**Национальный проект "Образование"**

**Консультационный центр "Шаг навстречу"**

**Консультация для родителей**

## "Сущность и природа детской ревности"

Под детской ревностью стоит понимать негативное окрашенное эмоционально-чувственное состояние, возникающее у ребёнка при взаимодействии с близкими людьми (родителями, братьями, сестрами, родственниками, сверстниками).

Состояние проявляется в случаях, когда малыш недополучает ожидаемой любви, внимания, симпатии, тепла или боится потерять уже существующие комфортные условия взаимодействия от значимого человека — чаще мамы или папы. Недополучаемые эмоции, по мнению ревнующего малыша, направлены третьему субъекту отношений: младшему братику или сестричке, второму родителю, «пришлому» человеку, другим детям.

**Ревность не является врождённым поведенческим инстинктом.** Она служит определённым типом естественного психического поведения человека. Формирование поведенческой модели происходит в период усвоения основных социальных инстинктов — ключевых правил взаимодействия и реагирования при контактах с другими людьми. Психологи считают ревность приобретённой реакцией, формирующейся в процессе усвоения общепринятых норм социального, поведенческого взаимодействия.

Тревожное состояние можно рассматривать как разновидность чувственной зависимости, выступающей в роли защитного механизма крепких эмоциональных связей.

***Страх потери крепкой связи с родителем, невозможность её заменить порождает у ребёнка ревность.***

Ревность ребенка является сложносоставным состоянием, которое формируется на основе фундаментальных эмоций — страха, гнева, зависти, жадности и др. Беспокоящее состояние у малыша, т. к. в его основе лежит большое количество первичных чувств, имеет сложную природу с множеством различных форм выражения.

**В условиях, когда малыш ещё не умеет грамотно контролировать своё поведение, его ревность часто сопровождается гипертрофированными проявлениями — конфликтами, неадекватными реакциями, ссорами, истериками.**

### Причины развития

1. Эгоцентризм — неумение воспринимать иную точку зрения, противоречащую своему пониманию порядка вещей. Специфическое восприятие мира, свойственное маленьким детям — ребёнок видит мир только своими глазами, не способен воспринимать его со стороны, он в центре всего мироздания.
2. Реакция на несправедливость. Тревожное состояние формируется у малыша, когда родитель действительно уделяет больше внимания другому ребёнку.
3. Неумение выразить любовь. Малыш не всегда может адекватно демонстрировать свои чувства, т. к. механизмы их применения находятся в стадии формирования и развития. Ревность ребёнком часто используется как один из вариантов демонстрации своей любви.
4. Тревожность — психологическая склонность сильно переживать по незначительным поводам, повышенная чувствительность.
5. Чувство беспомощности. Малыш подсознательно понимает, что не в состоянии самостоятельно существовать без родителя, чтобы защититься от посягательств на маму или папу посторонних людей включается защитный механизм — ревность.

**Признаки появления**

Симптомы детской ревности обычно хорошо заметны:

* активные попытки противодействовать совершению действий, порождающих ревность — к примеру, «вклинивание» между родителем и другим ребёнком;
* капризность, вредность;
* агрессивность, злость, гнев, направленные на объект ревности (другие дети)
* истерики;
* обидчивость, упрёки родителям в недостаточной любви;
* замкнутость.

Особенность ревности малышей — непонимание природы своих переживаний. Ребенок ревнует неосознанно. Ему непонятны причины и характер происходящих событий. Поэтому не всегда предсказуема его реакция на тревожащие проявления. Часто реагирование выглядит нелогичным и противоречивым.

## Виды ревности у детей

Беспокоящие состояния малыша имеют различную направленность. Эмоционально-чувственные проявления чаще направлены на самого близкого человека — маму. Это объективная ситуация, т. к. от матери эволюционно зависит существование маленького человека. Реже главенствующую роль в жизни малыша играет папа. В таком случае предметом ревности станет он.

*По мере взросления тревожные проявления могут приобретать половую направленность. Девочки начинают ревновать отца к матери, а мальчики — мать к отцу. Здесь проявляется защитный механизм взрослого. Ребёнок на родителях «отрабатывает» социальные инстинкты взаимодействия с противоположным полом. Эта тренировка в будущем поможет малышу во взрослой жизни.*

Объекты проявления беспокойства у малышей более разнообразны. Ими выступают все люди, угрожающие монополии на внимание родителя. Исходя из объекта ревности, можно выделить четыре вида рассматриваемого состояния.

1. К одному из родителей. Ревность чаще направлена на маму.
2. К братику или сестре. Чаще тревожность возникает у старшего малыша в отношении младшего с разницей в возрасте более одного года. Ребенок ревнует к младшему, т. к. он автоматически теряет монопольное право на всё внимание и восхищение родителей. Это изменение порождает беспокойство и недовольство, которое обращается на братика/сестру. Ревность демонстрирует отказ от признания возможности делить внимание и заботу со стороны родителей.
3. К новому взрослому в семье. Объектом выступает мачеха или отчим.
4. К друзьям и ровесникам. Постепенная социализация малыша, установление близких эмоциональных связей с другими детьми порождает ревность.

В нормальных условиях первые годы жизни ребёнок проводит с мамой почти всё своё время. Она является неразрывной частью его мира, принадлежит ему одному всецело. От мамы зависит жизнь малыша. Любые посягательства на маму со стороны папы, братика или сестрички, других детей воспринимаются как угроза, включается защитный механизм ревности. И это норма.

Некоторые малыши болезненно воспринимают даже простой вежливый разговор их мам с чужими детьми. Что уж говорить о подарках и других знаках внимания. Даже самый, казалось бы, банальный «Киндер», принесенный ребенку подруги, может вызвать истерику: «Почему моя мама дарит подарок другому ребенку?!».

Чтобы свести к минимуму ревность к чужим карапузам, объясните малышу правила социальных коммуникаций. То, что мама поговорит с другим ребенком, не значит, что она забывает о своем ребенке. Никто и никогда не получит больше внимания, чем родной сын/дочь.

Факторы проявления ревности

1. Другой ребёнок посягает на мамину любовь, внимание и нежность. Любые проявления чувств родителя к другим детям воспринимаются ревностно.
2. У мальчиков существует ещё один аспект. Мама рассматривается малышом как главная женщина в его жизни. Детское восприятие не подразумевает других вариантов. Мальчики, мужчины и даже родной отец инстинктивно воспринимаются как конкуренты мужского пола.

Признаки ревности малыша к маме:

* неприятие общения, объятий мамы с другими детьми, всяческие попытки воспрепятствовать таким ситуациям;
* малыш упрекает маму, что она его перестала любить;
* ребёнок капризничает, его действия являются противоположностью просьбам;
* стремление всё время проводить с мамой;
* попытки манипулирования — малыш хорошо себя ведёт, когда мама рядом.

Для ребёнка, растущего в атмосфере любви и нежности, появление другого объекта для внимания становится неожиданным событием. Естественной реакцией на такие изменения в жизни становится беспокойство и тревога. Детская ревность имеет естественные причины:

* страх потери любви и внимания со стороны родителей;
* ощутимые изменения привычного уклада жизни — "не только Я, а ещё кто - то";
* неизвестность - что будет дальше, как мама себя поведёт по отношению к нему и другому ребёнку;
* неумение объективно и адекватно оценивать происходящие события.

**Ошибки в поведении мамы**

Всегда помните, что детская ревность — это один из способов обратить на себя внимание матери. Отчаянное желание получить подтверждение, что мама его любит больше всех, он самый главный и нужный человечек в ее жизни.

**Подумайте, почему ребенок так сильно нуждается в этом подтверждении? Возможно, причина в самой матери:**

* Из-за особенностей характера, воспитания или психологических травм некоторые мамы просто не способны выражать любовь. Они думают, что если базовые потребности ребенка удовлетворены, то большего и не нужно. Или, может, и хотели бы показывать свою любовь, но не знают, как это сделать.
* Даже мать, которая сидит с ребенком в декрете, может уделять ему катастрофически мало времени. Дело в том, что есть внимание формальное, а есть качественное. При формальном мама находится рядом (в одной комнате), но увлечена своим делом — смотрит в телефон, читает книгу, болтает с подругой по «Вайберу». Малыш же предоставлен сам себе. Качественное внимание — это находится в моменте, то есть заниматься ребенком, общаться с ним, выполнять совместное дело с полным вовлечением.
* Ревность может возникать из-за беспомощности. А она, в свою очередь, буйно цветет на фоне родительской гиперопеки. Если мама окружила кроху заботой и ни на секунду не покидает его, не перепоручает уход за ним папе/бабушке, не позволяет малышу делать первые шаги к самостоятельности — его зависимость будет возрастать с каждым днем. И когда маме нужно будет переключить свое внимание на что-то другое или на кого-то другого, ребенок быстро напомнит, что без нее никак.

**Как быть:**

* Подготовить ребёнка к приходу гостей с детьми или к прогулке на детской площадке заранее (объяснить ребёнку, что вокруг много других детей, но он самый любимый, самый родной; рассказывать, как интересно играть вместе с другими детьми и чему ребёнок сможет радоваться, общаясь с другими детьми, рисовать рисунки с «гуляем вместе с другими детьми» и др.);
* Привлекать малыша к совместным играм с другими детьми. Если "чужой" ребёнок младше по возрасту, давайте своему ребёнку посильные, лёгкие задания — помоги построить куличик, дай салфетку вытереть ручки, поправь шапочку и пр.;
* Не забывать о нуждах и желаниях ребёнка — проводить с ним время в том числе индивидуально, чтобы обеспечить ему достаточное количество личного внимания (например, поиграйте вдвоём в бадминтон);
* Дублировать действия (угостили конфетой сынишку приятельницы - дайте такую же конфету и своему, погладили по голове "чужого" ребёнка — погладьте и своего);
* Исключить сравнение детей друг с другом ("вот он добрый - дал тебе свою игрушку, а ты - нет..." );
* Не навязывать ребёнку любовь к другим детям и не заставлять его быть другом для всех («Ты должен играть с другими детьми, раз вышел гулять..», «Ты обязан быть гостеприимным...»);
* Напоминайте чаще ребёнку, что вы очень любите свою кроху и любой знак внимания другому ребенку не значит, что этой любви станет меньше.

## Правильная реакция родителей

Столкнувшись с детской ревностью родителям очень важно грамотно реагировать на неё. От правильности реакции зависит поведение и состояние ребёнка. Мама и папа должны понимать, что ревность — это нормальное чувственное состояние малыша, с которым не нужно бороться. Полностью устранить это состояние принудительно нельзя. Можно только предотвратить или снизить интенсивность проявления детской ревности.