

У меня невыносимая младшая сестра.

«Мне 12 лет, а моей сестре – 5, и она невыносима: без спроса берет мои вещи, копается в моих тетрадках, может нарисовать в них, портит косметику, подслушивает телефонные разговоры и передает их родителям в искаженной форме, обманывает. Разговаривать с ней бесполезно: она начинает кричать, что я ее бью, пробовала наказывать – царапается и кусается. Родителям говорить бесполезно, ответ один: «Ты старшая и должна найти общий язык. Это уже просто невыносимо! Она меня достала! Что мне делать?»
— обратилась в Службу детского телефона доверия двенадцатилетняя Алена.

Пример для подражания

Психолог объяснил Алёне, что её младшая сестра только учится правильно себя вести, поэтому берёт пример с близких людей, и в большей степени со старшей сестры, так как в семье она ей ближе всех по возрасту. Алёне нужно внимательнее присмотреться к раздражающему поведению сестрёнки и выяснить, с кого та берёт пример. Если с Алёны, то нужно контролировать себя, чтобы подавать достойный пример.

Меняем тактику

Как выяснилось, общение с сестрой у Алёны сводятся к тому, что она делает ей замечания и следит, как бы малышка в очередной раз не испортила вещи. Стоит попробовать другую тактику: хвалить сестрёнку, когда она ведет себя хорошо, отмечать её успехи. И вскоре ее поведение уже не будет так раздражать: стремясь к одобрению, она будет стараться вести себя наилучшим образом.

Существует так называемое Золотое правило, согласно которому нужно относиться к человеку так, как хотелось бы, чтобы он относился к тебе. Оно помогает проявлять эмпатию, ставить себя на место другого, задаваясь вопросом: «Какую помощь я хотела бы получить в этой ситуации?».

Психологи посоветовали Алёне обратить внимание и на эти моменты:

Недостаток внимания

Понятно, что сестрёнке не хватает твоего внимания. Ей хочется дружить, обсуждать какие-то темы, но ты не принимаешь её в свою жизнь, и появляется детская месть. Сестра тебя любит, и вот таким образом показывает свою любовь.

Невыносимое поведение твоей сестры означает: «Посмотри на меня, обрати внимание, включи в свою жизнь, люби!».

Привлекай сестрёнку к совместным делам. Например, попробуйте выбрать одежду для встречи, убрать в комнате, сделать сюрприз родителям. Найди общий секрет, показывая тем самым, что она — уже взрослая девочка.

По поводу испорченной одежды и подслушивания: говори с ней по-взрослому, без упреков и претензий, глупых слов и оскорблений. Ей пять лет, и она способна понимать слово «нельзя».

Взрослая здесь – ты. Прояви фантазию, терпение, а в награду получишь хорошие отношения с сестренкой. Поверь, она будет гордиться тобой!

Если ничего не помогает, попробуй откровенно и спокойно поговорить с родителями. Они любят вас, и сделают всё возможное, чтобы устранить проблему.

Если потребуется помощь — Детский телефон доверия **8 800 2000 122** всегда на связи — звони!