкольники хотят, чтобы все внимание было приковано только к ним, и в то же время стремятся к независимости. Родители должны дать ребенку понять, что, став самостоятельным, он потеряет часть их внимания. Если ребенок считает, что ему уделяют мало внимания, или ревнует, придумайте для него полезное занятие, тогда он почувствует собственную значимость и перестанет капризничать. К примеру, скажите так: «Я знаю, тебе хочется поиграть со мной, но мне нужно собрать твоего братика на гимнастику. Помоги мне сложить апельсины в пакет, чтобы мальчики подкрепились после тренировки. Если хочешь, можешь один съесть».

***Чего нельзя делать.***

Не сравнивайте. Услышав от вас такие слова: «Вот если бы ты помогал мне так же старательно, как твой младший братишка» или «Ну почему ты не можешь быть таким же послушным, как твоя старшая сестра!», ребенок подумает, что вы разочарованы в нем, он не оправдал ваших надежд, и решит, что вы любите его меньше, чем другого ребенка, а это верный способ пробудить в нем ревность.

Не наказывайте. Не завладев вашим вниманием, ребенок расстраивается и начинает капризничать, но, если наказать его за это, он будет чувствовать себя еще более несчастным и покинутым. Вместо наказания помогите ребенку справиться с раздражением. Скажите: «Мне очень жаль, но я не могу сейчас поиграть с тобой. Не расстраивайся. Давай договоримся: я поиграю с твоей маленькой сестричкой, пока не прозвучит сигнал таймера, а потом почитаю тебе сказку. В следующий раз я сначала поиграю с тобой, а потом с сестричкой».