

### **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»<sup>1</sup> 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-

---

<sup>1</sup> 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

БРАТЯ  
И СЕСТРЫ.  
КАК ПОМОЧЬ  
ВАШИМ ДЕТЯМ  
ЖИТЬ ДРУЖНО

БОМБОРА™

2019 Москва 2019

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, 2019. — 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», 2019

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

## Братья и сестры ---

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.