





ЕКАТЕРИНА КЕС

# ВОСПИТАНИЕ братьев и сестер

как помочь детям справляться  
с ревностью, соперничеством  
и мирно решать любые конфликты



**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.922.7

ББК 88.8

К36

**Кес, Екатерина.**

**К36** Воспитание братьев и сестер : как помочь детям справляться с ревностью, соперничеством и мирно решать любые конфликты / Екатерина Кес. — Москва : Эксмо, 2026. — 256 с. — (Карманный психолог. Готовые решения на все случаи жизни).

ISBN 978-5-04-253777-6

Кажется, что братья и сестры только и делают, что спорят, ссорятся и борются за внимание родителей. Можно ли помочь им стать не соперниками, а близкими людьми и какую роль в этом играют мама и папа? Детский, подростковый и семейный психолог Екатерина Кес показывает, как помочь детям справляться с ревностью и сильными эмоциями, договариваться, уважать друг друга и постепенно выстраивать теплые отношения. Вместо нравоучений автор дает понятные объяснения, реальные примеры, игры на сплочение и проверенные инструменты, которые легко применять в повседневной жизни. Эта книга поможет создать атмосферу, где каждому ребенку будет хватать любви, внимания и чувства безопасности.

**УДК 159.922.7**

**ББК 88.8**

© Кес Е., текст, 2026

© Баскина Д.В., художественное  
оформление, 2026

© Оформление.

**ISBN 978-5-04-253777-6**

ООО «Издательство «Эксмо», 2026

# Оглавление

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО. . . . .                         | 7   |
| ВВЕДЕНИЕ . . . . .                                   | 10  |
| ГЛАВА 1. Почему дети ссорятся? . . . . .             | 15  |
| ГЛАВА 2. Ошибочные действия<br>взрослых. . . . .     | 31  |
| ГЛАВА 3. Три правила про вещи<br>и игрушки. . . . .  | 53  |
| ГЛАВА 4. Учим детей делиться. . . . .                | 67  |
| ГЛАВА 5. Сильные эмоции у детей . . . . .            | 79  |
| ГЛАВА 6. Как быть, когда дети<br>ссорятся? . . . . . | 105 |
| ГЛАВА 7. Учим говорить спокойно . . . . .            | 129 |

|                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|
| ГЛАВА 8. Стоп-игра! . . . . .                                         | 137 |
| ГЛАВА 9. Замечаем хорошее вслух . . .                                 | 147 |
| ГЛАВА 10. Если дети обзываются . . . .                                | 157 |
| ГЛАВА 11. Забота о детях —<br>ответственность взрослого .             | 167 |
| ГЛАВА 12. Готовим ребенка к появлению<br>брatика или сестрички. . . . | 175 |
| ГЛАВА 13. В семье появился малыш . .                                  | 187 |
| ГЛАВА 14. Близнецы или двойняшки. .                                   | 201 |
| ГЛАВА 15. Персональное время<br>с каждым ребенком . . . . .           | 215 |
| ГЛАВА 16. Десять правил для мирной<br>жизни. . . . .                  | 227 |
| БОНУС. Игры для выплеска<br>детских эмоций . . . . .                  | 235 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ . . . . .                                                  | 248 |

## Вступительное слово

**Н**овая книга замечательного автора, детского психолога с большим опытом работы Екатерины Кес посвящена актуальнейшей теме отношений между братьями и сестрами. Даже если в семье только двое детей, между ними неизбежно могут возникать конфликты, проявляться негативные чувства, такие как соперничество, ревность и зависть.

Дети ссорятся, родители страдают и наказывают, но ничего не помогает. Что же делать?

Ответы вы найдете в книге «Воспитание братьев и сестер».

Книга рассчитана на целевую аудиторию родителей, не только имеющих двух и более детей, но и готовящихся к появлению на свет второго ребенка.

Отдельная глава посвящена подготовке ребенка к рождению брата или сестры. Важно, что автор прежде всего обращает внимание на то, что ребенок — это не просто «объект воспитания», а полноправный человек со своими желаниями, потребностями и возможностями.

Важная особенность книги — наличие конкретных практических советов и рекомендаций для родителей в тех или иных сложных ситуациях и отношениях, возникающих в семье. Автор основывается на более чем двадцатилетнем опыте психологической работы с детьми, с семьями и родителями, приводит много примеров реальных конфликтов и способов их разрешения.

Также в книге приводятся ответы на вопросы по трудным моментам воспитания, задаваемые родителями психологу.

Десять правил мирной жизни в семье, сформулированные автором, станут золотым подспорьем для всех родителей, заботящихся о счастливом детстве и будущей жизни своих детей. Потому что те образцы здоровых человеческих взаимодействий, которые ребенок усваивает в процессе роста и развития, переносятся потом во взрослые отношения.

Думающий родитель получит неоценимую помощь и пользу от прочтения, научится понимать и лучше взаимодействовать с детьми, предотвращать и мягко, без силовых приемов разрешать конфликтные ситуации. Что, в свою очередь, будет способствовать поддержанию доброй, спокойной атмосферы в семье для всех ее членов.

*Юлия Бердникова,  
психолог-психоаналитик,  
старший преподаватель  
Восточно-Европейского Института Психоанализа,  
супервизор и обучающий аналитик  
Евразийской Конфедерации  
Психоаналитической Психотерапии*

## Введение

**Е**сли в вашей семье больше одного ребенка, вы наверняка сталкивались с ссорами, ревностью, борьбой за игрушки, вещи и внимание между детьми. Иногда кажется, что дети просто не могут прожить и дня без конфликтов — это выматывает, злит и заставляет вас сомневаться в себе: «Что я делаю не так?»

Эта книга — не про идеальные семьи, в которых дети никогда не ссорятся. Она про реальные семьи и реальных детей, которые злятся, обижаются, спорят, ревнуют, дерутся, обзываются и постепенно учатся жить рядом друг с другом.

Из этой книги вы узнаете, почему на самом деле возникают детские ссоры и как на них реагировать родителям. Часто дело не в «плохом поведении», а в том, что детям просто не хватает навыков: они не умеют договариваться и справляться со своими эмоциями, не понимают друг друга, не могут выразить свои желания словами. И, что важно, иногда взрослые — сами того не замечая — только усиливают ревность и соперничество между детьми.

В этой книге мы будем не «исправлять» детей, а обучать их:

- понимать себя и друг друга;
- выражать чувства словами;
- спокойно просить, а не требовать;
- договариваться и находить решения;
- справляться с гневом и обидой без обзываний и драк.

Вы увидите, как ваши собственные реакции могут либо усиливать детские конфликты, либо, наоборот, помогать детям становиться более самостоятельными и строить теплые отношения друг с другом.

В этой книге вы также найдете:

- понятные правила про личные вещи и границы;
- конкретные фразы, которые помогут вам в сложных ситуациях;
- рекомендации, как реагировать на ссоры, обзывания и сильные эмоции;
- способы снижения детской ревности;
- простые шаги, которые помогут сделать атмосферу в доме спокойнее.

Цель книги — не полностью исключить ссоры и конфликты из жизни детей. Это и невозможно, ведь конфликты — естественная часть совместной жизни, когда желания и потребности людей не совпадают.



Наша задача — научить детей проходить через такие ситуации безопасно: без морального и физического вреда, делая важные выводы на будущее. И в начале этого пути им необходимы поддержка и помощь взрослого человека. Тогда отношения между братьями и сестрами будут не источником постоянного напряжения, а важным опытом близости, дружбы и поддержки на всю жизнь. Не этого ли хочет для своих детей каждый родитель?

## Глава 1

# ПОЧЕМУ ДЕТИ ССОРЯТСЯ?