

ЕКАТЕРИНА КЕС, детский и семейный психолог



ВОСПИТАНИЕ БРАТЬЕВ И СЕСТЕР

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



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Карманный психолог. Готовые решения на все случаи жизни

Екатерина Кес

**Воспитание братьев и сестёр.
Как помочь детям справляться
с ревностью, соперничеством и
мирно решать любые конфликты**

«ЭКСМО»

2026

УДК 159.922.7
ББК 88.8

Кес Е. А.

Воспитание братьев и сестёр. Как помочь детям справляться с ревностью, соперничеством и мирно решать любые конфликты / Е. А. Кес — «Эксмо», 2026 — (Карманный психолог. Готовые решения на все случаи жизни)

ISBN 978-5-04-255675-3

Братья и сестры постоянно спорят, ссорятся и ревнуют друг друга? Кажется, что дома не проходит и дня без конфликтов? Детский, подростковый и семейный психолог Екатерина Кес рассказывает, как помочь детям перестать соперничать и научиться слышать друг друга. Без криков, наказаний и бесконечных нравоучений. Автор делится понятными объяснениями, реальными ситуациями и практическими инструментами, которые помогут детям выстроить теплые отношения друг с другом. Вы узнаете, как:

- подготовить старшего ребенка к появлению малыша;
- уменьшить количество ссор между детьми;
- научить братьев и сестер договариваться;
- создать дома спокойную атмосферу;
- воспитать детей, которые поддерживают друг друга, а не борются за внимание родителей.

Экспертные советы, игры и упражнения помогут сделать так, чтобы в вашей семье стало больше доверия, взаимопонимания и счастливых моментов вместе.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-255675-3

© Кес Е. А., 2026

© Эксмо, 2026

Содержание

Вступительное слово	7
Введение	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Екатерина Кес
Воспитание братьев и сестер.
Как помочь детям справиться
с ревностью, соперничеством и
мирно решать любые конфликты

© Кес Е., текст, 2026

© Баскина Д. В., художественное оформление, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *

Вступительное слово

Новая 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

Если 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;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.