

**Бестселлеры по воспитанию от Лоры Маркхэм.**  
Для спокойных родителей и счастливых детей




ЛОРА МАРКХЭМ

детский психолог

БРАТЬЯ  
*и*  
СЕСТРЫ

без конфликтов, обид  
и соперничества

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.922.7  
ББК 88.8  
М26

Laura Markham  
PEACEFUL PARENT, HAPPY SIBLINGS

Copyright © 2015 by Dr. Laura Markham  
All rights reserved including the right of reproduction in whole  
or in part in any form. This edition published by arrangement  
with TarcherPerigee, an imprint of Penguin Publishing Group,  
a division of Penguin Random House LLC.

**Маркхэм, Лора.**

М26 Братья и сестры без конфликтов, обид и соперничества /  
Лора Маркхэм ; [перевод с английского Э. Мельник]. — Мо-  
сква : Эксмо, 2025. — 448 с. — (Бестселлеры по воспита-  
нию от Лоры Маркхэм. Для спокойных родителей и счаст-  
ливых детей.)

ISBN 978-5-04-205157-9

Планируя пополнение в семье, родители часто мечтают, что старший ребенок станет надежным помощником и верным другом для младшего. Однако появление малыша нередко становится источником стресса для всей семьи. В этот период старший ребенок может испытывать ревность и обиду, что со временем приводит к ссорам и соперничеству между братьями и сестрами — и все это способно омрачить радость родительства. Лора Маркхэм — мировой эксперт по воспитанию и детский психолог с многолетним опытом — предлагает проверенный метод, который помогает родителям спокойно реагировать на детские конфликты и относиться к каждому ребенку с уважением и пониманием.

УДК 159.922.7  
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-205157-9

© Мельник Э., перевод на русский язык, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

## ОТЗЫВЫ

---

«Эта книга помогает и дарит надежду. Лора Маркхэм блестяще применяет уважительный, внимательный, устанавливающий границы подход к динамике между детьми в одной семье. Книга «Братья и сестры без конфликтов, обид и соперничества» полна реалистичных сценариев и рекомендаций, благодаря которым можно превратить конфликты в возможности воспитывать навыки, а родительские страхи — во взвешенные вмешательства. Она мастерски показывает, как с уважением относиться к переживаниям каждого ребенка, устанавливать границы, сглаживать конфликты и развивать навыки, которые будут приносить пользу всю жизнь».

*Тина Пэйн Брайсон,  
соавтор книг «Воспитание с умом»  
и «Дисциплина без драм»*

«Взрослым пригодится любая помощь, чтобы стать такими родителями, какими они хотят быть, и применять навыки воспитания, которые помогут вырастить детей достойными гражданами мира. Книга Лоры Маркхэм оказывает именно такую помощь: практическую, вдохновляющую, ободряющую, с наглядными примерами из реальной жизни. Она бы очень пригодилась мне в то время, когда я растила своих детей».

*Джейн Нельсен,  
автор и соавтор серии книг  
«Позитивная дисциплина»*

«Наконец-то появилась книга, которая отвечает на все ваши вопросы о соперничестве между детьми в одной семье! В своем замечательном труде Маркхэм опирается на научные исследования, создавая умные стратегии, которыми может воспользоваться любой родитель, чтобы помочь детям разрешать конфликты эмпатично.

Обязательное чтение для всех мам и пап!»

*Шефали Тсабари, автор книг «Воспитание ребенка начинается с себя» и «От контроля к доверию»*

«С новым ребенком в семье появляется и масса новых трудностей. Лора Маркхэм показывает родителям, как избежать часто возникающих проблем между братьями и сестрами, как сделать так, чтобы они были уверены в родительской любви даже в стрессовых ситуациях и по-настоящему чувствовали, что их поддерживают. Откройте эту книгу — и найдете в ней ясность, мудрость, работающие идеи и безмерное уважение к родителям и детям».

*Пэтти Уипфлер, основательница НКО Hand in Hand Parenting*

«Написанная в позитивном и уважительном тоне книга “Братья и сестры без конфликтов, обид и соперничества” с любовью наставляет родителей, используя сценарии и практические примеры — важнейшие инструменты для любого человека, у которого больше одного ребенка. Сострадательный подход Лоры Маркхэм возвращает силы родителям и освобождает детей».

*Лиза Паркер и Барбара Николсон, основатели НКО Attachment Parenting International и авторы книги Attached at the Heart («Привязанные сердцем»)*

«Возрадуйтесь, братья и сестры! Перед вами дорожная карта для превращения вечно ссорящихся детей в крепко спаянную семейную команду. По статистике, примерно у одной трети детей складываются теплые и любящие отношения с братьями и сестрами. Прочтите эту книгу — и ваши дети смогут войти в их число».

*Хизер Шумейкер, автор книги «Не делиться — это нормально!»*

«Феноменальная книга для родителей, у которых несколько детей! Доктор Маркхэм подробно разбирает все часто возникающие проблемы, предлагает разумные решения, способствующие мирным и здоровым отношениям между детьми в одной семье. Эта книга будет моей постоянной спутницей еще многие годы!»

*Ребекка Инс, автор книги *Lasting Bonds: Building Connected Families Through Positive Parenting* («Прочные узы. Создание дружных семей с помощью позитивного воспитания»)*

«Вы только начинаете подумывать о втором ребенке? Или уже измучены непрекращающимися ссорами между детьми? В любом случае эта книга — то, что вам нужно. Я только диву давалась, сколько мудрости, сострадания и практических идей поместилось на ее страницах. Мудрость — это мягкое напоминание автора о том, что мы должны начать с себя, если хотим добиться осмысленных перемен во взаимоотношениях между другими. Сострадание проявляется в сочувствии, с которым Лора Маркхэм относится ко всем участникам воспитательного процесса, включая разгневанных и встревоженных родителей. А ее идеи не просто практичны и полезны — многие из них забавны до невозможности. Вы будете смеяться, просто читая о них, а уж когда попробуете применить на практике, вместе с вами будут хохотать все остальные. Не правда ли, это будет приятным отдыхом после всех этих перебранок и стычек?»

*Лоренс Козн, автор книги «Игры, которые воспитывают»*

«Кому как не мне, коучу по воспитанию, знать, как болит у родителей сердце при бесконечных ссорах между детьми! Стратегии доктора Лоры — неоценимая помощь сегодняшним родителям, которые хотят создать более мирные семьи и более крепкие отношения между братьями и сестрами. Отличная работа!»

*Эми Маккриди, основатель проекта *Positive Parenting Solutions* и автор книг *If I Have to Tell You One More Time* («Если мне придется еще раз тебе сказать») и *The “Me, Me, Me” Epidemic* («Эпидемия «Я, Я, Я!»)*

«Эта книга проводит родителей через сценарии, возникающие в отношениях между детьми (даже очень трудными), и подробно рассказывает, как без чувства вины или подавленности подходить к часто встречающимся проблемам. Это замечательный источник с инструментами для того, чтобы не только помочь детям в разгар конфликта, но и научить их быть любящими, добрыми и вежливыми братьями и сестрами. Они могут такими быть, мы точно знаем!»

*Джина Ошер, основатель блога The Twin Coach*

«Если у вас не один ребенок, то это книга как раз для вас. Лора Маркхэм начинает с самого начала — с вопроса, как и когда сказать ребенку, что он вот-вот станет старшим братом или сестрой. Затем автор дает конкретные рекомендации, которые помогут заложить фундамент здоровых отношений между детьми на всю жизнь. Я уверена, что буду настоятельно рекомендовать эту книгу всем своим клиентам».

*Сьюзен Нейсон, педагог-психолог для родителей*

«Основанная на коучинге методика доктора Лоры с практическими примерами позволяет значительно легче растить нескольких детей... Книга убеждает нас в том, что мы сможем строить намного более счастливую и спокойную семью, приложив все усилия и применяя нужные инструменты, в том числе саморегулирование, создание связей и воспитание».

*Нэнси Пеплински, основатель и исполнительный директор сообщества Holistic Moms Network*

# Содержание

---

Введение .....	13
----------------	----

## ЧАСТЬ I

### Спокойное воспитание: основы

1. Как стать спокойным родителем.....	31
2. Как спокойная дисциплина поддерживает отношения между братьями и сестрами .....	49
3. Причина соперничества между братьями и сестрами — и что делать родителям .....	97

## ЧАСТЬ II

### Как учить спокойствию

4. Как учить детей сообщать о чувствах и решать проблемы .....	115
5. Как учить разрешению конфликтов .....	149
6. Почему дети ссорятся из-за вещей.....	221
7. Как уменьшить конкуренцию.....	241
8. Способы предотвратить соперничество и укрепить связи .....	272

ЧАСТЬ III  
До рождения младенца  
и первый год

9. До появления младенца: как организовать теплую встречу .....	311
10. Как задать хороший старт: рождение и первые несколько месяцев.....	341
11. Как строить позитивный фундамент, когда малыш начинает ползать.....	393
Заключение .....	430
Выбирайте любовь .....	430
Благодарности .....	432
Примечания.....	435
Об авторе.....	445

*Если у вас один ребенок, вы — отец.  
Если у вас двое детей, вы — рефери.*

ДЭВИД ФРОСТ

*Прежде чем вам удастся научить своих детей слушать, определять проблему, выразить чувства, находить решения и общий язык, вы должны сами освоить навыки решения проблем.*

ЛОРА ДЭВИС И ДЖЕНИС КАЙЗЕР,  
BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE  
(«Как стать тем родителем,  
которым вы хотите быть»)

*Ты имеешь в виду, что малыш может оказаться мальчиком? Но это же я твой мальчик! Ну, наверное, ничего страшного... Мы же всегда сможем отправить его обратно, правда?*

СЫН АВТОРА В 3 ГОДА



## Введение

---

Я не знала, что делать с реакцией сына на рождение сестренки. За все предыдущие четыре года жизни мальчика истерики случались пару раз. Но когда появилась малышка, его, похоже, охватила паника. Сын стал до невозможности прилипчивым, он злился и боялся. Я психолог по образованию, но к такому меня жизнь не готовила!

Большинству родителей не терпится увидеть умильное выражение на личике старшего ребенка, когда его взгляд впервые упадет на новорожденного. Этого хотелось и мне. Мы рисуем себе красивые картинки. Вот малыш хохочет, когда старший брат корчит забавные рожицы. Вот одному ребенку больно, а другой подражает заботливым родителям, утешая братика или сестричку объятиями и теплым одеяльцем. Идут годы — и вот уже шумная беготня с садовым опрыскивателем уступает место катанию на велосипедах и походам с палаткой. Дети спорят о том, кому в субботу вечером брать семейную машину, пытаются утешать друг друга после проигранных матчей и личных драм. Окончив школу, каждый из них пойдет своей дорогой, но их связь переживет все взлеты и падения взрослой жизни. Мы хотим верить, что вручаем каждому из своих детей бесценный дар: друга на всю жизнь.

Но в первый год жизни младшего ребенка (а порой даже до его появления на свет) большинство семей начинают понимать, что, возможно, все будет не так просто. Об этом мне сообщают родители, которых я консультирую:

- *«Она обожает брата... Так крепко обнимает его, что нас это даже пугает... Такое ощущение, что ее руки постоянно тянутся к его шее».*
- *«Я не могу спокойно вести машину, потому что они вечно тянут друг к другу руки».*
- *«Не могу описать, в какую ярость я впала, когда вышла из душа и обнаружила, что он помочился на своего девятимесячного брата!»*

Избежать этого невозможно. Соперничество между детьми в одной семье — универсальное явление. Каждый человек генетически запрограммирован защищать и отстаивать ресурсы, которые помогут ему выжить. Дети *зависят от драгоценных ресурсов* — вашего времени и внимания — и *конкурируют за них*. Даже если родительской любви хватает на всех, мальчики и девочки еще плохо умеют контролировать свои импульсы, поэтому непременно будут втягиваться в конфликты. К тому же на любые отношения влияет разница в темпераментах. Трудный ребенок станет еще более трудным, когда вы познакомите его с новорожденным братом или сестрой. Некоторые братья и сестры открыто враждуют друг с другом.

К сожалению, многие родители не знают, как помочь детям, когда те испытывают сильные эмоции. Задетые чувства подталкивают детей к агрессивным поступкам,

которые складываются в негативные шаблоны взаимодействия. Эмоции могут надолго задать тон отношениям между братьями и сестрами на весь подростковый период. Могут даже всплывать в течение всей жизни — в моменты, стрессовые для семьи.

Но утешу вас. Отношения между детьми — тот самый полигон, где сглаживаются острые грани детской эгоцентричности, где люди учатся управлять своими самыми сложными эмоциями. Дети в одной семье часто становятся добрыми друзьями. Поскольку они так близки, им под силу дарить друг другу глубокое чувство душевного комфорта. Даже те братья и сестры, которые часто ссорятся, обычно уважают друг друга и со временем учатся ладить между собой. Взрослея, многие начинают ощущать глубокую связь с единственным человеком, который знает и понимает, каково было расти в той же самой семье.

А вот и самая приятная новость из всех: родители могут сильно повлиять на развитие отношений между детьми. Детская ревность неизбежна и естественна, но почти всегда родители способны создать прочные позитивные связи, которые преодолеют ее. Не всегда бывает легко воспитать детей, которые ценят друг друга и становятся друзьями на всю жизнь, однако упорство родителей становится решающим фактором. Я написала эту книгу, чтобы показать вам, как это делается.

У меня самой возникли такие трудности после рождения второго ребенка. Единственной книгой о воспитании братьев и сестер, которую мне удалось найти, была «Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно»