**7 способов улучшить отношения братьев и сестер**

**Каждый ребенок должен несколько раз в неделю оставаться с вами наедине**
В стремительном современном мире очень важно проводить время наедине. Дети жаждут теплоты и интимности общения с родителями. Личное общение питает их эмоционально, учит быть более заботливыми или хотя бы более терпимыми к своим братьям и сестрам. Сын вряд ли станет драться с сестрой, чтобы вы его заметили, если будет знать, что вы обязательно пообщаетесь «только с ним» и выслушаете все его пожелания и тревоги.
Установив время для личного общения, не пропускайте его. Не отвлекайтесь на телефонные звонки. Ваш ребенок навсегда запомнит, если вы скажете: «Мистер Джонс, можно я перезвоню вам через пятнадцать минут? Сейчас мне нужно пообщаться с Джонни». Скорее всего, после того как вы полностью посвятите себя ребенку, он будет щедрее и добрее по отношению к братьям и сестрам. Но еще важнее то, что он поймет собственную значимость.

**Общаясь с одним ребенком, не говорите о другом**Отправляясь за покупками с Соней, сосредоточивайтесь только на Соне. Воздерживайтесь от замечаний типа: «Посмотри-ка на этот голубой свитер… Он отлично подойдет к голубым глазам твоей сестры!» или: «Ксюше понравится эта игрушка! Давай купим ее для нее!»
Мать не хочет ничего плохого. Ей может даже казаться, что тем самым она учит дочку думать о других. Но Соня подумает: «Даже когда Ксюши нет рядом, она все равно отвлекает внимание мамы от меня».

**Не лишайте внимания и заботы «Любимчика», чтобы сосредоточиться на том, кому достается меньше внимания**Некоторые родители терзаются чувством вины, понимая, что кто-то из детей – их любимчик. Тогда они впадают в другую крайность: пытаясь исправить ситуацию, начинают преувеличенно обращать внимание на того, кому раньше этого не доставалось, и постоянно хвалить его. Одновременно они отдаляются от того, кто был им так дорог. Неожиданная перемена смущает и расстраивает обоих детей. Один недоумевает: «Что случилось? Что я сделал? Родители меня больше не любят». А другой думает: «Что-то неправильно… что-то не так».
Каждый ребенок нуждается в том, чтобы родители любили его за то, что он есть в их жизни.

**Не навязывайте детям конкретное положение в «Семейном созвездии» (старший, младший, средний). Дайте каждому ребенку возможность ощутить привилегии и ответственность**Братьев и сестер глубоко обижает, когда родители требуют от них, чтобы они всегда занимали в семье одно и то же положение. Порядок рождения изменить невозможно. Но мы не можем требовать от детей, чтобы они вечно играли свои роли в соответствии с этим порядком. Вот как поступили матери, занимавшиеся на наших семинарах:

«Мои дочки (девять и пять лет) – классический пример гиперответственной старшей и «вечного ребенка» младшей. В эту субботу я решилась на то, чего никогда не делала раньше. Я позвонила сестре и попросила поменяться со мной… детьми. Сказала, что возьму ее двухлетнюю дочку, если она заберет мою девятилетнюю и позволит ей поиграть со своими сестрами-подростками.
Обе мои девочки получили возможность поменяться ролями. Младшая целый день играла «старшую сестру», занимаясь с двухлетней малышкой. Она вела себя очень серьезно и по-взрослому. А моя девятилетняя вернулась домой в полном восторге от того, как добры были по отношению к ней сестры. Они отдали ей свои старые украшения, сделали прическу и научили танцевать макарену. Ей понравилось быть в центре внимания».

«Как-то вечером перед ужином я сказала своей старшей дочери, что она может не помогать накрывать на стол, а просто отдохнуть и почитать. А помочь я попросила ее младшего брата. Шестилетнему мальчику поручили разобрать покупки и накрыть стол. Он был в восторге! Он почувствовал себя взрослым и значимым. А старшая дочь была рада, что не только ей приходится помогать мне по дому».

**Не зацикливайтесь на «Общности»**Образ семьи, получающей удовольствие от общения, очень привлекателен. Но для некоторых детей утомительно проводить много времени в обществе брата или сестры. Это может лишний раз осложнить и без того напряженные отношения. (Не говоря уже о том, что общение с постоянно ссорящимися детьми утомительно и для родителей)
Например, замечательный поход в зоопарк. Младшие изо всех сил стараются успеть за старшими. Старшие бегут вперед и обзывают младших «улитками». (Слезы.) Младший хочет остановиться, чтобы поесть, старший еще не голоден. Оба недовольны. «Почему мы всегда должны делать то, чего желает он?» (Ссора.) Старший хочет посмотреть на змей. Младший их боится. (Ссора и слезы.) Младший устал и хочет домой. Старший вне себя, он еще не увидел змей. (Новая ссора. Новые слезы.)

Если в отношениях между вашими детьми возникли напряженность и раздражение, не стоит настаивать на «общности». Это лишь еще сильнее отдалит их друг от друга. Лучше придумайте другие виды общения детей и взрослых.

– Мать может пойти с одним ребенком гулять, а отец останется дома с другим.
– Отец может пойти с одним ребенком гулять, а мать останется дома с другим.
– Все отправятся в зоопарк, там разделятся и встретятся за обедом.
– Займитесь чем угодно, лишь бы дать друг другу достаточно пространства.

**Каждый ребенок должен знать, что обладает качествами, которые восхищают его братьев и сестер**Очень часто дети ведут себя как заклятые враги, не понимая, что в глубине души брат или сестра восхищаются ими. Понимание позитивных чувств брата или сестры может кардинальным образом изменить отношения между ними. Отец из нашей группы поделился с нами своим детским опытом.

«Пока я не вырос и не поговорил по душам с братом, я не понимал, что мы могли избавить друг друга от ужасных страданий! Если бы мы только знали, какие чувства испытывали друг к другу в детстве! Он был моим старшим братом – Богом! Он был красивым, популярным, талантливым музыкантом. Я никогда не понимал, почему он так жесток со мной. Мне казалось, что он меня ненавидит. Но все же я восхищался им и изо всех сил боролся. Я чувствовал необходимость сделать все, что в моих силах, лишь бы причинить ему боль, пока он не причинил ее мне.
Но когда мы поговорили, я услышал от брата совсем другую историю. Он сказал, что всегда считал меня замечательным – красивым и очень умным. Мои успехи в учебе производили на него огромное впечатление, тем более что сам он не мог похвастаться хорошими оценками. Поэтому он боролся со мной единственным доступным ему образом – поддразниванием и кулаками, а я подавлял его своим интеллектом и сарказмом. Если бы мы понимали, как восхищаемся друг другом, то наше детство прошло бы иначе».

**Устраивайте семейные собрания**
Ваша машина не может ездить без топлива и техобслуживания. Но мы рассчитываем, что наши семьи будут функционировать сами по себе и постоянно. Возьмите за правило устраивать семейные собрания. Дети всегда с нетерпением ждут чего-то подобного.

Один подросток рассказал нам: «Это отличный способ сбросить напряжение. Мы садимся за стол и говорим обо всем: о том, кто и чем хочет заняться, кому что неинтересно, кого что беспокоит». Его мать добавила: «В это время мы обсуждаем, чего хотим для себя и как можем поддержать друг друга».

Материал подготовила педагог-психолог Илюмжинова И.А., с помощью книги Адель Фабер и Элейн Мазлиш «Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно»: [http://www.labirint.ru/books/299305/?p=11472](https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Fwww.labirint.ru%2Fbooks%2F299305%2F%3Fp%3D11472&post=-46053087_20111)