

В этой книге вы найдете:

- Четыре способа помочь детям выразить негативные чувства, *не причиняя боли окружающим.*
- Десять приемов, которые позволят вам общаться со спорящими детьми так, чтобы те сумели *самостоятельно найти решение* своих проблем.
- Способ помочь детям *справиться с теми проблемами*, с которыми они не могут разобраться самостоятельно.
- Методы, благодаря которым вы сможете относиться к детям по-разному, но при этом *оставаться справедливыми.*
- *Эффективные альтернативы* сравнению детей между собой.
- Способ взглянуть на отношения между своими детьми с *новой точки зрения.*
- Сравнение распространенных методов *прекращения споров между детьми*, которые наносят им вред, и новых способов, приносящих только пользу.
- Приемы, помогающие любому ребенку быть самим собой, *не сравнивая себя с братом или сестрой.*



John Mazlish

Адель Фабер



John Mazlish

Элейн Мазлиш

Всемирно известные специалисты по общению между взрослыми и детьми Адель Фабер и Элейн Мазлиш заслужили бесконечную благодарность родителей и восторженное признание профессионального сообщества.

Их первая книга «Свободные родители — свободные дети» была удостоена премии Кристофера за «литературные достижения, подкрепляющие высшие ценности человеческого духа». Следующие книги «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили»¹ и «Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно», ставшая бестселлером и занявшая первое место по рейтингу *The New York Times*, разошлись тиражом более 3 млн экземпля-

¹ Эти и другие книги выходят в издательстве «Эксмо».

ров и переведены более чем на 20 языков мира. Тысячи родительских групп во всем мире пользуются видеопрограммами и посещают семинары, проводимые этими авторами. Последняя книга Адель и Элейн «Как говорить, чтобы дети учились» была признана журналом *Child* «лучшей книгой года, посвященной семейным проблемам и образованию».

Фабер и Мазлиш учились у известного детского психолога, доктора Хаима Гинотта в Новой школе социальных исследований в Нью-Йорке, а также в институте семейной жизни в Университете Лонг-Айленда. Они часто выступают с лекциями в США и Канаде и участвуют во всех крупных телевизионных шоу — от «Доброе утро, Америка» до шоу Опры Уинфри. Они живут на Лонг-Айленде, и у каждой из них по трое детей.

Адель Фабер, Элейн Мазлиш

БРАТЬЯ
И СЕСТРЫ.
КАК ПОМОЧЬ
ВАШИМ ДЕТЯМ
ЖИТЬ ДРУЖНО

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Ф12

Adele Faber and Elaine Mazlish

SIBLINGS WITHOUT RIVALRY

How to help your children live together so you can live too

Перевод с английского *Т. Новиковой*

Фабер, Адель.

Ф12 Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно / Адель Фабер, Элейн Мазлиш ; [перевод с английского Т. Новиковой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 320 с. — (Психология. Искусство быть родителем. Советуют профессионалы).

ISBN 978-5-04-088890-0

Заводя еще одного ребенка, родители мечтают о том, чтобы дети дружили между собой, чтобы старший помогал младшему, давая маме время передохнуть или заняться другими делами. Но в реальности появление еще одного ребенка в семье зачастую сопровождается многочисленными детскими переживаниями, ревностью, обидами, ссорами и даже драками.

Мировые эксперты по общению с детьми и авторы бестселлеров Адель Фабер и Элейн Мазлиш решили посвятить этой проблеме целую книгу. С помощью наглядных примеров, коротких правил и забавных комиксов они показывают, в каких ситуациях нужно вмешаться в конфликт, а в каких – помочь детям самостоятельно прийти к компромиссу. Почему важно, оценивая поведение детей, не сравнивать их между собой. Как добиться того, чтобы дети чувствовали: пусть они не могут получить все внимание родителей, все игрушки, всю комнату и им приходится делиться с братьями и сестрами – родительскую любовь не нужно делить, ее хватает на всех, и они всегда могут на нее рассчитывать.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

© 1987, 1998 by Adele Faber and Elaine Mazlish
© Новикова Т.О., перевод, 2017
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-088890-0

*Посвящается всем выросшим
братьям и сестрам,
в душах которых все еще
живут обиженные дети.*

Как хорошо и как приятно жить братьям вместе!

Псалтырь, 132

Содержание

Мы хотели бы поблагодарить...	11
Как появилась эта книга	13
От авторов	18
<i>Глава 1. Братья и сестры — в прошлом и настоящем</i>	19
<i>Глава 2. Пока не исчезнут негативные чувства...</i>	35
<i>Глава 3. Опасности сравнения</i>	76
<i>Глава 4. Равенство унижает</i>	94
<i>Глава 5. Братья и сестры — и их роли</i>	118
Если он «такой», я буду «другим»	118
Освободите детей для перемен	130
Больше никаких проблемных детей	146
<i>Глава 6. Когда дети дерутся</i>	165
Как вмешиваться с пользой	165
Как вмешиваться так, чтобы оставался выход	184
<i>Глава 7. Примирение с прошлым</i>	221
Послесловие к новому изданию	236

Общение с читателями	238
I. Как справиться с юными соперниками	248
<i>Права собственности</i>	251
<i>Наказывать... или не наказывать</i>	255
II. Один дома	267
III. Новые способы улучшения отношений между братьями и сестрами	276
Заключение.....	286
Дополнительное чтение, которое может оказаться полезным	287
Указатель	289
<i>Приложение. Памятки</i>	295

Мы хотели бы поблагодарить...

Наших мужей за их постоянную поддержку и одобрение этого проекта. Они были для нас постоянным источником силы, особенно когда работа тормозилась.

Всех наших детей, которые снабжали нас материалом для этой книги, и отдельно подростков, дававших нам полезнейшие советы относительно того, что мы могли бы сделать по-другому.

Родителей, участвовавших в наших занятиях, за их готовность изучать эту проблему вместе с нами и пробовать наши «новые подходы» в общении со своими детьми. Их опыт и соображения сделали эту книгу интересной.

Всех тех, кто поделился с нами своими прежними и настоящими чувствами по отношению к своим братьям и сестрам.

Нашего художника Кимберли Энн Коу — она сумела почувствовать то же, что и мы, и создала великолепные образы родителей и детей.

Линду Херли — редактора, о котором мечтает любой писатель. Она умеет почувствовать стиль каждого автора, поддержать его и мягко, но настойчиво довести текст до совершенства.

Роберта Маркела, который когда-то был нашим редактором, а теперь стал нашим литературным агентом. Он постоянно нас поддерживал, и мы всегда могли положиться на его вкус и мнение.

Софию Хриссафис — великолепную машинистку, от которой мы часто требовали невозможного, но она всегда с ослепительной улыбкой отвечала нам: «Никаких проблем!»

Нашу дорогую подругу Патрицию Кинг, которая терпеливо читала нашу рукопись.

И, наконец, доктора Хаима Гинотта: именно он впервые показал нам, как можно затушить пламя соперничества между братьями и сестрами и превратить его в небольшой и вполне безопасный костерок.

Как появилась эта книга

Работая над книгой «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили», мы столкнулись с одной проблемой. Глава, посвященная соперничеству между братьями и сестрами, никак не укладывалась в рамки. Мы рассказали лишь половину того, что хотели, а у нас получилось уже больше сотни страниц. Мы отчаянно сокращали, сжимали, удаляли — нам нужно было привести эту главу в соответствие с остальными. Но чем больше мы старались, тем больше страдали.

Постепенно нам открылась истина. Чтобы рассказать о соперничестве братьев и сестер, необходима отдельная книга. Как только решение было принято, все встало на свои места. В первую книгу мы включили информацию о том, как родители могут справиться с самыми серьезными проблемами, а в этой решили рассказать о том, как страдали сами, борясь с собственными детьми, которые постоянно соперничали друг с другом. Мы решили поделиться знаниями о полезнейших принципах, которым научил нас известный детский психолог, доктор Хаим Гинотт, когда мы ходили на занятия в его родительскую группу. Мы решили поведать о том, чему научились в собственных семьях, о чем прочитали в других книгах и узнали в бесконечных спорах друг с другом. Мы решили рассказать об опыте родителей, принимавших участие в наших семинарах, посвященных проблемам соперничества между братьями и сестрами.

Нам стало ясно, что благодаря нашим лекционным программам мы получили невероятную возможность пообщаться с родителями всей страны и обсудить с ними проблему соперничества между братьями и сестрами. Куда бы мы ни приезжали, достаточно было лишь упомянуть об этом вопросе, как мы получали мгновенную и бурную реакцию.

«Из-за их драк я готова лезть на стену».

«Не знаю, что произойдет раньше: или они поубивают друг друга, или я убью их сама».

«С каждым из детей у меня все в порядке, но стоит им собраться вместе, и я не могу справиться ни с одним из них».

Нам стало совершенно очевидно, что проблема эта очень распространена и весьма серьезна. Чем больше мы говорили с родителями об отношениях между их детьми, тем больше убеждались в том, что эта динамика порождает огромный стресс для семьи. Представьте себе двух детей, конкурирующих между собой за любовь и внимание родителей. Добавьте к этим чувствам зависть, которую каждый испытывает к успехам другого, и обиду на привилегии, получаемые другим братом или сестрой. Дети страдают из-за того, что обижаться им приходится на собственных братьев и сестер. Нетрудно понять, почему эта проблема так серьезна для любой семьи. Отношения между братьями и сестрами — это настоящий эмоциональный динамит, ежедневно приводящий к сильнейшим взрывам.

Мы задумались: «Можно ли выступить в защиту соперничества между братьями и сестрами? Эта про-

блема пагубно сказывается на родителях. Но, возможно, она чем-то полезна для детей?»

Мы прочли немало книг, посвященных пользе конфликтов между братьями и сестрами. Борясь за доминирование друг над другом, дети становятся более жизнеспособными и устойчивыми. Бесконечные споры и ссоры учат их мыслить быстро и энергично. Словесные перебранки показывают детям разницу между проявлением ума и проявлением обиды. Живя вместе, дети учатся приспосабливаться, защищаться, искать компромиссы. А иногда зависть к особым способностям брата или сестры заставляет ребенка работать упорнее и настойчивее и добиваться настоящих успехов.

Это позитивные стороны соперничества братьев и сестер, но есть и негативные: родители убежденно говорили, что оно деморализует одного или обоих детей и наносит им огромный вред. Мы решили сосредоточиться на общих причинах этого постоянного соперничества.

Откуда все это берется? Профессиональные психологи согласятся, что истоки братской и сестринской ревности кроются в сильнейшем желании каждого ребенка *безраздельно* пользоваться любовью и вниманием родителей. Откуда же это стремление быть одним и единственным? Мать и отец дают ребенку все, что необходимо для выживания и счастья: пищу, кров, нежность, заботу, чувство идентичности, чувство собственной значимости и особенности. Родительская любовь и помощь поддерживают ребенка и учат его справляться со сложностями окружающего мира.