

УДК 316.6
Б81

Серія «Для турботливих батьків»
Заснована 2007 року

Бондаренко, Олександра Іванівна

Б81 Старші та молодші діти у родині. Виховуємо друзів [Текст]/
О. І. Бондаренко. — Х. : ВГ «Основа», 2021. — 128 с. : іл., табл. —
(Серія «Для турботливих батьків»).

ISBN 978-617-00-4035-0.

Книжка про те, як вибудувати здорові, дружні відносини між дітьми у родині на все життя. Містить багато практичних порад щодо особливостей виховання дітей залежно від різниці у віці між ними та статі.

Для широкого кола читачів.

УДК 316.6

Популярне видання

Серія «Для турботливих батьків»

БОНДАРЕНКО ОЛЕКСАНДРА ІВАНІВНА
СТАРШІ ТА МОЛОДШІ ДІТИ У РОДИНІ.
ВИХОВУЄМО ДРУЗІВ

Головний редактор *Н. І. Павлюк*

Технічний редактор *Є. С. Островський*

Відповідальний за видання *Ю. М. Афанасенко*

Ілюстрації взято із загальнодоступних інтернет джерел.

Підп. до друку 07.09.2021. Формат 60х90/16. Папір офсет.
Друк офсет. Гарнітура Myriad Pro. Ум. друк. арк. 8,00. Зам. № 21-09

ТОВ «Видавнича група «Основа»».

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6058 від 01.03.2018 р.
Україна, 61001, м. Харків, вул. Плеханівська, 66.

Тел. (057) 731-96-34. E-mail: office1@osnova.com.ua
<http://osnova.com.ua>

Телефон для замовлення: 0-800-505-212
(безкоштовно з мобільних та стаціонарних телефонів України)

Надруковано у друкарні ТОВ «ТРИАДА-ПАК»
м. Харків, пров. Сімферопольський, 6. Тел. +38 (057) 703-12-21
www.triada-pack.com, email: sale@triada.kharkov.ua
ISO 9001:2015 № UA228351, FAMO TRIADA LLC (065445)

ISBN 978-617-00-4035-0

© Бондаренко О. І., 2021

© ТОВ «Видавнича група «Основа»», 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	4
Розділ 1. ДО НАРОДЖЕННЯ ДРУГОЇ ДИТИНИ	5
Бути чи не бути? Коли бути?	5
Зі старшою дитиною в очікуванні молодшої	10
Очікування і реальність: коли в родині дітей 1+	13
Розділ 2. РОЗШИРЕНА СІМ'Я В ДІЇ	15
Навчити виражати емоції — найголовніше	15
Мир за всяку ціну чи краще хороша сварка	20
Роль батька	24
У кожної дитини свій особистий простір	27
Здібності, обдарованість і нав'язування ролей	30
Таємні війни, які не бачать батьки	32
Зайва агресія дітей. Як управляти?	37
Якщо різниця між дітьми більше 9 років	40
Брат і сестра	46
Шкідливі поради	50
Розділ 3. ДІТИ ВИРОСЛИ. ПІДЛІТКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ДРУЖБИ	53
Коучингова функція батьків	54
Прописні істини ніхто не відміняв	60
На чужих помилках	67
Розділ 4. ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ З ДІТЬМИ, АБО ВИХОВУЄМО ГРАЮЧИ	90
Батьки — важливі гравці	90
У грі емоції — як у житті	92
Копілка ігор-«дружилок»	96
Розділ 5. БАТЬКІВСЬКИЙ ПРАКТИКУМ	110
Те, що від вас не залежить, але знати треба	111
Місце батьківської мудрості	118
ЕПІЛОГ	127

ВСТУП

Ви вже пройшли усі «радощі» з першим малюком? Ви досвідчені батьки? Може, ви тільки вирішили, що для повного щастя вам потрібна ще дитина? Або його сердечко вже б'ється під вашим? Можливо, ця книга потрапила до вас у руки, коли вже два карапузи бігають по кімнаті з криками «Це моє!» і від цього галасу не витримує голова? Або ви зіткнулися з проблемами, коли молодший підріс і став обмежувати права старшого на його територію?

Маючи кількох дітей або тільки приймаючи рішення про наступну дитину, вам, безумовно, дуже хочеться, щоб діти стали друзями і могли підтримувати один одного. Можливо, ви бачите себе і свої відносини з рідним братом або сестрою і хочете, щоб у ваших дітей було так само. Може, ви, навпаки, хочете протилежних відносин, адже ваші з певних обставин не склалися. Або ви з тих дітей, які дуже хотіли братика чи сестричку, а батьки так у «магазин» і не дійшли. Ця книга в будь-якому разі для вас.

Перша маленька порада: не пропускайте ті розділи книги, які, як вам здається, вже або ще неактуальні для вашої ситуації. Наприклад, етап до народження другої дитини ви пройшли кілька років тому. Все одно прочитайте про це. Підказки-прогнози для вас просто стали актуальністю, і ви багато чого вже можете використовувати. Або вашим дітям ще дуже далеко до підліткового віку. Зустріньтесь і з цією інформацією. Це допоможе вам зі знанням справи підготуватися до горезвісного «непростого віку» і здивуватися потім: «І чому всі про це стільки говорять? Ми нічого особливого з нашими дітьми і не помітили».

Друга маленька порада: не акцентуйте увагу тільки на підказках, які ви можете зараз застосувати до ваших дітей. Діти настільки швидко і часом непередбачувано змінюються, що «непотрібна» інформація може ой як знадобитися зовсім скоро.

Ми бажаємо вам бути розумними і мудрими батьками дружних дітей!

РОЗДІЛ 1



ДО НАРОДЖЕННЯ ДРУГОЇ ДИТИНИ

Хай як це дивно звучить, але починати виховувати своїх дітей друзями краще ще задовго до появи другої дитини. Отже...

Ви вже перечитали безліч статей і переглянули відео про те, як зміниться ваше життя з кожною наступною дитиною. Вас встигли налякати страшними і жахливими ревнощами старшої дитини. А з іншого боку — це зловісне слово «егоїст», яким наші бабусі величали будького, хто думає тільки про себе, і ним, звісно, стане дитина, якщо вона одна в родині. І так не хочеться, щоб цей ярлик повісили на вашого ненаглядного Іванка чи красуню Лізоньку. З усіх боків батькам нелегко: кілька дітей в родині — важко, одна дитина — теж погано. Вирішувати вам, але знайте: є кілька правил і багато підказок, які допоможуть зробити так, «щоб і вівці цілі, і вовки ситі». Повірте мамі двох дітей, сімейному психологу-практику — вони працюють, і кращий варіант, коли дітей декілька і вони хороші друзі один одному.

БУТИ ЧИ НЕ БУТИ? КОЛИ БУТИ?

ГЛАВА ПРО ТЕ, ЯК ПРИЙНЯТИ ДРУГИЙ ВИЛІТ ЛЕЛЕКИ АБО ПРАВИЛЬНО ЗАПЛАНУВАТИ ЙОГО ПОЛЬОТИ

Багато батьків ретельно планують тільки першу дитину, а друга часто стається раптово. У мамі і тата ступор — що тепер робити?

Як ростити весь цей табір? А тут ще пам'ять може підсунути епізоди дитинства: бійки із сестрою за одяг, поділ кімнати, прикривання витівок старшого, «подивитися» за малим увечері, коли самій хочеться до подружки... І ці мальовничі картини зовсім не додають батькам впевненості в тому, що наступна дитина принесе в сім'ю тільки любов і радість.

Щоб зважити всі «за» і «проти» з приводу другої дитини, варто зрозуміти, що на вас чекає.

Згадайте себе маленькою дитиною. Чого вам тоді хотілося? Як вам жилося? Як сприймалися батьки? Якими були картинки розвитку подій із серії «Ось коли у мене будуть свої діти, я...»? Добре, якщо маму і тата ви бачили великими та сильними, здатними в будь-який момент врятувати вас від небезпеки. Ви пам'ятаєте, як вони дбали про вас, любили, читали казки та грали в ігри. Перші ваші вміння пов'язані саме з ними. Ви пам'ятаєте їхні очі в момент радості за вас і сльози образ та розчарування. Тепер ви на їхньому місці. Ви побачили іншу сторону медалі життя дорослих. Медаль ця може обтяжитися. Як же бути?

Ось для початку і складіть два сценарії. Один з точки зору вас, дорослих, а другий з точки зору вашої старшої дитини. Що буде хорошого для вас у житті з двома карапузами? А що «згадає на прийомі у психолога» ваш первісток? Подивіться на вашу сім'ю під різними кутами. Ваш комфорт також важливий, як і комфорт дітей. Нікому не подякують за те, що у мамі синці під очима від недосипу, а у батька — від постійної тривоги, де б ще дістати грошей. Щасливі батьки — щасливі діти. Можливо, заяложена фраза, зате дуже правдива. Діти беруть те життя, яке їм організують батьки. Тому не варто класти на сімейний вівар себе повністю. Є більш приємні заняття, наприклад, спілкування з чоловіком / дружиною / друзями, захоплення, кар'єра та ін. Діти — тільки частина вашого життя.

До того ж кожній дитині важливо відчувати любов мамі й тата, захист і підтримку. Все доросле життя закладається у віці до 7 років. І чи будуть діти гармонійними особистостями, залежить від адекватності батьків. Чи вистачить сил і енергії дати всім дітям те, що їм потрібно?

Проживіть подумки і світлі, і темні сцени ваших сценаріїв і приймайте зважене рішення.

Якщо ж ви дуже ретельно підходите до планування і другої дітини, сценарії ви можете прописати виходячи з різниці у віці між дітьми. В кожному випадку є свої плюси і мінуси. Вибирайте.

«Швиденько відстрілятися». Погодки

На початку буде «найвеселіший» період. Обидві дитини висять на мамі. Тато перетворюється на зомбі, оскільки й на роботі не поспіш. Доступ до тіла мами строго за графіком — 1 раз на місяць — і це просто обійняти. Мама випадає із життя і часто забуває, що колись могла просто їсти, спати і ходити в туалет. Усі функції нормальної життєдіяльності ламаються приблизно на рік. У будинку з'являється мама-робот, мама-зомбі. Велика ймовірність післяпологової депресії.

Старша дитина ще нічого не розуміє і сприймає немовля як перешкоду. Говорити ще ніхто не вміє, а іноді й мама забуває людську мову. Проблема в тому, що емоції переповнюють усіх, а висловити і донести їх адекватно ніхто не в змозі. Часто цей період можна порівняти з життям на вулкані — можливий вибух, раптовий і сильний.

Зате пізніше з'являються бонуси. Діти «зависають» один на одному. Все роблять разом. Старший вчить молодшого. Вони стають однією командою. Ревнощі між дітьми мало ймовірні, адже вони не пам'ятають життя один без одного. У більш старшому віці спрощується логістика дитячої життєдіяльності. Часто діти ходять разом у садок / школу / на гуртки, що полегшує батькам функцію гіда. Батьки відстрілялися і можуть досить швидко почати знову жити нормальним життям, тільки вже з дітьми.

«Як вийде». Фізіологічна різниця 2—4 роки

Це найпоширеніша різниця між дітьми, тому що вона закладає природою. Як тільки мама відновилася, перша дитина почала ходити і сама їсти, з'являється час на другу. Але в сучасних реалі-

ях є й інші турботи, крім народження дітей, тому для батьків не все так просто і однозначно.

Щоб такі діти вирости друзями, потрібна енергія і мами, і тата, яка дасть змогу кожному насититися увагою дорослих. Дуже складно уникнути конкуренції між дітьми в ситуації, коли енергетичних ресурсів батькам чомусь не вистачає. Це часто призводить до сварок, образ і в майбутньому до віддалення дітей одне від одного.

Є і плюси маленької різниці у віці. Гіперопіка зникає сама собою, і діти спочатку ростуть самостійними і самодостатніми. У старшої дитини з'являється почуття відповідальності. Швидше за все, в майбутньому вона стане хорошим сім'янином, відповідальним працівником і турботливим татом чи мамою. Молодша дитина, навпаки, часто росте творчою квіткою на лузі життя. Вона завжди знає, що є старший брат або сестра, які можуть і самі надавати стусанів, але й іншим не дадуть образити. Із незаперечних плюсів: батьки вкладаються часом і силами в першу дитину, а друга вже навчається самостійно і зазвичай не вимагає так багато зусиль для засвоєння навичок самообслуговування. З маленькою різницею у віці легше організувати цікаве спільне заняття, перегляд мультфільму, свято та інші дитячі забави. Інтереси схожі. Зав'язується дружба також через спільних друзів, з якими цікаво гратися обом дітям. Фізіологічна різниця у віці — найперспективніша в плані дружби в майбутньому, але за умови, що мама й тато зможуть побудувати міцний фундамент унікальності кожної дитини.

«РЕТЕЛЬНО ПРОДУМАНІ». РІЗНИЦЯ У ВІЦІ 5–8 РОКІВ

З точки зору батьків, різниця у віці 5–8 років — найрозумніша. Старша дитина отримала свою увагу від батьків і вже досить самостійна. Вона уміє говорити про свої потреби, почуття й проблеми. Теоретично їй не треба бити когось по голові, щоб висловити свою злість. Також для батьків важливо перепочити від догляду за немовлям і виспатися, поспілкуватися один з одним, повністю вжитися в ролі мами й тата. Друга дитина сприймається легше і приємніше.

Але саме така різниця у віці найпідступніша з точки зору рев-нощів і можливих конфліктів. Первісток точно відчує брак уваги до себе. Якщо він був кумиром сім'ї, то навряд чи добровільно віддасть пальму першості. Батькам потрібно залишатися продуманими до кінця і вже на етапі підготовки до народження нового члена сім'ї підстелити соломку скрізь, де тільки можна. Це стосується самостійності в побуті, вміння робити уроки і займати себе, власного простору, захоплення друзів і багато чого іншого. Важливо, щоб перший син або дочка не відчували обмеження своїх прав і свобод.

З плюсів для батьків — це, звісно, хоч якась допомога з боку старшої дитини. Багато братів і сестричок радо пограють 10 хвилин з молодшим, поки мама сходить в душ. На більше не варто розраховувати, тому що вони самі ще діти і в них свої завдання розвитку. Звичайно, якщо у вас немає мети зробити так, щоб старша дитина зненавиділа вас і всіх дітей в радіусі кілометра.

Дружба між дітьми дуже залежить від темпераменту і особливостей характеру дітей. Якщо вони діаметрально протилежні, то мало ймовірно, що їм буде цікаво один з одним. Але це не виключає спокійного спілкування в дорослому віці та вміння надавати підтримку один одному.

«Щось нам стало нудно!» Про різницю у віці понад 9 років

Варто знати, що всі діти в такому випадку вважаються ніби єдиними. І в майбутньому в них можуть бути зовсім різні погляди на життя, адже вони росли в різний час. Музика, мода, вулична лексика, кумири будуть відрізнятися. Що більше років між дітьми, то менше вони будуть помічати один одного. Молодшому старший буде здаватися таким же великим, сильним, дорослим, як батьки.

Батьки теж переосмислили свої помилки і виховують по-новому. Науку доведеться осягати заново. І, звісно, будуть порівняння не на користь одного з дітей. Мамам і татам важко залишитися неупередженими, тому що запам'ятовуються тільки найяскравіші моменти, і в минулому трава зеленіша. Часто другі

діти ростуть в ідеалізації старшої дитини. І це точно не сприяє теплим відносинам між дорослими дітьми.

Батькам доведеться лавірувати між двома лавинами, які періодично будуть на них навалюватися. Це означає дати достатньо уваги, любові й турботи старшій дитині і не виховати егоїстом молодшу.

Будь-яка різниця у віці має свої плюси та мінуси. Діти — завжди сюрприз. В якихось сім'ях старша дитина стає тим, на кого спрямована вся увага дорослих. А в інших — молодша. Ще важливо, кого чекали батьки — хлопчика чи дівчинку. І діти «не тієї статі» можуть відразу стати аутсайдерами. Тому немає єдиного сценарію успішної сім'ї з дружними дітьми.

Отже, лелека вже вилетів (за вашим бажанням чи ні — це вже не важливо) і ви зробили вибір не переривати його політ. Потрібно якось пристосовуватися й жити далі. З повним розумінням справи готувати свої нерви до майбутнього розквіту життя. До речі, ваші спогади про братів, сестер можуть бути і хорошими. І тепер, коли ви дорослі, так класно знати, що десь є рідна людина, яка тебе підтримує і любить. Навіть якщо ви спілкуєтеся не часто. Пам'ятайте ці теплі почуття або свої дитячі позитивні фантазії на тему братика чи сестрички, вони будуть допомагати вам проживати етапи притирання дітей один до одного непомітно або з найменшими втратами.

ЗІ СТАРШОЮ ДИТИНОЮ В ОЧІКУВАННІ МОЛОДШОЇ

ГЛАВА ПРО ТЕ, ЯК ГОТУВАТИ СТАРШУ ДИТИНУ ДО П'ЯВИ МОЛОДШОЇ, З ДАЛЕКОСЯЖНИМИ НАМІРАМИ

Для початку вам буде корисно дізнатися побільше, що ж необхідно робити до народження кожної наступної дитини. Як готувати себе, тата, інших рідних і, звісно, старшу дитину (або старших дітей) до такої великої події. Поговоримо про дітей.

Давайте уявимо кілька ситуацій.

СИТУАЦІЯ ПЕРША. ДИТИНИ НИЧОГО НЕ ГОВОРЯТЬ

Маму ховають, як кришталеву вазу. А зі старшою дитиною те-пер постійно бабуся або вона сама по собі — нічийна. Що молодша дитина, то більше у неї буде тривожних думок з цього приводу. Можуть навіть початися незрозумілі захворювання, нічні кошмари, бійки з однолітками. Що старша дитина, то більше розуміє, але разом з тим зростає рівень недовіри до батьків. Так само у більшості випадків починаються проблеми зі здоров'ям і поведінкою. Ця історія не про вас, тому що ви читаєте цю книгу далі й отримаєте багато підказок, як слід чинити, щоб уникнути таких випадків.

СИТУАЦІЯ ДРУГА. НЕХАЙ ВЕСЬ СВІТ ЗНАЄ!

Мама практично відразу, як з'ясувала, що під її серцем б'ється ще одне, сказала про це не тільки татові, а й бабусям з дідусями і, звичайно ж, малюкові. Навіть якщо йому тільки рік і він не вміє ще говорити. З цієї хвилини життя всієї родини змінюється. Не хвилюйтеся і не поспішайте, у вас є час поступово все перебудувати і приготуватися до появи ще одного члена сім'ї.

У такій сім'ї точно подумують про окреме спальне місце для старшої дитини. Звісно, приємно спати із «запашними» малюками, але, як показує практика, сон погіршується у всіх і вдень посилюються істерики. І у батьків теж. Ви можете подати таке рішення дитині під соусом нових надможливостей дорослішання. Взагалі гра на почуттях «ти вже дорослий» дає хороші результати (якщо батьки не передають кути меду і використовують у дійсно значущі моменти).

Якщо прийшов час віддавати дитину в дитячий садок, то зробіть це якомога швидше. Дитина переноситиме адаптацію відразу до двох змін у житті дуже складно. Народження конкурента не повинно збігатися із «ув'язненням» у дитячому садку. Інший варіант — це почекати із соціалізацією старшої рік після народження наступної дитини. Коли всі розширені зв'язки в родині установаються, нові ролі стануть природними й більш невимушеними, діти звикнуть

один до одного — з'явиться енергія у всіх членів сім'ї пережити звикання до дитячого садка. У старшої дитини не буде приводів для ревнощів.

Далі слід подумати, як змінити життя первістка. Говоріть з ним про все те чудове, що з'явиться в його житті з народженням братика або сестрички. Описуйте вигоди, приємні наслідки: гордість, захоплення має охоплювати малюка, коли його називають Старшим. «Продайте» дитині ідею про щасливе майбутнє. Маркетинг ніхто не відміняв. Тільки не треба наполягати, що це буде подарунок Йому. Не брешіть! Народжуєте дитину ви собі! А в дитини змінюється статус і можливості.

Про те, яким народиться малюк, первістку теж говоріть тільки правду. Що це буде не іграшка, а жива людина, яка все уже відчуває. Що так, у мами буде менше часу, але людей, що любитимуть його, в цьому світі стане на одного більше. А він стане для малюка прикладом і захистом.

З дошкільням ближче до терміну народження можна пограти в «немовля». Покажіть іграшку-пупса і нехай спробує його сповити, поносити на руках, поколихати, погодувати. Школяру чудово підійдуть відео про немовлят і те, як розвивається дитина в утробі матері. Якщо є можливість, поведіть у гості, де недавно народився малюк. Батькам теж корисно нагадати собі про ті часи, коли все було вперше.

Усіх без винятку цікавить мамин живіт, який все росте й росте. Тут мамі потрібно вчиняти, як з татом — давати дитині гладити мамин живіт, слухати і відчувати ворущіння. Живіт має асоціюватися з чимось приємним, рідним і теплим. Як варіант, дайте намалювати на ньому фарбами щось веселе. Все ж площа полотна помітно збільшилася. ☺ Що більше ви включите первістка в очікування новачка, то більше буде приємних емоцій, коли його принесуть додому. Зв'язок уже буде налагоджено.

Сім'я, яка заздалегідь готує старшу дитину, дасть їй більше самостійності в діях і буде тримати фокус на навчанні вираження почуттів. Краще заздалегідь, перед пологами проговорити, як можуть