

ВВЕДЕНИЕ

Вспоминаю: мне 7 лет, я осторожно пробираюсь вдоль кухонной плиты, прижимаясь к дверце духовки. Моя старшая сестра сидит за столом, и я слежу, чтобы расстояние между нами оставалось достаточно большим — так она не сможет дотянуться до меня. А вставать ради этого со стула не будет. Ура, я прошла! Но тревога осталась. Разве так должны себя чувствовать люди в собственном доме? Разве можно бояться родного человека?

Кстати, не помню, чтобы сестра меня била. Как и я ее: физическое насилие в нашей семье было под жестким запретом. И все же ощущение опасности не покидало меня никогда.

Однажды, когда я заболела, мы вдвоем лежали на раскладном диване и сестра вдруг пустилась в объяснения о том, что такое «мечтать». Она рассказала о своих мечтах, я — о своих. О том, что хочу подняться в небо и прыгать с одного облака на другое, а они будут мягкими и пушистыми. И сестра не посмеялась надо мной, не сказала, что это ерунда. Просто слушала. А я тогда подумала: «Она научила меня мечтать». Это стало одним из самых ярких впечатлений детства.

На этом самом диване мы спали вместе в нашей коммуналке. Мне было тогда лет пять, а ей, значит, 13. Конечно,

ей хотелось свою комнату, куда она могла бы приводить друзей. И спать ей хотелось, наверное, не со мной.

Я не помню ни одной другой ночи или вечера, проведенного вместе с сестрой, хотя мы жили в коммуналке, пока мне не исполнилось девять. Но тот момент, когда мы лежали вместе и болтали, остался в памяти.

Другие мои воспоминания связаны с завистью, с ощущением несправедливости. По вечерам сестра могла сидеть в смежной комнате вместе с родителями, чаще только с мамой, перед телевизором. А я в это время должна была спать. Тогда я подходила к двери и смотрела на них и на экран в щелочку, чтобы меня не заметили.

Я понимала, что сестра и мама в контакте. Они разговаривают или просто сидят вместе. А я одна на диване. У меня почти не было такого же общения с мамой тет-а-тет: на это у нее просто не оставалось времени.

Мама работала терапевтом в поликлинике, возвращалась уставшая и принималась за домашние дела. Потом я шла спать, а мама получала заслуженную порцию тишины и покоя у телевизора или с книгой в руках. Еще по вечерам она любила кроить и шить. Но главное, что в такие тихие моменты рядом с ней никогда не было меня. Я в это время завидовала за дверью. Эта боль не уменьшила моей любви к маме, зато трансформировалась в злость на сестру. Почему у нее есть мама по вечерам, а у меня нет? Почему они пьют на кухне чай, а я в это время совсем одна? Почему во всех конфликтах мама верит сестре, а не мне? Все эти «почему» в итоге сложились в вопрос, мучающий многих детей из семей с сиблингом*: «Почему она любит ее больше меня?»

Долгие годы ушли у меня на то, чтобы разобраться, почему нам с сестрой досталась разная мама, хотя это была одна и та же женщина. Чтобы понять, из-за чего отношения

родителей с детьми в одной семье могут так отличаться. Чтобы открыть для себя, почему фраза «Вы — родная кровь. Мы умрем, а вы друг у друга останетесь» не помогала мне полюбить сестру, только отталкивала меня от нее.

И вот я сама стала мамой. Я основательно готовилась к этому событию: читала психологов, посещала психотерапевта. Ведь мне предстояло стать мамой трех дочерей сразу: двух приемных и той, которую я должна была вот-вот родить. Как их воспитывать, чтобы избежать отношений как у нас с сестрой? Я стала искать литературу на эту тему и, к своему удивлению, обнаружила, что книг про братьев и сестер катастрофически мало. Собственно говоря, на тот момент книга была всего одна — «Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно» американских психологов Адель Фабер и Элейн Мазлиш.

Я прочитала ее, во всем согласилась с авторами. Но сам факт того, что книг о детско-родительских отношениях в мире бесконечно много, а о братьях и сестрах — почти нет, меня поразил. Это же «родная кровь», люди, которые следуют бок о бок всю жизнь. Часто они ходят в один и тот же детсад, школу и спортивную секцию, делят между собой комнату, игрушки, одежду, друзей, выходные, одеяло у бабушки в гостях и остатки мороженого. А главное — они делят маму и папу.

Мне захотелось, чтобы книг об этом было больше. Я погрузилась в тему, читала исследования специалистов, смотрела интервью с ними, разбирала свои детские дневники и спрашивала уже взрослых людей об их отношениях с сиблингами и об отношениях их детей друг с другом.

И вот что я выяснила: очень многие не поддерживают связи с «самыми родными на свете людьми», как их называли наши мамы и папы. Контакт, не наладившийся в раннем

возрасте, не получился и во взрослой жизни. Слишком много боли было в детстве, и паттерн поведения тогда сформировался настолько прочно, что время его не изменило.

Это как пролить клей на стол. Если вытереть сразу, он удалится легко. Но если успеет застынуть, отдирать придется ножом или специальными средствами. И, скорее всего, останется след. «Пролитый клей» в отношениях братьев и сестер надо корректировать, когда он еще пластичный. Тогда ему можно задать форму, а сверху насыпать блесток, чтобы получилось не уродливо, а красиво.

В моем случае я беспокоилась за отношение старших детей от первого брака моего мужа к нашим с ним общим, младшим, детям (да, собирая материал для книг, я успела родить еще одну дочь — четвертую в нашей семье). Они появились на свет в разных семьях, у них совершенно непохожий опыт и большая разница в возрасте. Станут ли младших любить старшие, будут ли старшие важны для младших, наладится ли между ними связь? Я волновалась и о том, как сложатся отношения между младшими. Как сделать так, чтобы они действительно друг друга любили? Чтобы на похоронах их родителей (ведь когда-то это случится) стали друг для друга поддержкой, а в более счастливые дни — искренне радовались друг за друга?

Ну и, наконец, мне очень хотелось спокойствия. Я знаю, сколько проблем возникает в семье из-за неровных отношений сиблингов. Когда у родителей вал работы и прочих забот, а дома не прекращается бойня из-за конкуренции между детьми, жизнь становится намного сложнее.

Что же, кажется, я объяснила свое решение посвятить большую часть жизни исследованию темы сиблингов. Все мои прежние книги о братьях и сестрах предназначались для детей. Эту я написала для взрослых.

СЕМЬЯ НЕ БУДЕТ ПРЕЖНЕЙ

Вы принесли домой новорожденного человека. Что произойдет в вашей семье дальше? Многое зависит от возраста старшего ребенка и отношений, уже сложившихся в семье. Подросток наверняка обрадуется, что от него наконец отстанут: внимание родителей переключится на малыша. Пятилетка, возможно, представит, как уже на днях сядет играть с новым братом или сестрой в лего. А ребенок в кризисе двух лет, скорее всего, ничего не поймет и потребует нарезать ему банан не кружочками, а кубиками. Ему не важно, что мама прямо сейчас должна кого-то кормить грудью: «Просто дайте мне кубики из банана!»

И все-таки. Вот-вот наступит новая жизнь у всей семьи, начнут формироваться новые связи между ее членами. Например, вас было трое, а стало четверо. Значит параллельные связи будут такими: мама — папа, мама — папа — старший ребенок, мама — старший ребенок — младший ребенок, папа — старший ребенок — младший ребенок, папа — старший ребенок, мама — старший ребенок, папа — младший ребенок, мама — младший ребенок, мама — папа — младший ребенок, младший ребенок — старший ребенок. А если добавить в это уравнение бабушек и дедушек, то количество связей вырастет на порядок и в каждой паре, треугольнике или многоугольнике будет своя динамика и свои системы взаимодействия.

Вы наверняка замечали, что дети начинают странно себя вести, становятся немного другими, когда в доме появляется новый человек — даже если это бабушка, которая приезжает каждые выходные. Ребенок вернется в привычное состояние, только если новый человек задержится примерно недели на две.

В таких ситуациях мы всегда подмечаем изменения в поведении детей, но почему-то отказываемся видеть их в себе. А ведь взрослые точно так же меняются. Стоит вам с мужем приехать к вашим родителям — и очень скоро вы обнаружите, что мама во всем занимает его сторону. Или, наоборот, вашу. А в доме своих родителей ваш муж ведет себя совсем не так, как у ваших. И уж точно иначе, чем когда вы собираетесь все вместе большим составом.

В начале совместной жизни это вызывает отторжение, кажется неестественной игрой на публику. Но потом мы привыкаем к тому, что наши близкие по-разному ведут себя с разными членами семьи, можем просто ограничиться миролюбивым предупреждением вроде: «Только когда сегодня приедет моя мама, давай обойдемся без дурацких приколов».

На самом деле происходит естественный процесс: человек пытается приспособиться к изменившимся обстоятельствам. Если такое происходит даже со взрослыми, то с детьми — тем более. Разница лишь в том, что взрослый человек способен задуматься, почему его вдруг неудержимо потянуло пересыпать беседу несвойственными для него шутками, а ребенок на подобную рефлекссию не способен. Он поступает так, как чувствует. А чувствует он сильно, много и всё сразу, абсолютно не умея свои эмоции контролировать.

Напомню, что префронтальная кора головного мозга, отвечающая за контроль эмоций, обработку информации

и принятие решений, формируется у человека только к 26 годам. Благодаря кропотливой работе родителей ребенок может обрести навыки управления эмоциями уже в 10 лет. А если нет?

И вот наступает момент, после которого жизнь ребенка уже не будет прежней: перед ним развернули сверток, который был причиной непонятной суеты в доме все последние дни и даже месяцы. Что это за существо? Хочется его понюхать, погладить, ткнуть пальцем в бок, взять за ручку, подергать за волосы. Честно говоря, нам, взрослым, хочется примерно того же. Вспомните свои ощущения, когда приходите к друзьям, у которых только появился ребенок. Можно сколько угодно на него смотреть, но это не то: хочется взять новорожденного на руки, почувствовать его, что ли. Но как только это происходит, младенец корчит недовольную гримасу, и вы поспешно передаете его родителям, чтобы не расплакался. Заметьте, мы не слышим при этом: «Осторожно, не трогай! Ты руки помыла? И вообще, зачем ты его взяла, это тебе не кукла!» А старшему ребенку такие замечания, к сожалению, прилетают почти сразу же. И эти запреты, упреки, ограничения становятся нормой.

Вместо обещанных совместных игр с младшим старший ребенок начинает постоянно получать эмоциональные тычки от взрослых. Краски на радужной картине под названием «У тебя появился братик (сестричка)» блекнут. Попытки познакомиться с малышом становятся все менее безопасными, каждая из них может привести к осуждению со стороны взрослых. Не замечать младшего невозможно, а как с ним контактировать без риска быть одернутым, непонятно.

Ничто так не ограничивает нас, как страх ошибки. И вот старший ребенок начинает оглядываться на родителей,

прежде чем приблизиться к младшему. Возможно, со стороны это не видно, но внутренне он весь сжимается от тревоги. Моменты, которые должны быть наполнены радостью общения, становятся крайне неприятными.

Первые окрики и резкие фразы вызывают первое ощущение потери. Со временем оно будет усиливаться. Старший ребенок убедится, что не только не приобрел друга, но и потерял ту маму и того папу, которых знал до появления младенца. Все реже родителей радует его смех, который раньше так их веселил. Многие его действия перестают вызывать улыбку умиления. Он то слишком громкий, то слишком резкий, то пугает малыша, то не вовремя возник со своим вопросом. А взгляд, которым раньше смотрела на него мама, теперь принадлежит младшему.

Младенец потихоньку растет, одновременно растет и внимание к нему у всех членов семьи. Даже у папы, который чаще держит нового ребенка на руках, начинают возникать сильные чувства к нему. И только старший отдаляется от младшего все дальше. Он уже твердо выучил: лучше не приближаться к малышу, чтобы не «прилетело» от мамы. Никакой связи с кричащим свертком у него не формируется.

Старшего ребенка все чаще посещает желание вернуть прежнюю жизнь — до злополучного дня, когда мама принесла домой сверток. Жизнь, в которой папа и мама принадлежали только ему, где он был молодцом, умницей и вообще самым классным в мире, а не вечно виноватым, который делает всё не так.

Фрустрация старшего ребенка, замученного замечаниями и ограничениями, быстро перерастает в агрессию. В большинстве семей злиться на папу и маму не разрешается, поэтому нарушившего правило ребенка в очередной

раз отчитывают, прикрикивают на него, отправляют в свою комнату, грозят наказать: что-нибудь отобрать, что-то запретить. Тот пугается и меняет поведение, играет в «хорошего и послушного». Но его злость не исчезает, она разрушает ребенка изнутри и обнажает его болезненные точки. А причина боли совсем рядом, лежит у мамы на руках — там, где еще недавно было его, старшего ребенка, законное место. Это младенец изменил маму, отобрал доброго папу, а заодно и бабушек с дедушками!

Подобно тому, как вода пробивает плотину в наименее укрепленном месте, так и агрессия изливается на того, кто выступает в роли слабого звена. Образуется порочный круг, разорвать который способны очень немногие родители: старший ребенок цепляется к младшему, тот кричит, за это родители ругают старшего. Он еще больше злится и находит способы заставить младшего пострадать — но так, чтобы не быть пойманным за руку. Родители уже знают, что козни строит старший, и ругают его, даже не заручившись доказательствами его вины. От этого злость старшего возрастает в разы: он видит предвзятое отношение к себе, в его глазах это — доказательство того, что отец и мать предпочитают ему младшего.

Тем временем подросший младший начинает понимать причинно-следственную связь: когда он кричит, старшего наказывают. Тогда уставший от толчков и щипков малыш принимается создавать ситуации, в которых старшего то и дело ругают за агрессивное поведение, хотя тот ничего не делал. Начинается новая фаза противостояния, которая никоим образом не способствует формированию добрых отношений между детьми.

У ТЕБЯ БУДЕТ БРАТИК

Всех родителей можно условно разделить на два лагеря — перестраховщиков и оптимистов. Перестраховщики слегка запугивают ребенка перспективой появления нового члена семьи, и делают это по разным причинам. Одни хотят подготовить сына или дочь к реальности. Другим нравится наблюдать за реакцией ребенка, они хотят увидеть его готовность на жертвы ради новорожденного. Третьи просто поступают так же, как их собственные родители по отношению к ним. Во всех трех случаях их посыл звучит примерно так: «У тебя скоро появится братик (сестренка). Надо будет делиться с ним игрушками, убирать за ним. Мама с папой больше не будут проводить с тобой много времени». Иногда описание этой нерадостной перспективы сопровождается вопросами: «Хочешь братика, да? А памперс с какашками ему менять будешь? Как это не будешь? Ну мало ли что не нравится. Готовься!»

Оптимисты рисуют будущее иначе: «Родится братик, вы будете друг друга любить, вместе играть, в футбол гонять, спать в одной комнате». Эти родители хотят, чтобы ребенок ждал малыша так же сильно, как мама с папой.

Ошибаются и те и другие. Первые закладывают у ребенка негативные ожидания. Он может кивать, пообещает помогать и делиться, но в душе воспротивится и с тревогой будет ждать появления нового члена семьи.

Вторые могут в скором будущем столкнуться с разочарованием ребенка от рождения малыша. Когда ждешь партнера по играм, а получаешь непонятное существо, которое даже на куклу не тянет, можно серьезно расстроиться. За волосы не потаскаешь, на руках подержать дают раз в день на три секунды. Какой футбол?! Какая любовь?!

И да, стоит сказать, что существует третий лагерь — в котором считают, будто появление новорожденного влияет только на жизнь родителей, а у старших детей все остается по-прежнему. Конечно, это не так. Как я уже говорила, система семьи меняется, даже когда приезжает погостить бабушка. Или старая подруга семьи. Семья — это сложившаяся группа людей, и, когда в ней оказывается новый человек, ее динамика становится иной. Происходят как позитивные, так и негативные процессы. Вот почему будущим старшим брату и сестре важно подготовиться к рождению малыша так же, как маме и папе. Не обещаю, что благодаря этому удастся избежать сюрпризов, однако некоторые процессы можно сделать проще.

Маме принять малыша легче, чем остальным членам семьи. Ведь она чувствовала его внутри себя, общалась с ним во время беременности — в общем, уже сформировала с ним отношения. У папы и старшего ребенка такой привилегии нет. Значит, надо искать способы восполнить этот пробел.

Нередко мама или папа не могут сами справиться с тревогой от предстоящих изменений. Важно ответить себе на вопрос: «Что будет, когда у моего ребенка появится сиблинг?» И если ответ будет честным, то вы признаете возможные последствия: жизнь старшего ребенка изменится не в лучшую сторону. Вам придется обделить его любовью и заботой, которые раньше всецело предназначались

только ему. В центре внимания отныне будет второй ребенок. Эмоциональные терзания мамы становятся причиной бессознательной тревоги старшего ребенка. Нет, она не рассказала ему о том, что может случиться в скором будущем, но ведь невербальное общение никто не отменял. Мимика, жесты, уголки глаз и губ, отведенный взгляд, интонация, вздохи — так один человек передает другому свои эмоции.

Так что же делать? Подробно разобраться с тем, как мы относимся к перспективе появления второго ребенка, и честно поговорить об этом с первым. Если у вас имелся негативный опыт в отношениях с братом или сестрой, вероятно, вы будете проецировать его на будущие отношения собственных детей. Память начнет подкидывать неприятные детали из собственного детства. Например, такие...

Вам 8 лет. Вы занимаетесь любимым делом — заносите в тетрадь впечатления от прошедшего дня и иллюстрируете записи рисунками. Тут в комнату с криками вбегает младшая сестра, хватая тетрадь и пытается убежать. Вы отбираете у нее свою вещь. Сестра падает, ударяется головой и начинает вопить на весь дом. Кому попадает? Вам, старшей, которая должна быть умнее, должна защищать, должна не бить, а заботиться. Должна, должна, должна...

Или такая сцена: вы заходите в гостиную, а там старший брат с друзьями. Вы их стесняетесь, но отступить поздно. Наверное, не так уж и необходимо было именно в этот момент доставать томик Лермонтова из книжного шкафа, но вам так интересно, о чем они говорят! Поэтому вы целую вечность достаете книгу с полки. «Что пришла? Перед пацанами покрасоваться?» — насмешливо спрашивает брат, и они вместе начинают громко смеяться. Вы заливае-тесь краской и в слезах убегаете.

Многие из нас пережили в детстве сотни подобных моментов, но это не значит, что на такое же обречены и ваши дети. Вы сможете повернуть их отношения в нужное русло, если сами будете формировать их.

До рождения младшего ребенка вы не сможете совершить кардинальные шаги, но кое-что важное сделать успеете. Вот несколько советов, которые помогут вам объясниться со старшими детьми. Причем совершенно неважно, какого они возраста: подростку можно сказать то же, что и трехлетке, просто другими словами.

ЧЬЕ ЭТО РЕШЕНИЕ?

Помните, что завести нового ребенка решили вы, а не ваш старший отпрыск — пусть даже он неустанно просил братика два года подряд и красноречиво вздыхал при виде маленьких детей ваших друзей. Ребенок не может нести ответственность ни за ваши решения, ни за свои желания. Собаку он тоже просит, но водить ее к ветеринару придется вам — как и зарабатывать деньги ей на корм. С новым младенцем всё сложнее. Старший ребенок, будь ему 3 года или 13 лет, не знает, чего ждать от появления нового члена семьи. Он может умиляться при виде малышей в колясках, но не представляет, сколько сложностей появится в жизни вслед за такой коляской. Скорее всего, даже вы не вполне себе это представляете.

Говоря ребенку: «Ты хотел братика, вот мы решили», вы возлагаете на него огромную ответственность. В будущем, когда он разочаруется в сиблинге (а это обязательно случится), он обвинит себя в его появлении. А такое — непосильная ноша для ребенка, его психика не справится с ней. Так что новорожденный малыш — только ваша ответственность, ваше решение и забота. А старший ребенок

должен оставаться ребенком. Даже если ему стукнуло тринадцать.

ОЖИДАНИЯ И РЕАЛЬНОСТЬ

Не стоит обещать ребенку радость от игр и общения с новым братиком или сестричкой, ведь иначе разочарование наступит стремительно и будет очень болезненным. Не нужно запугивать его перспективой отдать новому малышу свои игрушки и менять ему подгузники с какашками. Сформируйте у ребенка ожидания, максимально близкие к реальности: «Когда мы принесем малыша, он еще очень долго не сможет играть с тобой. Будет только есть и спать».

Дети эгоцентричны и видят мир через свою «призму». Так что нет смысла обещать совместные игры, «когда малышу исполнится 2 года». Говорите о его собственном возрасте: «Когда тебе будет 7 лет, вы попробуете поиграть вместе».

Объясните сыну или дочери, что не всегда сможете быть в их распоряжении: иногда необходимо будет уделить внимание малышу. Прорепетируйте эту ситуацию: «Пока братик маленький, он будет в нас нуждаться. Иногда нам надо будет заниматься им. Например, ты захочешь яблоко, а я в это время буду кормить малыша. Что ты сделаешь? Папу попросишь, ага. А если папа занят? Да, придется подождать».

Уже подросшему ребенку можно показать заманчивую перспективу: «Мы будем заняты малышом, а ты сможешь приводить гостей или гулять. Свобода!»

В общем, ребенку надо «продать» идею малыша, сделать ее по возможности привлекательной.

ЗНАКОМСТВО ДО РОЖДЕНИЯ

На протяжении всей беременности членам вашей семьи важно знакомиться с их будущим родственником. Для этого существуют приложения, в которых можно посмотреть на изображение малыша в утробе и узнать о том, как он развивается. Сегодня у него появились реснички, а через неделю стали шевелиться пальчики. Приложения умеют делать интересные сравнения с фруктами и овощами: «Сегодня малыш вырос уже до размера грейпфрута». По такому случаю можно купить грейпфрут и дать старшему ребенку подержать его для полноты картины.

Отлично работает поход на УЗИ всей семьей. Когда врач водит датчиком по животу мамы, на экране можно рассмотреть ручку или ножку, а потом распечатать фотографию малыша и при желании поставить ее дома в рамочку.

Если сохранились снимки с УЗИ старшего ребенка, можно всей семьей сравнить их и порассуждать, насколько малыш похож на старшего брата или сестру. А еще — найти старые фотографии мамы во время предыдущей беременности и вспомнить, как здорово было ждать первенца (или второго, третьего ребенка — в зависимости от состава вашей семьи) и о чем мечтали, о чем рассуждали и беспокоились мама с папой, пока не увидели его. Суета из-за скорого появления в семье нового ребенка может вызывать у старшего тревогу и ревность. У вас есть шанс рассказать, что и к его рождению готовились точно так же. Даже если старшему уже 13 лет, ему будет приятно услышать такие рассказы и увидеть старые фото.

СОВМЕСТНАЯ ПОДГОТОВКА

Малыш совсем скоро родится. Давай подумаем, что ему купить?

- **Ванночку.** В ней будем мыть его, а тебя — во взрослой ванне. Давай выберем вместе, какая тебе нравится. Боюсь, в такой малышу будет неудобно. Смотри, тебе когда-то нравилась такая. Наверное, и ему она понравится, он же твой брат.
- **Соски.** Давай вместе с тобой определимся с цветом. А какие на соске должны быть рисунки?
- **Ползунки и шапочки.** Давай выберем: с Микки-Маусом или машинками?

Конечно, нам, взрослым, хочется самим выбрать приданое для будущего малыша — так получится быстрее и экономнее. Но придется забыть о рациональности, потому что наша задача — формировать теплые отношения своих детей.

Привычка покупать малышу подарки наверняка сохранится. Моя пятилетняя дочь Кая не уйдет из магазина, если ей купили подарок, а старшей, Мире, — нет. Если же Мира поедет в зоопарк, а сестра останется дома, старшая будет настаивать на компенсации для младшей — хотя бы незначительной. Причем это работало, даже когда младшей было всего полгода и она мало понимала в игрушках.

ЖДЕМ МАЛЫША ВСЕ ВМЕСТЕ

Очень трогательны ситуации, когда старший ребенок прикладывает ухо к материнскому животу, пытается услышать биение сердца малыша. В большинстве случаев он ничего не слышит и довольно быстро оставляет свои попытки. То же самое — с шевелением. Мама чувствует каждое, даже

самое маленькое движение. Но остальным членам семьи приходится сидеть, словно в засаде, и бесконечно ждать, когда случится тот самый толчок. А он, скорее всего, произойдет на сантиметр правее или левее того места, где старший ребенок положил руку. Особенно когда его рука чуть больше ноги младенца.

Лично я выбрала другую тактику: объяснила старшим детям, что малыш слышит их голоса. И чем чаще и ближе он их слышит, тем скорее узнает сестер, когда родится. После этого разговоры старших детей с моим животом происходили регулярно и стали ритуалом. Когда младшая дочь родилась, старшая пятилетка то и дело напоминала ей о событиях, которые они уже «обсуждали» до ее рождения.

СОВМЕСТНЫЕ ПЛАНЫ

Мы часто наблюдали за другими семьями и обсуждали, как это будет у нас: как за обеденным столом будут расставлены детские стулья, где разместить люльку, позволим ли мы детям приходиться к нам в спальню, когда им станет страшно, и почему важно отучить собаку запрыгивать на диван (нам это не удалось).

А что делать с детьми постарше, с подростками? Как им «продавать» идею нового члена семьи, который точно нарушит привычный ритм жизни? На самом деле все просто, потому что подросткам хочется свободы. Годам к двенадцати усиленное внимание родителей начинает их утомлять, а появление нового члена семьи дает надежду на то, что их оставят в покое. Единственное, чего дети точно не хотят, — это становиться няньками тех, кого они не рожали. И это вполне оправданно. Попросить их о помощи можно, но настаивать, говорить, что это их обязанность, — нет. И данную тему стоит обсудить заранее.

Подростки могут опасаться появления младенца, потому что уже видели, к чему это приводит в семьях их друзей: отношения с родителями портятся, когда «ты должен» сталкивается с планами старшего ребенка на собственную жизнь. Дальше подросток слышит: «Эгоист, ни о чем тебя попросить нельзя!» — и полностью погружается в роль старшего ребенка, который вечно неугоден. Именно поэтому важно поговорить со своим старшим о его ожиданиях. Подросток может не признаться в своих опасениях — просто продолжит копить тревожность. К моменту появления малыша его нервы будут натянуты как струна, так что самая простая ваша просьба может вызвать неадекватную реакцию.

ЧТО ВАЖНО ПРОГОВОРИТЬ
В БЕСЕДЕ С ПОДРОСТКОМ:

«Иногда будет непросто, но это наша, родительская ответственность и наше решение».

«Да, я стану тебя просить о помощи. Но обещаю всегда сообщать о таких моментах заранее и учитывать твои возможности и желания».

«Младший будет плакать, а все мы — уставать. Но, к счастью, у тебя есть своя жизнь и друзья. А пока малыш растет, ты будешь для него лучшим в мире, потому что ты большой, сильный, умный и смешной».

«А еще мы с тобой будем иногда вместе сбегать, чтобы от всех отдохнуть, поесть мороженое и повеселиться, как взрослые».

Интересна реакция старших, уже более-менее взрослых, детей на беременность мамы — понимание того, что

родители делают «это». Многие дети резко отдаляются от взрослых: мысль о сексе родителей их нервирует, вызывает отвращение. Они уже смотрели эротику (согласно статистике, средний возраст детей, которые впервые знакомятся с подобными видео, — 11–12 лет), и представлять маму с папой за подобным занятием им неприятно. Кстати, можно деликатно затронуть и эту тему в вашем разговоре, объяснить, что порно — не реальная жизнь, а игра на камеру. Вообще, дайте подростку время пережить и принять эту информацию. Нам всем когда-то было сложно осознать, что родители не нашли нас в капусте.

ГЛАВА 3

ВСЕМ НУЖНА МАМА

За два дня до Нового года мы принесли домой свою только что родившуюся дочь Каю. В Нидерландах роженицу выписывают через 3 часа после того, как фиксируют момент появления ребенка на свет. Но нас задержали. Моя не по-голландски маленькая Кая смутила врачей своим весом, так что мы с мужем просидели в больнице на пару часов дольше, непрерывно отвечая на сообщения трех наших старших дочек.

Младшей из них, Мире, было 4,5 года, и она ждала нашего появления больше, чем Деда Мороза. Старшим, Жасмин и Лоле (21 год и 16 лет), уже доводилось проходить процесс знакомства с новорожденными членами семьи, так что они быстро пришли в себя и разошлись по комнатам. Мы остались вместе с самым беспокойным, четырехлетним членом нашего «экипажа», который четко заявил, что спать не будет, а забота о малыше теперь ляжет на его плечи.

Когда первый шок, длившийся буквально 15 минут, прошел, Миру накрыла волна самых разнообразных эмоций, отчего ее поведение радикально изменилось и вернулось в норму только через несколько месяцев. Когда я уезжала в роддом, у нас была абсолютно вменяемая дочь, с которой о многом можно было договориться. Она слушала и слышала нас, хотя и продолжала отстаивать свою точку зрения. Мира

никогда не была мягким ребенком и всегда боролась за свои права, но при этом мы вели диалог. Я спрашивала, она отвечала. Я предупреждала, она слушала. Она многое понимала и мыслила не по годам мудро. Но тут дочь стала вести себя словно пьяная женщина на корпоративе — ее было много, она была шумной, и скрыться от нее не удавалось нигде.

Мира залезала на стол, прыгала со стульев с криками: «Мама, смотри!», потом вдруг стала громко падать на попу посреди комнаты, ползать и ныть, просить соску. Я вспомнила, как четыре года назад 12-летняя Лола привела домой подружек, чтобы показать им четырехмесячную Миру. Они вошли в квартиру толпой, и я, подумав о вирусах, спешно унесла ребенка в спальню. Но Лола вбежала туда и, трогательно протянув руки, спросила: «Можно?» Мне было важно показать ей свое доверие, поэтому с очень тяжелым сердцем я отдала младенца и даже выдержала бесконечно длинные три минуты. Когда я вошла в ее комнату, чтобы забирать Миру, то обнаружила, что Лола засовывает ребенку в рот пальцы и показывает подружкам, как та смешно их сосет. Я не стала спрашивать, успела она помыть руки после школы или нет. Ответ бы мне не понравился.

Наученная опытом, я еще до рождения Каи предупредила Миру, что малыши всё тянут в рот, но это не повод засовывать им туда разные предметы, пальцы или еду. Делать этого не надо. Вообще, Мира услышала от меня много «не надо», но я старалась себя сдерживать. Хотелось, чтобы первые дни жизни Каи были заполнены для Миры радостью, а не остались в ее памяти временем, которое разделило жизнь на «до» и «после».

Когда в доме появляется новорожденный, старшему ребенку хочется всего и сразу. Хочется обнять и поносить малыша, поиграть с ним, хочется побыть вместе с мамой

и быть для нее главным, а потом хочется обидеть младшего, который занял собой всё пространство. Но самое неприятное для него — то, насколько другими становятся родители и даже бабушки с дедушками. Эти перемены так воздействуют на старшего ребенка, что радость от появления брата или сестры полностью испаряется.

Очень разные эмоции испытывала и я. Мне хотелось побыть с новорожденной наедине, чтобы узнать ее лучше, но при этом я мучилась от вины: «Предпочитаю Каю Мире, а ведь это нечестно!» Я уставала и, когда муж забирал у меня младенца, желала только одного — побыть одной. Но четырехлетка тут же залезала ко мне на колени, потому что хотела «на ручки». Я сразу пыталась придумать ей какое-то занятие, отправить к старшей сестре или включить мультики — только бы меня никто не трогал. И от этих мыслей меня в очередной раз накрывало чувством вины: я и так лишила Миру половины себя, а сейчас будто забираю и вторую половину.

Сложно контролировать собственные эмоции, когда приходится одновременно с этим сдерживать эмоциональные порывы старшего ребенка, а иногда — и мужа, бабушки, других членов семьи. Но претензии в итоге получает тот, кого проще одернуть, упрекнуть, обвинить в том, что именно он шумит, будит младенца, мешает и все портит, — старший ребенок.

Тогда мы легли спать в надежде, что наутро станет легче. Что желание Миры постоянно брать младенца на ручки пройдет, что она перестанет скакать вокруг Каи и наступит долгожданная тишина, которая позволит всем привыкнуть к малышу. Но цирк продолжался несколько месяцев.

И все же первые минуты их взаимодействия были моментом истины. Впервые я видела, что моя Мира обожает

того, кто меньше нее. Обожает настолько, что сжимает кулачки от радости и хочет визжать. Я видела, как нежно и трогательно она пытается погладить Каю по щеке, с какой готовностью бежит за соской или чистым подгузником, а использованный и уже упакованный в пакетик — несет в мусорку, зажав нос и выставив вперед руку. Видела, как она мчится к Кае утром, как хочет уложить ее вечером, как на каждый ее писк вскакивает на кровати, как искренне хочет накормить ее своей едой и вложить в ее ручку свою куклу. Она хотела быть рядом, разделить с нами свою радость, наладить с Каей связь. Но так же сильно она хотела вернуть свое место под солнцем.

Самыми сложными моментами были те, в которых особенно нужны были покой и тишина: кормление и сон. Собственно, в двух этих состояниях младенцы обычно и пребывают первые месяцы жизни. Готовясь к очередному кормлению, я заранее просила Миру не прыгать вокруг нас с Каей, а заняться своими делами. Но игры, которые я раскладывала на столе для Миры, не увлекали ее. Она бежала туда, где я тихонечко пристраивались с малышом, и совершала одну диверсию за другой. Сначала она запрыгивала на диван, приземляясь возле головы Каи. Когда я пыталась ее остановить, объясняя, что это опасно, она просто меняла стиль прыжков. Теперь диван был точкой точка старта, а пол — местом приземления. Грохот от этих прыжков стоял знатный, и младенец вздрагивал от резких звуков. Я просила Миру быть потише, тогда она переставала экспериментировать с прыжками в длину и залезала на спинку дивана ровно за моей головой. Я пыталась воззвать к ее эмпатии и интеллекту, рассказывала о границах, о важности сна и слабой нервной системе новорожденного. Мира затихала на две минуты, после чего все начиналось по новой.

Одна мама детей с еще меньшей разницей в возрасте рассказала мне, что объяснения в таких случаях не помогают: «Когда родилась младшая, старшему было всего полтора года, ждать особого понимания не приходилось. Была явная ревность и борьба за маму: как только сын видел, что я ложусь кормить малышку, сразу залезал на меня».

У моих детей разница в возрасте была четыре с лишним года, а проблема — та же. Только вот степень моего раздражения была пропорциональна возрасту ребенка: ведь от четырехлетки ожидаешь какой-то сознательности. А ее не было!

И все-таки. Ваши реакции, проявленные в первые месяцы, очень важны для старшего ребенка. В его жизни произошло серьезное изменение, ему нужно понять: стало лучше или хуже? Он любим, как раньше, или новый член семьи «вытеснил» его и теперь надо быть настороже? Некоторые дети радостно встречают новорожденного, но позже отстраняются и минимизируют контакт — как с ним, так и с родителями. Другие сталкиваются со сложностями сразу после приезда младенца из роддома, но учатся жить без оглядки на прошлый опыт.

Это требует огромных усилий со стороны родителей, в первую очередь мамы. Иногда дело доходит до абсурда: например, приходится считать, сколько раз мы целуем детей и всех ли — одинаково часто.

Если изучить телефон мамы, у которой только появился малыш, сразу заметно, что в последнее время фотографий младшего у нее в разы больше, чем старших. Проанализируйте, чьи фото вы чаще размещаете в семейном чате. Скорее всего — малыша, а тем временем снимки старшего ребенка все реже мелькают в переписке. И поверьте, он это прекрасно видит. Некоторые открыто спрашивают

маму: «Почему ты постоянно фотографируешь только младшего?»

Все это логично и для старшего ребенка, и для мамы. Когда у женщины рождается младенец, она автоматически переключается на него. Инстинкт велит ей защищать и оберегать более слабого ребенка. А еще ей хочется, чтобы вокруг было тише, спокойнее, медленнее, безопаснее. И, конечно, ей нужно время, чтобы рассмотреть нового человека, привыкнуть к нему, понюхать, потрогать, почувствовать. Малыш еще похож на желе, все манипуляции с ним хочется делать максимально аккуратно. И в это плавное спокойствие вдруг с криками и визгом врывается существо, которое вызывает раздражение. Когда мама признается себе в том, что именно она испытывает по отношению к собственному старшему ребенку, то ужасается самой этой мысли и старается гнать ее подальше. Но, отрицая проблему, решить ее не получится.

В свою очередь, ребенок видит, как меняется его взаимодействие с мамой. Ее внимание к нему уплывает, ее ласковый голос все чаще адресован малышу, а со старшим она теперь говорит все реже и резче. Мама пропускает просьбы старшего, отказывает ему в играх, не восторгается его прыжками. При этом контакта с малышом у старшего тоже нет — это небезопасно для младенца. А ведь старший хочет познакомиться в братом или сестрой, понять, что это за существо и что с ним делать. На что нажимать в этой новой игрушке? А если погладить, а если пальцем в нос, а если поцеловать, а если ущипнуть?

И вдруг старший понимает, что не только не приобрел, но совершенно точно потерял. Он наблюдает симбиоз мамы с малышом и понимает: теперь не он — тот близкий мамин друг, а новый малыш. Это больно. И тогда старший

пытается вернуть внимание мамы, получить признание папы, всеми силами показать, что он здесь, он никуда не делся. Его становится много, он шумит и занимает собой все пространство. И главная причина его странного поведения, резких движений и звуков — нарастающая тревога. А мама, словно разъяренная волчица, нервничает из-за его прыжков, криков и беготни.

Психологи рекомендуют такой выход из ситуации: помочь ребенку найти стабильность — например, в ритуалах, которые существовали в семье до рождения малыша. Пусть хоть какая-то часть прежней жизни остается неизменной: это вселит в старшего уверенность. Важно, чтобы ритуал успокаивал, а не обеспечивал дополнительный стресс. Например, если старый добрый ритуал — умыться и почистить зубы — ребенок стал соблюдать с явным неудовольствием, то не надо его заставлять: стабильности не прибавится. Зато если добавить в прошлые ритуалы новые элементы, это может стать моментом близости с младшим sibлингом.

Мы, например, наполняли ванну для старшей, а рядом ставили ванночку для малышки. Они как будто купались вдвоем — во всяком случае, в одно время и в одном месте. Позже мы купили полусидячую ванночку и ставили ее внутри большой ванны. Это дало ощущение еще большей близости. Старшая могла передавать младшей игрушки, трогать ее за ручки и ножки. Со временем ванночка стала не нужна, и они оказались вместе в большой ванне. Ну а когда поместиться в ней вдвоем стало сложнее, девочки стали мыться по очереди. Или разделяться: одна шла в душ, другая — в ванну.

Дети приходят к родителям с разными идеями и тревогами, которые иногда звучат ультимативно. Иногда, если

долгие уговоры не помогают убедить их в обратном, хочется стукнуть кулаком по столу: «Так, хватит уже. Будет как я сказала!» Однако если сдержаться и задать ребенку правильные вопросы, можно увидеть ситуацию совершенно с другой стороны.

ПРИМЕР № 1

Кровати Каи и Миры стоят в комнате старшей: мы впервые уложили их спать вместе. Через пять минут после «отбоя» в нашу спальню заявляется старшая дочь, прижимая к груди плюшевого медведя. Она в гневе.

— Заберите ее из комнаты, — говорит Мира очень требовательно.

— Не можем. Она теперь спит вместе с тобой.

— Нет, заберите! — повышает голос дочь.

— Чем она тебе мешает? Она давно спит, ни звука не издает, — начинаю закипать я.

— Просто заберите. Я не хочу ее там, — настаивает ребенок.

Тут я ловлю себя на том, что не дала Мира возможность ответить «безопасно», без последствий для себя. Более того, скорее всего, она даже не понимает, почему просит забрать сестру. А значит, я должна ей помочь.

— Почему ты хочешь, чтобы я забрала Каю? — спрашиваю по-доброму.

— Потому что она проснется ночью и будет плакать, а я не смогу ей помочь.

Так ситуация вдруг обрела другой смысл. Мира волнуется за сестру. Она еще не ночевала с ней в одной комнате, и ей кажется, что процесс ночных подъемов теперь ее задача. А такое ей не по силам. Я обнимаю дочь и обещаю, что, как только Кая издаст звук, к ней сразу прибежу я или папа. Показываю радионяню, объясняю, как прибор передает звук, и убеждаю, что сон младенца — не ее ответственность. Успокоенная Мира идет спать, а я убеждаюсь в ценности вовремя заданного и при этом верного вопроса.

ПРИМЕР № 2

У Каи режутся зубы, и она часто плачет. Когда она в очередной раз издает протяжный вопль, Мира закрывает уши руками. Я объясняю: когда у малышей режутся зубки, им больно.

— *Скорей бы она стала большой, — вздыхает Мира.*

— *Чтобы ты могла с ней играть? — спрашиваю я.*

— *Нет, чтобы ей больше не было больно.*

А ведь я могла не задать уточняющего вопроса и сделала бы неверный вывод — о том, что сестра раздражает Миру. На самом же деле она ей сочувствует.

На первый взгляд эти ситуации могут показаться незначительными. Но они формируют систему, в которой родители ведут себя определенным образом, и это сказывается на отношениях детей. Это не значит, что ошибки, совершенные в первые месяцы «новой жизни», нельзя потом исправить. Можно. Но тогда менять придется всю систему, и делать это поэтапно.

Невозможно вдруг перестать вмешиваться в отношения детей: увидев их драку, просто выйти из комнаты и закрыть за собой дверь. Невозможно вдруг дать подростку сумму на весь месяц и ждать, что эти деньги он будет тратить постепенно. Так же с отношениями братьев и сестер. Если до сих пор ваша система не работала на построение, вводить изменения надо аккуратно и начинать с деталей. Потому что именно они имеют значение.

Например, многие родители говорят: «Это твой брат, ты должен его любить». Однако эта фраза вызывает лишь сопротивление. Как любить того, кто рвет твои тетради, отбирает игрушки и прочно оккупировал мамины колени, хотя совсем недавно на них сидел ты? О какой любви идет речь, если он только что тебя ударил, ты его толкнул в ответ, а родители говорят: «Ты должен о нем заботиться и защищать»? За какой рычаг в нашем организме дернуть, чтобы в ответ на обиду мы выдавали порцию любви?

Причем иногда реакция на агрессию со стороны сиблинга значительно опаздывает. Со стороны это выглядит так, будто ничего не произошло, а ребенок на ровном месте сорвался на брата. И если ваша задача — наказать, то виновного вроде бы искать не надо. Однако задачу лучше ставить другую, долгосрочную: как сделать, чтобы ваши дети стали близки? Тогда надо забыть о наказании виновного и разобратся в его чувствах. Из-за чего он сорвался, когда все началось, в брате ли дело? И так далее.

Многие родители пишут мне о том, что вопрос «Почему была проявлена агрессия?» бесполезен. Ребенок только замыкается в себе или говорит: «Не знаю». И здесь, опять же, важны детали. Если вы грозно хмурите брови, если ваши губы поджаты, а в голосе — сталь, то в вопросе «Почему ты его ударил?» ребенок услышит опасность. И тогда вряд ли

станет откровенничать о своих эмоциях: видит, что вы не настроены на понимание. Зато если, усевшись рядом на пол, вы обнимете его, возьмете за руку и скажете: «Ох, мне тоже было сложно с младшей (старшей) сестрой», то ощутите, как тело ребенка расслабится. Наверное, он положит вам на плечо голову и ответит сжатием руки: он почувствовал, что его поняли и приняли. И только после этого ваш вопрос «Почему?», заданный доброжелательно, с искренним намерением понять причину и помочь, даст ребенку возможность выговориться.

Может, он и не знал почему. Просто злился. Тогда важно понять, когда началась злость, выразить поддержку и продолжить разговор. Самое главное — в ходе искреннего монолога ребенка не пускаться в упреки, обвинения и поучения. Так можно окончательно разрушить доверие.

А если ребенок на всё отвечает: «Не знаю»? Возможно, эта тотальная оборона — результат системы, построенной в вашей семье: ребенок не видит смысла откровенничать, потому что знает, как вы отреагируете на его слова. Вам ваша реакция кажется логичной: надо научить ребенка, объяснить, что мысли и чувства в его голове плохие. Только надо понимать, что, услышав осуждение, ребенок отстранится от вас и замкнется в себе. А принятие и понимание — это шаг навстречу друг к другу.

Чем старше становится ребенок, тем более закрытым он может быть в отношениях с родителями. Например, всякие нежности в подростковом возрасте воспринимаются тяжело. Старший ребенок может сознательно уходить от чувствительных тем и уменьшительно-ласкательных суффиксов, чтобы не выглядеть размазней. Это может не касаться его отношения к младшему брату или сестре, лишь демонстрировать его общий жизненный настрой и стадию

прохождения пубертата. Но часто родители видят в таком поведении старшего нелюбовь к младшему, и старший может согласиться с такой ролью — так же, как многие дети начинают соответствовать навешанному на них ярлыку бездельника и двоечника. Они думают: «Ну и ладно, буду таким, раз все обо мне так думают». Желания постоянно доказывать обратное у них нет. Да и у взрослых оно не возникло бы.

В то же время с появлением в семье малыша старшие дети подросткового возраста получают больше свободы. «Можно было не говорить маме про тройки по русскому», — делилась со мной одна моя собеседница. Ей было 10 лет, когда родился младший брат. Вскоре после этого оценки дочери перестали волновать их измученную недосыпом маму. И тут девочка поняла: иметь сиблинга не так уж и плохо. Если раньше за любую тройку пришлось бы оправдываться, то теперь эту тему можно было просто обойти.

Важно не обижаться на желание ребенка увеличить дистанцию между собой и малышом. Это его право, его попытка найти свое место в новой семейной системе. Лучше позволить ему почувствовать свое место и дать возможность найти удобную форму знакомства с новым членом семьи.

Кстати, поведение не всегда меняется сразу, старшие дети могут сначала проявлять интерес к малышу. Они помогают родителям, причем часто помощь предлагают сами, терпят неудобства. И вдруг в какой-то момент старший не выдерживает. Он понимает, что плач, который раздражал его все время и от которого хочется закрыть уши, теперь останется навсегда. Всё, былые времена не вернуться, а значит, надо срочно начинать военные действия. Протест проявляется по-разному. У одних детей ухудшается поведение в школе,

другие начинают чаще болеть, кто-то вдруг регрессирует и начинается притворяться малышом, некоторые отказываются от горшка и не хотят сами есть ложкой, хотя освоили этот навык до рождения сиблинга. Рассказывая об этом этапе у старших детей, родители называют его «цирком» и «периодом ревности».