**Что кроется за детским «боюсь…»?**

Все дети периодически испытывают страх, и это нормально. В возникновении страхов велика роль инстинкта самосохранения, предписывающего остерегаться неведомого, непонятного и реализующегося через страх чего-либо или кого-либо. Большинство страхов обусловлено возрастными особенностями детей и носят временный характер, если к ним правильно относиться. Определенные страхи являются нормальным явлением для конкретного возраста и связаны они с познанием ребенком окружающего мира и себя в этом мире:

8 месяцев – боязнь незнакомых людей,

1,5 года – боязнь незнакомых детей (проходит к 2 – 2,5 годам), грозы, темноты, больших водных поверхностей, врачей, уколов.

До 2-х лет, ребенок задает вопросы взрослым: «что это?», «кто это?», он хочет знать: опасны для него эти «кто» и «что».

В 2 года дети боятся неожиданных (непонятных) звуков, наказания со стороны родителей, поездов, транспорта, животных. Дети боятся засыпать в одиночестве.

С 2-х до 3-х лет дети задают вопросы: «где?», «куда?», «откуда?», «когда?».  Возникают страхи, связанные с пространством. Дети боятся темного времени суток, одиночества, высоты. Дети боятся унитаза, ванной, бытовых приборов, теней на стене.

К 5-ти – 6-ти годам дети начинают испытывать страх за последствия своих поступков, задают вопросы: «Что будет?». К этому возрасту дети начинают понимать сложность окружающего мира и осознавать свою беспомощность в нем. Формируются категории времени и пространства.  Возникает страх смерти, дети могут задавать вопросы родителям: «А ты не состаришься?», «А я не умру?».

От 5-ти до 7-ми лет - страх смерти, страх смерти родителей, страх животных, сказочных персонажей, страх страшных снов, глубины, огня, пожаров, войны, страх нападения, заболеть, страх перед засыпанием, страх наказания.

Младший школьный возраст (7 – 11 лет) страх опоздания в школу, порицания, сделать что-нибудь не так.

 Большинство детских страхов исчезает по мере взросления ребенка, повышения уровня осведомленности, накопления жизненного опыта, дети как бы «перерастают» их. Но, тем не менее, родителям всегда следует обращать внимание на проявление страхов у детей. Отсутствие внимания к проблеме и помощи в нужное время  может привести к болезненной заостренности страхов. Родителям необходимо владеть элементарными приемами психологической работы с детскими страхами и знать, как не усугубить состояние ребенка, а наоборот, помочь ему справиться со своими переживаниями.

**Советы родителям**.

1.Отнеситесь к страху ребенка серьезно и адекватно. Избегайте преуменьшения значимости страха и наоборот – преувеличения его значимости. Родители никогда не должны смеяться над признанием ребенка в том, что он чего-то боится, а уж тем более стыдить ребенка за испытываемый им страх. В первом случае он будет испытывать обиду и разочарование в вас, как в родителях, во втором случае из чувства стыда ребенок начинает скрывать свой страх, и страх усиливается. Наиболее адекватным реагированием на страхи детей является внимание к ним, без ненужного беспокойства и драматизации.

2. Недооценивайте влияние страха на психику ребенка. Помните, что страх подчиняет себе такие психические процессы, как мышление, воображение, память и речи.

3.Пугающий объект перестает вызывать страх, если с ним поближе познакомиться. Малыши иной  раз боятся незнакомых звуков, но, увидев источник этих звуков, тут же перестают обращать на них внимание.

Из рассказа мамы Даши 2,5 лет: «В квартиру над нами заселились новые соседи с ребенком. По вечерам мальчик начитает громко топать ногами, прыгать, а мы как раз укладываемся спать. Даша стала бояться этих звуков. Я рассказала ей, что это бегает ребенок, но страх не прошел. Тогда мы с Дашей пошли знакомиться с соседями. Она посмотрела на мальчика, на то, как он бегает по полу и перестала бояться».

4.Если страх выражен слабо или только что проявил себя, не надо фиксировать внимание на таком страхе. Займите ребенка интересной для него деятельностью, игрой, отвлеките его. В зависимости от возраста ребенка, через некоторое время можно завести с ним разговор о том, что люди испытывают разные чувства: радость, грусть, удивление, страх и т. д. Обсудите с ребенком, все ли чувства  приносят пользу человеку. Сделайте совместный вывод о том, что и страх полезен, он помогает ребенку быть осторожным в некоторых ситуациях. Приведите в пример страх высоты, который помогает держать равновесие, придает удивительную устойчивость ногам, цепкость рукам, заставляет мозг по нескольку раз оценивать расстояние между высотой бревна, перекладины и землей.  Прочитайте ребенку рассказ «Смелый воробей» и обсудите с ним, как страх мобилизовал силы воробья и он смог прогнать кошку.

5. Первым шагом на пути преодоления страха является рассказ ребенка о страхе. Когда ребенок проговаривает вслух свои переживания, его тревога уменьшается. Задача взрослого – «правильно» послушать малыша, то есть применить навыки активного слушания и эмоционально поддержать его.

6.Рисование страха. Ребенок не всегда может рассказать о своем страхе в силу недостаточного речевого развития (особенно при задержке речевого развития), к тому же страх может вызвать блокировку спонтанной речи ребенка. Рисовать он зачастую начинает раньше, чем хорошо говорить и для него это естественный способ общения с миром. Попросите ребенка нарисовать то, что его напугало. Посредством рисунка он может безболезненно соприкоснуться с пугающими образами и ситуациями, как-то повлиять на них, что значительно снижает детскую тревогу (например, нарисованный страх можно разорвать, сжечь, можно сделать его смешным или жалким). Для вас как для родителя рисунок будет нести информацию о том,  с какой сферой жизни ребенка  связан  страх, с каким объектом он связан и т. д.

7.Проигрывайте страхи. Игра для ребенка является наиболее адекватным способом выражения чувств, познания мира, отношений между людьми. Игра является самой привычной деятельностью для ребенка и несет много информации для наблюдательного взрослого. Игра терапевтична сама по себе, в игре ребенок может стать хозяином положения, устанавливать свои правила, он властелин в этом мире, а значит сильнейший. Играя, он в условном, символическом смысле переживает травмирующие жизненные обстоятельства, происходит их эмоциональное отреагирование и снижается напряжение.

8.Используйте сказки в борьбе со страхами. Язык метафор, встречающийся в сказках, - мощный инструмент воздействия на психику с целью помочь ребенку наладить отношения с окружающим миром. Родители могут использовать как готовые сказки, так и сочинять сказки сами. Каждая сказка содержит в себе главную проблему и пути ее решения. Сочиняя сказку, родители должны сделать так, что бы ребенок отожествил себя с героем сказки, который побеждает свои страхи тем или иным способом. Как показывает практика, дети переносят в реальную жизнь способы преодоления трудностей, услышанные в сказках, и успешно реализуют их.

9. Всегда старайтесь найти истинную причину детского страха. Причины могут крыться как в возрастных особенностях ребенка, так и в событиях,  происходящих внутри семьи или его ближайшем окружении. Отсутствие должного внимания к причине страха может свести на нет все попытки избавить ребенка от него.

Причины страхов могут быть самыми разнообразными: излишняя строгость по отношению к ребенку в семье, внушение страхов взрослыми или сверстниками, испуг, ранняя интеллектуализация ребенка, психотравма (развод родителей, смерть близкого человека, насилие).

**Что же могут сделать родители для профилактики детских страхов?**

Общаясь с ребенком необходимо соблюдать несколько важных правил.

Детей никогда не следует пугать ради послушания. По мере развития ребенка ему указывают на реальные опасности, но никогда не запугивают мнимыми коллизиями.

Не следует оставлять маленького ребенка одного в незнакомой ему обстановке, в ситуации, когда возможно появление чего-то для него неожиданного. Ребенок должен оказаться в неизвестной еще ему ситуации только рядом с взрослым.

Не берите с собой ребенка на «взрослые» мероприятия – на стадионы, многочасовые шоу, эмоционально окрашенные зрелища, в гости, где будет большое скопление людей: чужие эмоции возбуждают и не дают возможности успокоиться.

Следите за своим эмоциональным состоянием. Дети с самого рождения очень чувствительны к эмоциональному состоянию мамы и других близких. Ваше раздражение, напряжение, беспокойство легко передается малышу. Даже если причины вашего беспокойства связаны, например, с работой, ребенок просто «считает» эту эмоцию и тоже начнет беспокоиться.

Следите за своей речью, за тем, что вы говорите в присутствии ребенка. Многие слова взрослых дети понимают буквально, это связано с особенностями детской психики. Например, девочка четырех лет услышала слова бабушки, которая разговаривала по телефону: «В этом году муравьи на даче просто с ума сошли, пожирают все, что попадается на их пути». У девочки появился панический страх муравьев.

Избегайте переноса на ребенка своих страхов и переживаний. Много детских страхов возникает по вине взрослых. Страхами, как и вирусами, можно заразиться от людей, с которыми общаешься очень близко. Как показывает практика психологического консультирования, у детей часто бывают страхи их родителей (страхи, которые у родителей были в детстве и те, которые существуют в настоящий момент). Чаще всего это страхи животных, одиночества, детского сада. Будьте критичны к собственному состоянию и собственным страхам, чтобы оградить детей от переноса на них своих переживаний. Если вы сможете отделять свои чувства от чувств ребенка, этим вы облегчите жизнь и себе и ему.

Ребенок должен достаточно (по возрасту) ориентироваться в окружающем его мире.  Неведение, низкий уровень ориентации ребенка в окружающем его мире провоцируют многие страхи. С другой стороны, излишняя информация (фильмы, художественные произведения), которую ребенок еще не в силах понять также может стимулировать возникновение страхов.

Не стремитесь к ранней интеллектуальной нагрузке ребенка, игнорирующей возрастные нормы восприятия и переработки информации (раннее чтение, письмо, математика): перегрузка, ситуация неуспеха ослабляет психологическую устойчивость и добавляет новые страхи.

Обратите особое внимание на развитие самостоятельности ребенка, она впрямую связана с уверенностью ребенка в себе и помогает бороться с робостью и тревожностью.

Не допускайте слишком большого напряжения внутрисемейных событий, не увлекайтесь порицаниями на повышенных тонах – это усиливает тревожность ребенка

**Стиль семейного воспитания. Детско-родительские отношения как фактор, оказывающий влияние на эмоциональное отношение детей**
Дошкольный возраст является предметом пристального внимания ученых и практиков, как важный и ответственный период в жизни человека, как момент рождения личности. В этот период происходит ускоренное развитие психических процессов, свойств личности, маленький человек активно осваивает широкий спектр различных видов деятельности. На этапе дошкольного детства развивается самосознание, формируется самооценка и т. д. И именно в это период наиболее важным является влияние семьи на развитие личности ребенка, влияние существующей в ней системы внутрисемейных, а также детско-родительских отношений.
Как известно, современная семья включена во множество сфер жизнедеятельности общества. Поэтому на климат внутри семьи влияет множество факторов: и политические, и социально-экономические, и психологические. Сокращение свободного времени родителей из-за необходимости поиска дополнительных источников дохода, психологические перегрузки, стрессы и наличие множества других патогенных факторов стимулируют развитие у родителей раздражительности, агрессивности, синдрома хронической усталости. Многие родители, находясь под прессом множества проблем, считают возможным выплеснуть свои негативные эмоции на маленького ребенка, который не может противостоять психологической, а часто и физической агрессии, казалось бы, самых близких ему людей. Именно таким образом дети становятся полностью ю зависимыми от настроения, эмоций и физического состояния родителей. Это далеко не лучшим образом сказывается на психическом здоровье е детей, их эмоциональном благополучии, установках в общении и поведении на этапе взросления.
Интересным представляется взгляд американского психоаналитика Дж. Боулби на характерные особенности патогенного родительского поведения. Он считает, что наиболее болезненным для ребёнка являются следующие ситуации:
- когда родители не удовлетворяют потребности ребенка в любви и полностью отвергают его;
- когда ребенок является в семье средством разрешения конфликтов между супругами;
- когда родители используют в качестве дисциплинарной меры угрозу «разлюбить» ребенка или уйти из семьи;
- когда родители открыто или косвенно говорят ребенку о том, что он является причиной их неприятностей;
- когда в окружении ребенка отсутствует человек, способный понять переживания ребенка.
 В одном из своих исследований А.С. Спиваковская выделила несколько типов неблагополучных семей, использующих необдуманные воспитательные воздействия:

**«Семья-санаторий»**

Мелочная опека, жесткий контроль и чрезмерная защита от мнимых опасностей. В результате – чрезмерные перегрузки нервной системы ребенка, при которых возникают нервные срывы, формируются эмоциональные особенности по типу повышенной чувствительности, раздражительности. При повышенном контроле и опеке у детей усиливается реакция протеста, повышается агрессивность и появляется желание решительно изменить ситуации.

**«Семья-крепость»**

Родители стараются поступать подчёркнуто правильно, излишне принципиально но. Это ведет к повышенной неуверенности ребенка в себе, безынициативности. Во и многих случаях фиксируется концентрация внимания ребенка на собственных внутренних переживаниях, что приводит к его психологической изоляции, вызывает трудности общения со сверстниками. Это тип обычно приводит ребенка к постоянному внутри личностному конфликту, следователь но, к перенапряжению нервной системы и повышенному риску невротических заболеваний.
 **«Семья-третий лишний»**

В такой семье эмоционально преувеличено значимыми являются супружеские отношения, а ребенку родители склонны внушать чувство неполноценности, фиксируя внимание на недостатках и несовершенствах, что опять же порождает у него чувство неуверенности в себе, безынициативность, мучительные переживания собственной неполноценности при усиленной зависимости, подчиненности родителям. У таких детей часто возникает опасения за жизнь и здоровье е родителей, они с трудом переносят разлуку с ними и с трудом находят контакт с окружающими.
Именно в таких семьях получил распространение синдром опасного общения с детьми, включающий в себя диапазон от физического насилия до недостаточно продуманных педагогических воздействий. Другими словами, - это поведение родителей, по отношению к ребенку сопровождающееся нанесением физической, психической и нравственной травмы.
           Родителям особенно важно понять, какую роль в эмоционально-личностном развитии ребенка играют родительские установки. Бесспорно, родители – самые значимые и любимые для ребенка люди. Их авторитет, особенно в дошкольном возрасте, непререкаем и абсолютен. Вера в непогрешимость, правоту и справедливость родителей и детей непоколебима: «Мама сказала…», «Папа велел…» т.д.
        В отличие от сформировавшейся личности ребенок дошкольник не владеет защитным механизмом, не способен руководствоваться осознанными мотивами и желаниями. Именно поэтому родители должны внимательно относиться к своим словесным обращениям к нему, оценкам поступков и избегать установок, которые впоследствии могут отрицательно проявиться в поведении ребенка, делая его жизнь стереотипной и эмоционально ограниченной.
          Установки, по мнению Н.Л. Кряжевой, - это своеобразные инструменты психологической защиты, помогающие ребенку сохранить себя и выжить в окружающем мире. Примером сложившихся на всем протяжении человеческого развития и передаваемых из поколения в поколение положительных установок, охраняющих человека, являются пословицы и поговорки, сказки и басни, в которых добро побеждает зло, а мудрость - глупость.
        Уметь слушать ребенка – непростая задача для взрослого человека. Важно осознать, что в диалоге рождается доверие и понимание. Возникающая между собеседниками обратная связь способствует способности оценить себя с позиции партнера. Взрослый проецирует переживания ребенка на свой собственный социально-эмоциональный, житейский опыт, что стимулирует своеобразие припоминание хранимых в глубинах сознания воспоминаний о детстве, своих собственных переживаний. Только тогда, когда взрослый сам на мгновение становиться ребенком и смотрит на мир его глазами, создается ситуация глубокого принятия и переживания проблемы ребенка, осознается её значимость.
         Чувство эмоционального комфорта и психологической защищенности особенно важно детям, неуверенным в себе, тревожным. В детском саду такие дети чувствуют себя особенно одинокими и покинутыми. Поэтому родителям следует выслушивать своего ребенка, делиться своим опытом, давать советы, но не отмахиваться от его проблем фразами-штампами, а проявлять искреннюю заинтересованность. При необходимости нужно поговорить с воспитателями о трудностях пребывания в детском саду. Детям важно чувствовать себя в безопасности. И это состояние обеспечить ребенку любящий родитель.

**Как дети переживают развод родителей?**

Что вы почувствуете, когда вас внезапно покинет человек, которого вы так сильно любите? Запомните: дети переживают не просто развод мамы и папы, а свой собственный развод с одним из родителей, его утрату.

Дети не подозревают о том, что семейные отношения зависят не только от любви родителей к детям, но и от любви и уважения мамы и папы друг к другу. И переживают не только потому, что папа уходит из дома из-за ссор с мамой, но и потому, что сам сын или дочка недостаточно ценен для папы, раз тот не может остаться ради него.

Взрослым тоже знакомо это чувство, когда после расставания с любимым человеком мы задаем себе вопросы: может, это я что-то сделал не так, может, это я оказался недостаточно хорошим для него?

Ребёнок, чьи родители развелись, чувствует:

* печаль («Как мне грустно без папы. Никто теперь не играет со мной в динозавров и не ходит по выходным в парк»);
* гнев на того родителя, кто, по его мнению, виноват в разводе («Это мама виновата, что папа бросил нас, она на него постоянно кричала»);
* чувство вины («Папа не живет теперь с нами из-за того, что я плохо вёл себя и ломал игрушки. Если я буду вести себя хорошо, может, папа вернется?»);
* обиду («Я думал, папа любит меня и никогда со мной не расстанется, а он взял и ушёл»);
* страх, тревогу, беспокойство («Если мама больше не любит папу и прогнала его, может, завтра она также разлюбит и прогонит меня?»);
* стыд («Что я скажу в детском саду/школе, когда меня спросят о папе? Ведь теперь мы не живем с ним»).

Отсутствие видимой реакции (ребёнок не плачет, не стремится к одиночеству, остается внешне спокойным и уравновешенным) не означает, что он не переживает развод родителей. Просто все его негативные и болезненные чувства спрятаны глубоко внутри, и чем дольше они там остаются, тем тяжелее ребёнку будет справиться с ними.

**Как правильно сказать ребёнку о разводе?**

Принимайте во внимание возраст ребёнка. Малышам до трёх лет психологи не рекомендуют сообщать о факте развода. Ребёнку-дошкольнику можно сказать о том, что мама и папа больше не будут жить вместе, но, несмотря на это, папа его любит и будет с ним постоянно видеться. Подростки могут догадываться о непростой обстановке в семье. Поэтому им можно сообщить, что родители перестали уважать и понимать друг друга, и им лучше разойтись.

Выберите подходящую обстановку для разговора, когда вы с ребёнком никуда не торопитесь и ничего вас не отвлекает. Лучше, если в беседе будут участвовать оба родителя.

Не обманывайте ребёнка рассказами о папе, уехавшем в длительную командировку, на Крайний Север, улетевшем в космос и пр. Во-первых, ребёнок подсознательно всё равно почувствует вашу ложь. Это негативно скажется на его доверии к вам. Во-вторых, всё тайное когда-то становится явным, и ребёнку будет вдвойне тяжелее узнать и об уходе папы, и об обмане мамы.

Это кажется абсурдным, но многие родители в порыве гнева начинают спрашивать у ребёнка: «Так кого ты больше любишь? С кем останешься: с мамой и папой?». Не подвергайте своего сына или дочку такому психологическому насилию. Малыш любит одинаково обоих родителей и испытывает состояние шока, узнав, что они больше не будут жить все вместе. А тут ещё мама и папа ставят его перед таким серьёзным взрослым выбором, который должен лечь на их плечи, а не стать ношей для ребёнка с неокрепшей психикой.

В процессе разговора не пытайтесь выяснить отношения со вторым супругом. Все обиды и претензии друг к другу оставьте на потом. Сейчас вам важно сообщить о вашем разрыве ребёнку так, чтобы это не нанесло ему психологической травмы на всю оставшуюся жизнь.

Необязательно сообщать ребёнку, что «папа полюбил другую женщину». Говорите простыми и понятными фразами о том, что мама и папа больше не будут жить вместе, у каждого из них теперь своя жизнь, но они оба по-прежнему любят своего ребёнка, заботятся и переживают за него.

Не употребляйте в своей речи слово «развод», когда говорите с ребёнком-дошкольником или школьником, они не всегда верно могут истолковать его значение.

Будьте готовы к тому, что у ребёнка после сообщения о разводе сразу появится много вопросов. Для него эта ситуация – новая, непривычная, и он не знает, что его ожидает в дальнейшем.

Вместе с супругом убедите ребенка, что это не он и не его поступки являются причиной развода, избавьте его от чувства вины. Объясните, что мама и папа любят его по-прежнему и всегда будут любить и заботиться о нем, даже если не будут жить вместе.

Реакция ребенка на сообщение о разводе может быть разной: гнев, слезы, истерика или наоборот молчание и уход в себя. Спокойно отнеситесь к этому, дайте ребенку побыть одному или приласкайте и обнимите.

Даже если вы и ваш супруг грамотно подойдете к разговору о разводе, ребенок все равно будет переживать расставание мамы и папы. Ваша задача – сделать эти переживания менее болезненными и тягостными для ребенка, минимизировать травмирующее воздействие на его психику.

**Если в семье появился второй ребенок или детская ревность**

В большинстве своем дети испытывают сильное чувство ревности при появлении в семье новорождённого. Особенно остро реагируют на эту ситуацию младшие дети, ибо они ещё очень зависимы от родителей и их интересы связаны в основном с семейным кругом. Старший ребенок, проецируя и сравнивая ситуации, приходит к единственному выводу: если до малыша все было здорово, его любили, то с появлением крохи мир перевернулся, а виновник всех бед младший! Ребенок чувствует себя одиноким, не нужным, брошенным – это итог недостатка времени и внимания родителей. Он не понимает, почему он, такой любимый до рождения младшего, теперь все чаще остается в стороне.

Ощущение ненужности, самокопание  порождает в детской душе страхи, дает почву для зарождения комплексов и раздражения. Это может даже привести к кардинальным изменениям в характере и поведении, если вовремя не протянуть ребенку руку помощи. Детская ревность проявляется в самых различных формах. Многие 2-3-летние дети (а иногда и 4-5-летние) при появлении в доме новорождённого всячески демонстрируют родителям желание стать такими же маленькими, как он. Например, ребёнок просит, чтобы его покормили из соски, побаюкали на руках, покатали в коляске.
Что же делать родителям в таких случаях? Разумнее всего отнестись к подобному поведению ребёнка с юмором. Если он настаивает, играя отнесите его на руках в кроватку, побаюкайте некоторое время, дайте ему соску или бутылочку с молоком. По-видимому, ваш малыш думает, что быть младенцем необыкновенно приятно, а то, что мать проделывает с новорождённым, должно доставлять ему огромное удовольствие. Когда он увидит, что Вы не отказываете ему в таком же уходе, а молоко из бутылочки и катание в коляске не так уж приятны, он скорее успокоится и ревность не будет его так тревожить.

Нередко ревность выражается в агрессии. Старший ребёнок старается обидеть малыша, сердится, когда тот плачет, ругает его, придумывает обидные прозвища. Это недовольство новорождённым иногда переносится на мать. Бывает, что старший ребёнок становится капризным, непослушным. Он может назло матери разбрасывать игрушки и даже разбить её любимую вазу. Некоторые дети, наоборот, становятся очень плаксивыми, зависимыми, теряют всякий интерес к самостоятельным занятиям. Они способны целый день ходить за матерью, досаждая ей нытьём. Они плачут и обижаются из-за всякого пустяка.

**Как же помочь ему справиться со сложной жизненной ситуацией?**
Главное, что Вы должны сделать – это дать старшему ребёнку возможность почувствовать себя более взрослым, выступить в роли вашего помощника.
Расскажите ему, каким он был в младенчестве. Напомните, как он рос, какие знания, и умения постепенно приобретал. Скажите ребёнку, что теперь он уже большой, и Вы считаете его сильным, умным, умелым и ловким. Он многое умеет делать самостоятельно, а Вам так трудно с малышом, который ещё совсем мал и, беспомощен. Попросите его помочь. Пусть он принесёт бутылочку с молоком или пелёнки. Покачает малыша, покажет ему погремушку, поговорит с ним, во время купания польёт на него воду.
Скоро Вы обнаружите, что старший ребёнок становится незаменимым помощником, охотно, с энтузиазмом, выполняющим свои новые обязанности. Обязательно похвалите его за все старания. Всячески подчёркивайте, какой он хороший помощник, как Вы цените его помощь. Маленьким детям всегда хочется подержать новорождённого на руках, а матери, конечно, боятся доверять им это. Однако Вы можете посадить ребёнка на диван, положить ему на руки младенца и посидеть рядом. Это тоже способ помочь ребёнку превратить свою неприязнь к малышу в покровительство, сотрудничая с Вами в уходе за ним.

Кроме того, очень важно не забывать показывать малышу, что Вы по-прежнему его любите. Выберите время, когда Вы свободны от всех других забот, и уделите внимание ему одному. Можно поговорить с ним о чём-нибудь для него очень важном (о новом друге, коллекции марок, о том, как летом вы поедете на дачу, будете ловить рыбу и ходить в лес за грибами). Почитайте ему любимую книжку, поиграйте вместе. Время от времени говорите ему нежные слова, берите его на руки, целуйте, гладьте по голове. Это успокоит ребёнка, он не будет чувствовать своей заброшенности и ущемления прав.
Помните, что рождение младенца должно как можно меньше изменять жизнь старшего ребёнка, особенно если он был единственным в семье. Если старшего ребёнка нужно переселить в другую комнату или Вы решили отдать его в детский сад, сделайте это заранее, чтобы изменения в своей жизни он не связывал с появлением новорождённого и не считал, что от него просто избавились.

Вы ни в коем случае не должны отталкивать от себя старшего ребёнка, не прогоняйте его из комнаты, когда занимаетесь с младшим, не стыдите за капризы и проявления ревности, не сравнивайте детей, оценивая младшего выше, чем старшего ("Даже наш малыш так не капризничает как ты"), не отказывайте ребёнку в ласке под предлогом того, что он уже большой.

Для любого ребёнка появление в семье ещё одного малыша – серьёзное испытание, справиться с которым ему помогут Ваша поддержка и любовь.