ЕКАТЕРИНА
БУРМИСТРОВА

ДЕТИ В СЕМЬЕ

ПСИХОЛОГИЯ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

PRAVMIR.RU
ДАРЪ

Екатерина Бурмистрова

Дети в семье. Психология взаимодействия

ТД "Белый город"

2015

УДК 159.99
ББК 88.5

Бурмистрова Е. А.

Дети в семье. Психология взаимодействия / Е. А. Бурмистрова — ТД "Белый город", 2015

Эта книга о том, как почувствовать себя родителями двух (трех, четырех) детей, как подготовить и первенца, и всю семью к появлению нового родного человека, как справиться с детской ревностью, как увидеть в каждом ребенке уникальную личность и сделать так, чтобы эти личности на всю жизнь стали по-настоящему родными и близкими людьми.

УДК 159.99
ББК 88.5

© Бурмистрова Е. А., 2015
© ТД "Белый город", 2015

Содержание

От автора 5
Введение 7
Глава 1 10
Вторая беременность: как работать и как отдыхать 10
Если родственники настроены негативно 12
Отношение к мужу 13
Никого не обделить любовью 14
Игра в команде 15
Последние недели: готовим старшего 18
Конец ознакомительного фрагмента. 22

Екатерина Бурмистрова
Дети в семье: психология взаимодействия

От автора

Когда старшей дочери исполнился год, я доучивалась в университете и думала, что о младенчестве и материнстве знаю почти все. Однако позже я с удивлением поняла, что с каждым ребенком знаю все меньше и меньше. И действительно, с появлением на свет каждого последующего малыша все острее осознаешь относительность педагогического опыта, ведь то, что оптимально для одного, абсолютно неприемлемо для другого. Постепенно я приходила к пониманию: воспитания как такового не существует, есть просто жизнь в семье вместе с детьми. Она может быть более или менее яркой и счастливой, более или менее трудной или легкой.

Жить рядом с детьми всегда очень интересно, хотя и хлопотно. Бывает, ужасно хочется спать. Порой ты готова всех убить. Но вот скучно не бывает никогда! Понемногу они воспитывают тебя, а ты в свою очередь пытаешься воспитывать их. И речь не о том, «кто кого»; просто со временем влияющие друг на друга люди становятся не совсем такими, какими были изначально.

Семья растет, и постепенно мы убеждаемся в том, что это – не механизм, а организм. Растет и развивается дерево, появляются все новые веточки… Но вот дети выросли. А что же родители? С ними могут происходить самые разные изменения. Вообще-то я всегда была на их стороне – родители ведь тоже люди…

В течение последних двадцати лет я в основном занимаюсь проблемами родителей и детей – как профессионально, так и в личностном, семейном плане. За эти годы в нашей семье родилось одиннадцать детей, мною были написаны пятнадцать тренинговых и лекционно-практических программ. Лет десять назад, когда женщины, с которыми я работала как психолог, начали беременеть по второму разу и приходить с вопросами, касающимися отношений детей в семье, родилась лекция «Вторые дети». Время шло, рождались и росли новые дети, и возник курс «Психология взаимодействия», состоявший из пяти занятий. Впоследствии стали появляться журнальные статьи с размышлениями по поводу наиболее часто задаваемых вопросов. Таких материалов накопилось немало.

Почти все те, с кем мы когда-то вместе начинали, теперь многодетные родители. Некоторые семьи распались, и такие известия вызывали у меня шок – как же это возможно? Ведь все так замечательно начиналось! Но оказалось, что одна из наиболее востребованных (к величайшему сожалению!) тем разговоров с консультирующим психологом непосредственно связана с проблемами разводов. Становилось все более очевидным: семья – не просто социальный организм, а организм чрезвычайно сложный, многослойный и полифоничный.

В жизни любой семьи причудливо переплетаются самые разные типы наследования. Воплощаются не всегда оптимистичные семейные сценарии, созданные предыдущими поколениями, «поддает жару» детский опыт, накладывают свой отпечаток эксперименты ранней молодости… Как все это отражается на нас, родителях? Можем ли мы что-то изменить? Каким образом складываются отношения в жизнеспособной семье?

Своими размышлениями о психологии ребенка, о развитии взаимоотношений братьев и сестер, о том, как живет семья в целом, мне и хотелось бы поделиться с родителями. Однако эти исписанные страницы – лишь некий промежуточный результат, а вовсе не итог. Вполне может статься, что лет через пять или десять мои взгляды по некоторым или даже по многим вопросам могут измениться.

Мне посчастливилось: у меня были душевные и очень опытные проводники. Хотелось бы выразить благодарность Юлии Постновой – замечательной акушерке, а также прекрасным, думающим и любящим учиться родителям – членам родительских клубов «Рождество», «Возрождение» и «Драгоценность», которые принимали активное участие в моих семинарах, и в особенности тем, кто их записывал и конспектировал – Наталье Тагильцевой, Ольге Дорофеевой, Светлане, Алексею и Евгении Беловым.

Спасибо клубу «Рождество», на базе которого было проведено большинство моих семинаров, его чутким администраторам Лене Ермолаевой, Зое Сергеевне и Ирине Самусиковой, дальновидным и мудрым руководителям – Лене Давиденко, Наташе Рымаренко, Асе Крячко, а также корреспондентам журналов «Меню-мэгазин», «Нескучный сад» и «Многодетная семья», самозабвенно возившимся с моими интервью.

Благодарю Аллу Германову, Екатерину Полякову и Ярославу Симакину, которые помогали в расшифровке лекций.

Особую признательность я выражаю людям, читавшим тексты и содействовавшим созданию этой книги.

Моей семье, без которой ничего бы просто не было, исключительная благодарность! Всех их благодарю за то, что они есть!

Введение

Все родители очень хотят, чтобы с их детьми все было хорошо. И полем особенной ответственности и тревоги являются именно отношения между детьми. Если в семье больше одного ребенка, родители считают своей глобальной задачей сделать так, чтобы между братьями и сестрами все было замечательно. Часто это получается далеко не так хорошо, как хочется. По этому поводу наибольшее количество вопросов возникает у 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, разрулить по-другому, иначе, чем это делали собственные родители.

Опыт отношений с братьями и сестрами, вынесенный нами из детства, играет определяющую роль в формировании нашей родительской позиции. Ведь дети – отнюдь не чистый лист бумаги. Их появление на свет сопряжено с нашими опасениями, ожиданиями и мечтами, с надеждой на то, что нам удастся не повторить ошибок наших родителей. Поэтому, задумываясь о том, как оптимальным образом выстроить отношения между двумя (и более) своими отпрысками, нужно вдумчиво проанализировать прошлое, – как опыт мужа, так и опыт жены. Однако если ваши воспоминания о детстве далеки от идеала, важно, чтобы они не пугали вас и не препятствовали проявлению вашей собственной родительской интуиции.

За время ожидания второго ребенка можно многое изменить и исправить. Знать бы только, как… К сожалению, этим интуитивным знанием обладает не так уж много современных родителей, ведь по статистике в советское время доминировали однодетные семьи. Люди, выросшие в них, не представляют, каково это – воспитывать нескольких детей.

Некоторые мамы и папы еще до рождения второго ребенка в точности, в мелочах представляют себе, каким образом они устроят жизнь с детьми, как именно будут проводить выходные и где будут лежать игрушки. Таким родителям кажется, что второй ребенок – явление вполне нормальное. Как правило, в семьях их родителей росло не менее двух детей.

А есть супруги, которые, ожидая второго ребенка, начинают терзаться сомнениями: а правильно ли мы поступаем? А вытянем ли? Не окажется ли старший обделенным нашей любовью и вниманием? Ох, как много подобных вопросов не дает покоя некоторым отцам и матерям! Чаще всего они были единственными детьми или же выросли в неблагополучных, так называемых дисфункциональных семьях.

Психологам известен феномен «семейного программирования». Ребенок запечатлевает в памяти стиль жизни родительской семьи полностью и во всех деталях. Скажем, было у папы с мамой двое детей, значит, именно такое количество и соответствует норме. А если в семье рос всего один ребенок, то начинаются разговоры такого рода: «Разумные люди второго не рожают…», или: «Дети – это так тяжело, я и одного-то с трудом…», или: «Как представлю себе, что через все это еще раз пройти придется…»

Сколько же их – нежеланных, отвергаемых бабушками и дедушками: «Ну, подумайте сами, зачем вам второй? Только-только жить начали по-человечески!..» Пренебречь такими «родительскими наказами» непросто. Делая правильную и естественную, в общем-то, вещь – рожая второго ребенка, – обязательно будешь чувствовать вину, пусть даже и иррациональную. С этим чувством непременно нужно что-то делать, чтобы не передать его, как эстафетную палочку, следующим поколениям.

Для начала нужно разобраться с собственными ожиданиями: второй ребенок – кто он для вас? Усовершенствованная и дополненная копия старшего? Попытка исправить допущенные ошибки? А может быть, на этот раз вы ждете ребенка определенного пола? Или у старшего плохо с математикой, а раз в семье все «технари», то нужен кто-нибудь соответствующий тра-

диции? Какими ожиданиями вы собираетесь обременить второго, еще не рожденного ребенка? Могу сказать с уверенностью: все они могут серьезно осложнить жизнь вашего малыша.

Так что же делать, чтобы потом не сетовать: «Ах, время упущено…»?

Если вы действительно полагаете, будто совершаете нечто ужасное, решившись родить второго ребенка, приложите все силы к корректировке своих установок до появления малыша на свет. В противном случае многие ваши действия окажутся неадекватными, поскольку явятся следствием ложных установок. Исправить положение можно так:

1. Проанализируйте примеры поведения братьев или сестер, которые душевно травмировали вас в свое время и до сих пор тяжким грузом обременяют вашу память.

2. Попытайтесь определить с точки зрения взрослого, почему такое поведение стало возможным и какие ошибки, вольно или невольно допущенные взрослыми, способствовали развитию ваших отношений по негативному сценарию.

3. Непременно простите родителей, а также братьев и сестер, если не сделали этого раньше!

У родителей, которые в детстве сами были единственными детьми, при появлении второго ребенка вопросов и страхов возникает гораздо больше. Их подолгу не отпускает ощущение, что они делают нечто непоправимое, лишают первенца любви и внимания и что стоящая перед ними задача фактически невыполнима.

Если вы относитесь к числу таких родителей и боитесь не справиться с несколькими детьми, походите в дома, где воспитываются хотя бы двое или трое, и убедитесь в беспочвенности своих страхов.

Проблема заключается еще и в том, что единственный ребенок, ставший родителем двух детей, – очевидный нарушитель традиционного семейного сценария, а значит, его страх может подпитываться бабушками и дедушками, оценивающими свой опыт как единственно верный.

Таким родителям следует постоянно говорить себе, что на самом деле нормальная семья, не отягощенная какими-то форс-мажорными обстоятельствами, предполагает наличие не менее двух детей. К тому же единственного ребенка воспитывать и социализировать гораздо труднее, чем нескольких. Конечно, эта тревога будет возвращаться к вам не раз и не два. Она как пыль – вы ее стираете, она оседает вновь, вы снова ее стираете…

Но вот вы решились и хотите, чтобы отношения ваших детей были хорошими. Для этого нужно четко понять, насколько это возможно, и не ставить себе нереальных задач. Одна из целей книги – показать, насколько можно регулировать отношения между детьми, насколько можно их улучшать

Очень часто отношения наших детей нас озадачивают. Мы хотим сделать их лучше, но иногда просто заходим в тупик: то и дело возникают ситуации, с которыми мы никогда не сталкивались, о которых мы не знали, собираясь стать родителями. И не у кого спросить. И особенность русскоязычной литературы по воспитанию такая, что, к сожалению, очень мало написано книг, которые бы рассказывали, как воспитывать братьев и сестер, какие особенности возникают, когда в семье больше, чем один ребенок. А если больше, чем два, то это вообще *терра инкогнита.* И негде почерпнуть опыт, не у кого узнать, как можно, не у кого спросить, как бывает, – мы разобщены, с другими людьми общаемся не много, особенно с семьями, в которых растут несколько детей.

В этой книге я делюсь опытом того, насколько могут быть неожиданны и неоднозначны эпизоды в поведении братьев и сестер, как вести себя родителям в той или иной ситуации.

Теперь хотелось бы рассказать о структуре книги.

Главы «Ждем новенького», «Привыкаем к новенькому» и «Новенький дома» будут максимально полезны тем семьям, которые либо ожидают прибавления, либо малыш уже родился, но ему еще нет двух – двух с половиной лет, то есть отношения между детьми только складываются. Я расскажу, как буквально по месяцам, по шагам складываются отношения между

братьями и сестрами, какие новые моменты появляются, что нужно не упустить, что можно предсказать, каких ошибок стоит избегать.

Это не значит, что первые три главы совсем не актуальны тем, кто имеет детей старшего возраста. Как ни странно, очень часто корень тех проблем, которые есть сегодня в семье, даже не в том, как была устроена жизнь вчера, а в том, как была устроена жизнь поза-позавчера, а именно – в самые первые месяцы после рождения нового ребенка. Эта часть книги может быть полезна и реверсивно, т. е. задним числом: обозреть опыт первого года взаимоотношений двух детей – не для того, чтобы сокрушаться и выработать в себе комплексы, а чтобы понять, что задним числом все-таки можно исправить.

Четвертая глава «Братья и сестры растут» особенно полезна семьям, в которых второму ребенку не меньше, чем два года. Ее также хорошо почитать загодя, когда малыш только родился, с тем чтобы представлять, какие перспективы вас ожидают и какое стратегическое планирование возможно.

Пятая глава «Когда рождается третий» актуальна семьям независимо от возраста первых двух старших детей.

Эта книга – не универсальный рецепт. Это моя точка зрения, мое мнение, основанное на собственном опыте и образовании, на опыте прочитанных книг, статей, на опыте других семей, которые я консультировала в течение почти двух десятков лет. Если вам что-то не подойдет, это, в общем-то, хорошо, и несогласие можно и нужно высказывать.

Я буду рада, если результатом прочтения книги станет представление о том, когда от детей можно ждать сотрудничества (т. е. что они будут сотрудничать, кооперироваться, дружить), а когда этого можно не ждать и даже быть готовым к противоположному поведению.

Важным результатом также явится понимание, к какому типу сложности относятся те ситуации, с которыми вы сталкиваетесь, из-за чего в вашей конкретной семье происходят ваши «любимые» стычки, ваши нормативные конфликты. Будем касаться общих случаев, и хорошо, если ваши конкретные случаи попадут под эти описания, т. е. вы сумеете выделить группы конфликтов, группы сложностей и соответственно реагировать более взвешенно.

Глава 1
Ждем новенького

Вторая беременность: как работать и как отдыхать

Когда вы беременны впервые и вся семья с нетерпением ожидает появления на свет первенца, безраздельное внимание мужа и родственников вам обеспечено. Супруг носится с вами, как с хрустальной вазой, сдувая с вас пылинки. Но вот малыш родился, немного подрос, и ваша семья ждет уже второго ребенка – братика или сестричку для первого. С какими трудностями и особенностями могут столкнуться беременная и вся ее семья на этот раз?

Первую беременность от второй (и от всех последующих) радикально отличают отсутствие времени и невозможность распоряжаться собой. Все пространство дома занято первенцем, все силы и внимание мамы, а нередко еще и папы, бабушки, дедушки и няни всецело посвящено ему. Первый ребенок может требовать бесконечной заботы.

Внимательное отношение ко второй беременности требует значительных усилий. Вам кажется, у вас нет ни минуты на то, чтобы выполнить специальный комплекс гимнастических упражнений, выжать себе сок, сходить в бассейн или лишний раз отдохнуть. Но тот, кто находится внутри вас, – тоже человек! Помните: заботясь о себе во время беременности, вы на самом деле печетесь о ребенке, которого носите, о его здоровье и стабильности его психики. Кроме того, выкраивая необходимое время на свои специфические нужды, вы мягко, исподволь готовите себя, первого ребенка и близких к принятию нового члена семьи. Ведь и на него скоро потребуется время, и немалое! Месяцы беременности – прекрасная возможность для всех домашних несколько «потесниться», освободив психологическое пространство для новенького. И делать это нужно, разгружая маму, предоставляя ей ежедневную возможность в течение часа или двух почувствовать себя не хозяйкой дома «при исполнении», а просто беременной женщиной.

Ну а женщине необходимо учиться планировать свой день и свою неделю так, чтобы оставалось время на себя. На нем нельзя экономить, а посвящать его следует гимнастике, неспешным прогулкам в одиночестве, расслабляющим ваннам и мыслям о новом ребенке. День, за который вы только устали и нисколько не позаботились о себе, удачным считать нельзя.

При этом не пытайтесь вновь насладиться праздностью и свободой от ведения домашнего хозяйства, памятным вам по первой беременности, – такого количества свободного времени у вас не будет даже при самой совершенной организации дня! Однако постарайтесь приберечь немного сил и к вечеру, к тому времени, когда вы всех уложите спать и переделаете самые необходимые дела, посвятите хотя бы полчаса погружению в свою беременность. Не нужно бояться проявлять слабость и беспомощность, с благодарностью принимайте заботу от всех членов семьи, а в первую очередь – от мужа и ребенка.

Нередко в тех случаях, когда именно женщина становится инициатором увеличения семьи или если новая беременность вызывает противодействие со стороны ближних, у нее возникает желание доказать всем, что она справляется с ситуацией и все находится под контролем. Из-за этого беременная взваливает на себя такое количество обязанностей, с которым она не в силах разобраться без перенапряжения. Это вполне может привести к неоправданному перерасходу сил, которые так пригодились бы после родов! Во время второй беременности нужно научиться мягко «провоцировать» бережное отношение к себе со стороны близких.

Не пытайтесь все успеть и справиться со всеми обязанностями и делами «на твердую пятерку»! Родным будет полезно понять, что не только беременная жена и мама должна обо всех беспрестанно заботиться, но и она сама – существо, нуждающееся во внимании, поддержке, опеке и трепетном отношении.

Если родственники настроены негативно

В семьях, вырастивших всего по одному ребенку, бытует представление о том, что больше одного – уже много. И хотя для демографии это настоящая катастрофа, и государство вынуждено тратить немалые деньги на исправление ситуации и повышение рождаемости, однодетные бабушки и дедушки часто остаются непоколебимы: «У вас уже есть один чудесный ребенок, зачем вам второй? Дети будут ревновать друг к другу, ссориться и даже драться!»

Могут прозвучать и такие слова: «Вторым занимайтесь сами, мы не сможем его любить так же горячо, как первого».

Разговоры подобного рода могут изрядно попортить нервы беременной. Помните: обычно, когда второй малыш немного подрастает, бабушки и дедушки принимают и любят его не меньше первенца! Более того, согласно многочисленным наблюдениям психологов, зачастую одна из прародительских семей «присваивает» себе одного ребенка, а другая – второго. Чаще всего это связано либо с внешним сходством, либо со сходством способностей и дарований.

Негативная реакция на известие о новой беременности и бабушек, и дедушек связана с одним из законов семейной динамики: многопоколенная семья может так реагировать на известие о скором рождении детей в том случае, если в результате их станет больше, чем было у них самих. Иными словами, родители, вырастившие двух детей, могут без энтузиазма откликнуться на рождение третьего ребенка в семье сына или дочери.

Если реакция старшего поколения огорчает вас, постарайтесь тратить на ее обдумывание и обсуждение как можно меньше нервной энергии, а главное, не пытайтесь никого переубедить! Жизнь непременно возьмет свое, и как только у вашего младшенького появятся первые достижения, бабушка и дедушка, которые недавно и слышать о нем не хотели, будут с гордостью показывать знакомым фотографии малыша и с восторгом восклицать: «Посмотрите, какой у нас замечательный внук!»

Отношение к мужу

Скорое рождение второго ребенка – не только большая и долгожданная радость, но и значительная новая нагрузка на супружескую подсистему семейного организма.

Не так давно завершился процесс адаптации супругов друг к другу, возник неписаный договор о разделении их ролей и распределении обязанностей. Супружеская диада наконец превратилась в родительскую триаду: «папа – мама – ребенок». Появление на свет еще одного члена семьи – это новая задача, новая высота, которую вам предстоит взять вместе.

Вторую беременность можно и нужно воспринимать как время передышки. Период, когда один малыш уже подрос, а другой еще не родился, стоит использовать на укрепление отношений между вами, взрослыми. Мама не должна пытаться за месяцы беременности выдать первенцу авансом все, что только может, – он и так получил больше, чем необходимо. А вот мужья часто оказываются заброшенными. Жена осваивает новую для себя сферу материнства, становится экспертом по вопросам, связанным с воспитанием, развитием, лечением и обучением, а супругу остаются лишь крохи, остатки…

Во время второй беременности нужно попробовать скомпенсировать недостаток заботы о муже, потому что потом опять станет не до него. Младенцы неизбежно переключают практически все внимание женщины на себя. Пока вы еще беременны, пусть муж почувствует, что вам есть до него дело, что любят в вашей семье не только детей. Тогда он станет вашим верным союзником и помощником, а не обиженным трудоголиком.

Непременно выделяйте хотя бы один вечер в неделю на поход вдвоем в гости, в кино или в кафе. Старший ребенок должен усвоить, что родители имеют право отправляться куда-то и без него, что они не только папа и мама, но еще и муж и жена.

Никого не обделить любовью

Опасение повторений негативных семейных сценариев в отношениях между детьми тоже могут отравлять время ожидания второго ребенка, парализуя волю мамы к правильным изменениям.

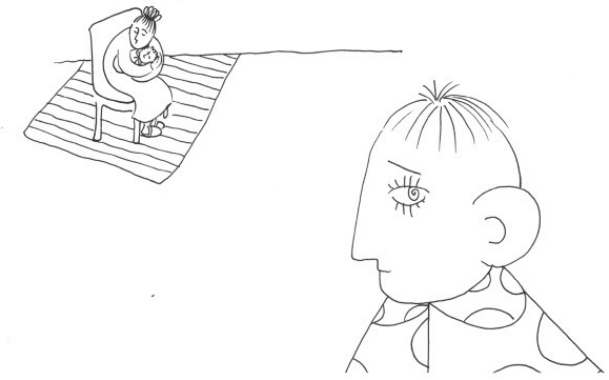
Нередко женщин посещают мысли такого рода: «Я была младшим ребенком в семье, и меня любили меньше. Бедный мой второй, я постараюсь дать ему как можно больше и сделаю все, чтобы только это не повторилось!»

Подобные размышления непродуктивны, поскольку закладывают перекосы в семейных отношениях. Беременная заранее настраивает себя и мужа на компенсаторное, «форсированное» выражение любви, при этом младший ребенок рискует вырасти изнеженным.

Не стоит опасаться того, что проблемные отношения между детьми, существовавшие в вашей семье или в семье вашего мужа, обязательно унаследуют и ваши дети. В том, как будут относиться друг к другу братья и сестры, нет и не может быть никакой предопределенности. Очень многое зависит от поведения родителей, в том числе и во время беременности матери.

Некоторые, наоборот, тревожатся о том, что не смогут полюбить второго ребенка в полной мере, ведь они отдают всю свою любовь первенцу. Но родительская любовь – явление удивительное, она лишь умножается после рождения каждого следующего малыша.

Такое невозможно представить заранее, потому что пока нет ребенка, то и места в душе и сердце для него вроде бы нет – все занято старшим. Но когда человек родится, сердце ваше расширится ровно настолько, чтобы вместить в себя любовь ко второму. Она может быть совершенно иной, – разных детей родители и любят по-разному, но от этого любовь отнюдь не становится меньше. Не зря говорят многодетным родителям: «Какие вы богатые!»



Эти психологические процессы вполне объяснимы и на физиологическом уровне: проходя по родовым путям матери, ребенок включает определенные центры головного мозга, ответственные за материнское поведение, а поступившие в первые часы после родов в кровь гормоны полностью перенастраивают материнский организм на нового младенца. Вам будет казаться, что самый прекрасный и гармоничный ребенок покоится теперь у вашей груди, а его старший брат – это какой-то огромный белый слоненок… Но в этом не первенец виноват, это не он изменился, – изменились ваши психологические настройки. Так что если уж о ком и стоит беспокоиться, так именно о старшем! Постарайтесь, чтобы ваша материнская любовь не досталась младшему малышу безраздельно.

Игра в команде

Тот путь, который вы начали, когда поняли, что вновь беременны, продолжается. Возможно, вы уже много чего сделали; по крайней мере, ваш первенец знает, что у него скоро родится братик или сестричка. Теперь желательно подготовить старшего ребенка ко всем тем изменениям, которые грядут после рождения новенького. И не только ребенка.

Мы должны готовиться к «игре в команде». Первые месяцы жизни новенького репетируются в последние недели беременности. И основная мысль здесь – отрепетировать жизнь после рождения ребенка на последнем триместре беременности. Если не получается в последнем триместре, то сделать это нужно хотя бы за месяц-полтора, совсем незадолго до родов. Если вы хотите, чтобы муж или кто-то другой из близких взял на себя конкретный набор функций в помощь вам по хозяйству, все, кроме помощи с новорожденным, можно обговорить, отработать заранее. Очень важно супругам перед родами учиться подхватывать друг друга – те дела, которые не получается сделать одновременно.

Очень часто до рождения второго ребенка папа оказывается дистанцирован от всех дел, связанных с бытом, с первенцем, со здоровьем. И здесь, бывает, действует не очень хороший настрой, когда «правильная мама» отпускает папу полностью в работу, полностью в его дела и в самореализацию и справляется сама. Если с одним ребенком мама действительно справляется сама даже почти на твердую пятерку, все равно возникает вопрос – хорошо ли это? А с рождением второго справиться в одиночку если и получится, то только за счет того, что супружеские отношения будут задвинуты на сто пятидесятый план. Маме с двумя детьми, у которых разница меньше десяти лет, справляться довольно нелегко. И важно, чтобы не только мама была единственным активным воспитателем. Поэтому очень полезно для всех, если еще в период беременности вы начнете быть командой и папа возьмет какую-то значительную долю обязанностей, дел по дому и дел со старшим – может быть, не половину и не треть, но не 1 %. Эту долю определять вам самим. Важно, чтобы папа был в курсе и представлял, из чего вообще состоит домашняя жизнь и из чего состоит жизнь ребенка. В последние недели беременности маме стоит поберечься и «играть» партию слабого игрока. Почему-то современным женщинам не импонирует образ женской слабости. Скорее, нам кажется, что хорошо быть сильной справляющейся женщиной. Но получается, что если вы прекрасно со всем справляетесь, то абсолютно нет нужды вам помогать. И чтобы получилась «игра в команде», стоит справляться немножко хуже, делегируя какую-то часть дел старшему ребенку, если он уже достаточно большой, и мужу – по мере договоренности.

Для того чтобы началась игра в команде, стоит обсуждать свои надежды, свои тревоги, мечты о будущем с супругом. К сожалению, это очень типичная женская ошибка – думать, что наша голова прозрачна и мысли, которые в ней есть, ясны другому. Часто женщина путает сказанное и поду манное. Особенно часто это происходит у беременных, потому что они много думают, как все пройдет, как все устроить после родов, много взвешивают, и работа эта идет постоянно. И кажется, что супруг в курсе, – а он абсолютно не в курсе. Поэтому нужно разговаривать: обсуждать, делиться и быть готовой к тому, что точка зрения супруга может отличаться, быть готовой, что муж и отец не включатся сразу. Но должен быть диалог, и тогда первые недели пройдут мягче. Если мама все замкнула на себя и сидит, как паук, в центре семейной паутины, контролирует каждое движение и качество движения, то тогда, конечно, никто не включится.

Очень важный момент – договориться с родственниками. Нужно обязательно сформулировать, какую помощь вы хотели бы получать от них, если они близко и хотят участвовать, и что именно для вас хорошая помощь и поддержка. Не стоит думать, будто бабушки и дедушки знают наперед, что бы вам хотелось и как вам кажется лучше устроить жизнь. Бывает так, что

они практически не помогали со старшим – не нужно было, ведь мама справлялась. Со вторым малышом помощь требуется, а бабушки с дедушками привыкли, что она не нужна. Бывает и противоположная картина: старший ребенок по тем или иным обстоятельствам очень много времени проводит с бабушками, много с ними общается, и при рождении второго ребенка маме хочется, чтобы она уже была главным действующим лицом, а бабушки привыкли к другому.

Подходя к последнему триместру беременности, стоит подумать о том, каких вы хотели бы изменений от старшего поколения или, наоборот, не хотели бы никаких изменений. Сначала надо это сформулировать себе, потом обсудить с мужем, а потом – заранее, до родов, особенно если у вас накопилось много предложений и просьб, – с бабушками и дедушками. Очень часто они говорят: «Мы так любим первого внука! Как же мы будем любить следующего?» Иногда реакция однодетных людей старшего поколения парадоксальна. Иногда у них (особенно у бабушек) возникает надежда на то, что им старшего воспитывать не давали, а новенького дадут. Какая картина именно в вашей семье, стоит узнать до того, как малыш родится.

Еще одной потенциальной опасностью, исходящей от старших родственников, может стать желание помогать с воспитанием старшего больше, чем требуется. Не в меру инициативные бабушки могут попытаться забрать его под свое крылышко. Несколько лет назад я столкнулась с вопиющим случаем, когда любящая бабушка методично внушала внуку: «Вот родится у твоей мамы малыш, и ты ей станешь больше не нужен. Ну да ничего, у тебя есть я, я тебя не оставлю! Только ты маленького-то в комнату к себе не пускай, а то он ее всю займет!» Причитания такого рода прямо противоположны тому, что надлежит говорить ребенку во время второй беременности мамы.

Ожидая второго малыша, ни в коем случае не следует запугивать ни себя, ни первенца тем, что вы можете не справиться с двумя детьми, что окажетесь не в силах с чем-то совладать. Наоборот, от беременной мамы ребенку надо слышать: «Представляешь, у нас есть папа, бабушка, дедушка и кошка, а теперь будет еще и малыш!» Пусть старший воспринимает предстоящее рождение братика или сестрички как своеобразное «прибавление в хозяйстве».

И еще, чем следует озаботиться не после родов, а до, – обсудить послеродовый отпуск для папы. То, что является нормой в ряде европейских стран и стало обычным делом, абсолютно не прижилось в России и, возможно, не приживется. Но для семей, которые внимательно относятся к детям, возможность послеродового отпуска для папы может дать очень многое. Послеродовый отпуск хорошо взять от 7 до 14 дней. Насколько я знаю, еще никто не пожалел о том, что отец взял такой отпуск, хотя эти дни жалко брать – время «откусывается» от летнего или зимнего отдыха. Но это прекрасная возможность гармоничного восстановления для мамы. Специалисты по послеродовому периоду считают, что возможность послеродовых осложнений прямо связана со спокойствием женщины. Чем женщина спокойней, чем больше она уверена в том, что у нее достаточно поддержки в послеродовый период, тем ниже вероятность возникновения осложнений и тем легче идет восстановление после родов.

Очень важно с рождением второго ребенка настроиться на то, что вы не сразу вернетесь к исполнению своих обязанностей – и не потому, что вы этого не можете сделать, а потому, что полезен «мягкий» вход. Чем мягче будут бытовые обычные нагрузки в период восстановления, тем лучше у вас будет настроение потом, тем больше вы сможете дать детям в первый год жизни новенького. И послеродовый отпуск для папы, хотя бы недельный, – это возможность для мамы спокойно войти в норму, при условии, что папа знает, с какой стороны подойти к старшему ребенку. Время, когда появился новый малыш, а папа дома, – это огромная радость для старшего, ведь он может чувствовать себя потерянным (что бы вы не делали). Играть с братиком или сестричкой еще нельзя, возможность держать малыша выпадает пока нечасто, у мамы новые хлопоты… А если папа дома и доступен для старшего, у него возникает ощущение каникул, отпуска, какого-то веселья. И это, конечно, огромный ресурс для всех, в том числе

и для папы, потому что те папы, которые пользуются послеродовым отпуском, гораздо более активные. И потом, в воспитании младшего ребенка, они более охотно включаются в помощь.

Для того чтобы понять, какая жизнь наступила у жены и какая жизнь наступила у старшего ребенка, папе достаточно побыть несколько дней исполняющим обязанности жены и матери. Очень часто в послеродовый период зовут кого-то из близких женщин – свекровь или тещу, иногда приглашают няню. Но включение в послеродовый период папы гораздо более полезно для семьи, чем включение бабушки. Понятно, что у большинства отцов кухня не будет в таком виде, и еда будет не такого качества, и все будет совсем не идеально, совсем не «перфектно», – но у папы будет точка входа в семейную изменившуюся ситуацию, он будет вовлеченным участником. И хорошо бы эта вовлеченность начиналась еще с последнего триместра беременности. Не дистанцируйте мужей, ожидая следующего ребенка. Не пытайтесь делать все сами, не торопитесь нанимать помощниц или звать бабушек. Если отец и муж не включен в каждодневные дела, ему гораздо сложнее понимать, что происходит, он гораздо хуже чувствует старшего ребенка, и все оказываются не так довольны, как могли бы быть. Поэтому если возможность послеродового отпуска есть, то стоит об этом поговорить, спланировать, объяснить, чего бы вы хотели, договориться с мужем, как он видит исполнение обязанностей, прикинуть режим, может быть, показать содержимое детского шкафа.

Мужу полезно получить какую-то независимую информацию по послеродовому периоду из книг, статей или группы подготовки о том, что женщине можно, а что нельзя (например, категорически нельзя ничего поднимать). И чем больше порядковый номер беременности, тем мягче должен быть период восстановительный, тем меньше нужно нагрузок в последний триместр беременности. Очень часто женщины в курсе этого, а мужчины совсем нет, и не потому, что они какие-то плохие невключенные отцы, а потому что мамы-отличницы желают все замкнуть на себя.

Исключение с послеродовым отпуском составляют те семьи, в которых отношения уже проблематичные, или там, где женщина не выносит, когда мужчина дома подходит к ребенку, к хозяйству. Но это фактор риска.

Последние недели: готовим старшего

Старший ребенок чутко чувствует перемены в жизни. Очень многие мамы начинают странно себя вести в последние недели перед родами, как раз когда они ощущают себя не лучшим образом, когда уже появляются томление, слабость, желание отдохнуть – живот большой, пинается, – и всякие другие вещи. И тут, когда нужно бы побольше отдыха, старший становится гораздо более требовательным, капризным и привязанным. Ребенок начинает вести себя так, будто вы куда-то собираетесь уйти. Он может стать не капризным, а более ласковым, может требовать больше заботы.

Дело в том, что на подсознательном уровне ребенок ощущает изменения. Он не понимает, не до конца знает, к чему эти перемены ведут, но он чувствует по состоянию мамы, по ее уровню сил и бодрости, по ее движениям, что что-то для него изменилось. Такое состояние ребенка – это начало периода временного регресса. Регресс – временный шаг назад в развитии старшего ребенка, человеческая особенность: в тот момент, когда увеличивается напряжение, человек в чем-то начинает вести себя как существо более младшего возраста. Не специально, не сознательно. Что же с этим делать?

Для начала надо понять, что это пошла адаптация – так ребенок чувствует и реагирует на изменения в семье. Если ему меньше, чем семь лет, поговорить с ним об этом фактически невозможно. Но можно понимать, что все это – так или иначе выраженная просьба о любви и внимании, а также так или иначе выраженная тревога. И, с одной стороны, не надо идти у ребенка на поводу, выполняя все его просьбы, а с другой стороны, нужно стараться, чтобы он чувствовал контакт. Давать универсальные рекомендации, которые подходили бы всем, невозможно, потому что дети разные, у детей разный возраст, разный пол, разные мамы. Но у каждой пары «мама – ребенок» есть какие-то наработки, когда вы даете понять ребенку, что вы его любите, есть приятные совместные традиции. Вот их-то и надо использовать, если ребенок стал неудобным, более привязчивым, более «маминым».

Если таких традиций в вашей семье нет, или ребенок еще мал, и вы не успели их наработать, то в последний триместр беременности как раз и нужно такие традиции совместности создавать. Это может быть что-то очень простое. Вообще, время последних недель беременности и первых дней жизни новенького должно быть временем расслабленным, настраивающим на небыстрый темп жизни. Если вы будете жить в спешке (а темп часто нарастает к концу беременности: доделать ремонт, дописать диссертацию, закончить проект), старший будет нервным. Нужно создавать моменты спокойного совместного бытия. Кому-то помогает кресло-качалка для кормления, многим семьям нравятся массажные игры, кто-то любит просто валяться. Можно завести традицию читать какую-то длинную сказку и при этом создавать таинственную обстановку: зажигать свечку или фонарик. Можно рассказывать истории про то, как мама была маленькая. Это может быть игра в машинки или в куклы, любое рукоделие, настольная игра, размеренное чаепитие или трапеза, участие в готовке – все, что угодно. Тем больше физического контакта, тем ребенку лучше. В целом, если вы видите, что поведение старшего стало непредсказуемо, нужно прежде всего сказать ему любым способом, в любой модальности: «Эй, малыш, я здесь, я тебя вижу. Я с тобой, я тебя люблю», – и не только словами. Не все дети воспринимают слова как язык любви. Скажите ему о любви тактильно, просто помогите ребенку в чем-то, т. е. любым способом войдите с ним в контакт.

Очень часто бывает противоположная картина: ребенок чувствует перемены, начинает себя как-то сложно или непредсказуемо вести, и мама наращивает строгость. Строгость же дает ребенку понять, что он нежеланный, нелюбимый, что мама его не понимает, и поведение опять ухудшается. Таким поведение ребенка и останется, пока он не найдет какую-то свою новую нишу. Его поведение может быть непредсказуемо, и иногда дети нас откровенно расстраивают. Помните: любое сложное поведение ребенка – это просьба о любви, выраженная криво языком поведения. Чем жестче ответ, тем больше усиление этого сложного поведения.

В последний триместр беременности не рекомендуется полный день оставлять первенца с кем-то, нужно, чтобы полдня обязательно была с ребенком мама. Если ребенок садовский или школьник, можно забирать его пораньше или устраивать выходной в середине недели. Здорово будет, если вы перед родами создадите базу надежного ощущения совместности. Но это должны быть именно полдня, а не весь день, потому что ребенку хорошо научиться быть еще с кем-то, кроме мамы: с папой, с бабушкой, с няней – в течение хотя бы нескольких часов.

Период адаптации может начаться за полтора-два месяца до родов, и он точно продлится два месяца после рождения новенького. Если ребенок растет на одних руках, т. е. им занимаются только один работающий папа плюс сидящая дома мама, очень здорово, если бы он мог играть какое-то время самостоятельно и вы бы это поощряли. Если у семьи имеются крестные, друзья, подруги, соседи – какая-то среда общения, – их можно позвать в гости, чтобы не было полной замкнутости. Это поможет отвлечься, развеяться.

Тем, кто много времени проводит один на один с ребенком, желательно как можно больше гулять, проводить время на улице, впитывать новые впечатления. Те дети, которые в маму абсолютно «впиявлены», очень включены, когда мама – их основное впечатление, довольно сложно воспринимают рождение новеньких. Лучше, чтобы за два-три месяца до родов вы начали потихонечку вводить другие впечатления: занятия, долгие прогулки, знакомства, чтобы у старшего появились какие-то друзья. И конечно, немаловажно, если первенец сможет проводить выходные с папой или с другими родственниками; это тоже очень большой ресурс.

В последние недели беременности нужно регулярно рассказывать старшему, что малышу скоро придет время появиться на свет. Есть разные методы, зависящие от возраста ребенка. Для детей от четырех лет можно делать «календарь ожидания»: например, вы вешаете на стенку большой календарь на нужный месяц и обводите цветом ту неделю (примерно), когда малышу предстоит появиться на свет. Можно закрашивать те дни, которые уже прошли, – чтобы старший смотрел, как это время приближается. Этот вариант подходит тем семьям, где старший очень ждет, когда уже новенький родится.

У старшего может быть много «неудобных» вопросов, и чем больше живот, тем больше таких вопросов: кушает ли там ребенок, писает ли там ребенок, есть ли у него пися, как он там какает. Для первенца это важно, ему нужно все это знать, понимать, как же там живет малыш. От неудобных вопросов не стоит уходить, а стоит отвечать по мере возраста ребенка. При этом не стоит поощрять фантазии, которым точно не суждено сразу исполниться, например, что малыш сразу начнет ходить ножками, или что он сразу будет разговаривать, или что ему можно будет сразу дать конструктор. Иногда мамы соглашаются с детскими фантазиями, а у ребенка формируется неверное представление. Вы не должны уходить и от такого вопроса, например, как, через какую дырку новенький родится. Насколько вы будете открыты и подробны, зависит от возраста и настойчивости ребенка.

Вместе с папой можно рисовать образ предпочитаемого будущего: как старший будет помогать, когда ребеночек родится; как старший станет помогать маме, пока папа работает; как дети будут играть, когда малыш подрастет. Одна из стандартных ошибок в первые недели жизни новенького – это когда родители начинают ругать старшего, мол, делаешь не то, – и при этом они очень мало говорят ему, что именно он должен делать хорошего. Последние недели беременности – как раз то время, когда можно поговорить о предпочитаемом, о том, что вы от первенца ждете. Конечно, скорее всего, большинству этих желаний не суждено исполниться. Возможно, ребенок будет хотеть делать так, как он обещал, но у него вряд ли будет все время получаться, и не потому, что он не хочет, а потому, что это сложно.

Тем не менее созданный еще до рождения второго образ предпочитаемого, желаемого будущего может потом сыграть хорошую роль. Маленькие дети знают, что бить никого нельзя, но в эмоциях могут и ударить кого-нибудь на площадке, а потом, когда эмоции проходят, они вспоминают, что бить-то было нельзя. Так формируется нравственный подход. И, рассказывая истории про новенького, нужно пытаться сформировать у старшенького представление того, что хорошо, а что плохо. Для двухлеток это не подходит. Для трехлеток возможности такие есть, но они ограничены, ведь еще не сформирована долговременная память, хотя что-то уже можно попробовать. С четырехлетними и пятилетними можно сделать максимально много: фантазия у них работает бесконечно, и ваша история будет обрастать фантастическими подробностями. Если вы два раза в день по пять минут про это поговорите, то вреда не будет.

Если малыш находится в возрасте почемучки, он может повторять вопросы о младшем до бесконечности. И тут нет обязанности отвечать на вопросы до бесконечности. Вполне можно честно признаться: «Знаешь, я уже устала говорить про это». Два раза в день по пять минут – достаточно.

Итак, начальная подготовка старшего заключается в следующем:

1. Говорим правильные слова. Правильные слова – такие, которые не будут опровергнуты жизненным опытом ребенка, когда он увидит маленького. Мы не говорим, что родится игрушка или товарищ по играм. Мы говорим, что это будет, когда малыш подрастет. Правильные слова для детей с любой разницей в возрасте – это то, что малыш рождается в семью, т. е. рождается новый член семьи, а не просто братик или сестричка для старшего. Малыш – это новый ребенок для папы и мамы, близкий человек, с которым потом старший будет много лет рядом. Не надо настраивать ребенка так, что рождается его собственность, рождается его

новая интерактивная игрушка. Также не надо настраивать ребенка на рождение кого-то, кто его чем-то обделит.

2. Создаем верный настрой. Каким будет именно ваш правильный настрой, зависит от разницы в возрасте между детьми, от пола старшего ребенка, от его характера. Полезно сформулировать собственный правильный настрой и понять, чего бы вы хотели, очень четко. В последние недели беременности старшему уже можно рассказывать истории о том, какая будет жизнь, когда малыш родится. Говорить об этом лучше на уровне его восприятия: «Малыш будет спать в колясочке, а мы с тобой будем гулять на площадке», «Малыш останется с бабушкой на балконе спать, а мы с тобой пойдем на занятия», «Я отведу тебя на подготовку, а сама пойду малыша кормить, а заберет тебя бабушка», «Малыш будет спать в этой комнате, ты будешь спать в комнате рядом вот на такой подушечке…» Кстати, все это в первую очередь интересует девочек. Мальчиков больше волнует вопрос, когда малыш вырастет, чтобы играть с ним в стройку или в машинки. Рассказывайте старшему истории, постепенно уплотняя их, делая более насыщенными. И это все будет формировать правильный настрой.

На поведение старшего ребенка очень сильно влияют тревоги родителей и родственников. Тревоги эти имеют особенность усиливаться, когда мама вот-вот уже родит, когда появляются предвестники возможных схваток, предродовые ощущения. Не первый раз рожающая женщина примерно понимает, что ей предстоит, и, может быть, даже чуть больше боится. Повторные роды могут вызывать у женщины больший страх. Это в первый раз мы не знаем, с чем столкнемся, а дальше уже есть понимание процесса. Мама перед родами может чувствовать, будто расстается с первенцем, бросает его. Это даже не страх за свое физическое состояние. Действительно, женщина в последние дни, недели перед родами чувствует, что связь между ней и старшим малышом изменится. Не будет, возможно, столь тесного контакта, и появляется очень большой страх, что мы ребенка чем-то обделим. Эти тревоги нормальны и есть почти у всех, но у этих тревог нельзя идти на поводу. Эти тревоги нельзя раскармливать, нельзя делать их имеющими большое значение в сознании мамы, занимающими большое время. Очень важно, понимая, что тревоги такие существуют, пытаться их «контейнировать»: замкнуть самих на себя, не давать пожирать время вашей жизни и не давать вырастать этим страхам за качество связи.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.