НАТАЛЬЯ РЕМИШ

ПЛЮС ОДИН

КАК БЫТЬ, КОГДА У ВАС ДВОЕ И БОЛЬШЕ ДЕТЕЙ



альпина .дети

Наталья Ремиш

Плюс один. Как быть, когда у вас двое и больше детей

«Альпина Диджитал»

2026

УДК 159.922.7
ББК 88.41

Ремиш Н.

Плюс один. Как быть, когда у вас двое и больше детей / Н. Ремиш — «Альпина Диджитал», 2026

ISBN 978-5-00-283531-7

Когда в семье двое и больше детей, привычный уклад дает трещину. Вместо тихих вечеров – ссоры и крики, вместо уверенности – чувство вины. И главный вопрос, который мучает родителей: «Я все делаю не так?» Книга Натальи Ремиш – честный разговор о том, что реально происходит между детьми. Автор соединяет психологические исследования, личный опыт и практику тысяч семей, и помогает не просто тушить конфликты, а пересобрать систему так, чтобы в ней хватило места каждому.

УДК 159.922.7
ББК 88.41

ISBN 978-5-00-283531-7

© Ремиш Н., 2026
© Альпина Диджитал, 2026

Содержание

Введение 8
Глава 1 10
Конец ознакомительного фрагмента. 12

Наталья Ремиш
Плюс один. Как быть, когда у вас двое и больше детей

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436–ФЗ от 29.12.2010 г.)



Научно-популярное издание

Главный редактор: *Ольга Архипова*
Руководитель проекта: *Елена Булахова*
Литературный редактор: *Елена Аверина*
Арт-директор: *Татьяна Галябович*
Обложка и леттеринг: *Евдокия Гасумян*
Компьютерная верстка: *Ольга Макаренко*
Корректор: *Зоя Скобелкина*

© Н. Ремиш, текст, 2026
© ООО «Альпина Паблишер», оформление, 2026

* * *

НАТАЛЬЯ РЕМИШ

ПЛЮС ОДИН

КАК БЫТЬ, КОГДА У ВАС ДВОЕ И БОЛЬШЕ ДЕТЕЙ

альпина .дети
Москва, 2026

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Введение

Вспоминаю: мне 7 лет, я осторожно пробираюсь вдоль кухонной плиты, прижимаясь к дверце духовки. Моя старшая сестра сидит за столом, и я слежу, чтобы расстояние между нами оставалось достаточно большим – так она не сможет дотянуться до меня. А вставать ради этого со стула не будет. Ура, я прошла! Но тревога осталась. Разве так должны себя чувствовать люди в собственном доме? Разве можно бояться родного человека?

Кстати, не помню, чтобы сестра меня била. Как и я ее: физическое насилие в нашей семье было под жестким запретом. И все же ощущение опасности не покидало меня никогда.

Однажды, когда я заболела, мы вдвоем лежали на раскладном диване и сестра вдруг пустилась в объяснения о том, что такое «мечтать». Она рассказала о своих мечтах, я – о своих. О том, что хочу подняться в небо и прыгать с одного облака на другое, а они будут мягкими и пушистыми. И сестра не посмеялась надо мной, не сказала, что это ерунда. Просто слушала. А я тогда подумала: «Она научила меня мечтать». Это стало одним из самых ярких впечатлений детства.

На этом самом диване мы спали вместе в нашей коммуналке. Мне было тогда лет пять, а ей, значит, 13. Конечно, ей хотелось свою комнату, куда она могла бы приводить друзей. И спать ей хотелось, наверное, не со мной.

Я не помню ни одной другой ночи или вечера, проведенного вместе с сестрой, хотя мы жили в коммуналке, пока мне не исполнилось девять. Но тот момент, когда мы лежали вместе и болтали, остался в памяти.

Другие мои воспоминания связаны с завистью, с ощущением несправедливости. По вечерам сестра могла сидеть в смежной комнате вместе с родителями, чаще только с мамой, перед телевизором. А я в это время должна была спать. Тогда я подходила к двери и смотрела на них и на экран в щелочку, чтобы меня не заметили.

Я понимала, что сестра и мама в контакте. Они разговаривают или просто сидят вместе. А я одна на диване. У меня почти не было такого же общения с мамой тет-а-тет: на это у нее просто не оставалось времени.

Мама работала терапевтом в поликлинике, возвращалась уставшая и принималась за домашние дела. Потом я шла спать, а мама получала заслуженную порцию тишины и покоя у телевизора или с книгой в руках. Еще по вечерам она любила кроить и шить. Но главное, что в такие тихие моменты рядом с ней никогда не было меня. Я в это время завидовала за дверью. Эта боль не уменьшила моей любви к маме, зато трансформировалась в злость на сестру. Почему у нее есть мама по вечерам, а у меня нет? Почему они пьют на кухне чай, а я в это время совсем одна? Почему во всех конфликтах мама верит сестре, а не мне? Все эти «почему» в итоге сложились в вопрос, мучающий многих детей из семей с сиблингом: «Почему она любит ее больше меня?»

Долгие годы ушли у меня на то, чтобы разобраться, почему нам с сестрой досталась разная мама, хотя это была одна и та же женщина. Чтобы понять, из-за чего отношения родителей с детьми в одной семье могут так отличаться. Чтобы открыть для себя, почему фраза «Вы – родная кровь. Мы умрем, а вы друг у друга останетесь» не помогала мне полюбить сестру, только отталкивала меня от нее.

И вот я сама стала мамой. Я основательно готовилась к этому событию: читала психологов, посещала психотерапевта. Ведь мне предстояло стать мамой трех дочерей сразу: двух приемных и той, которую я должна была вот-вот родить. Как их воспитывать, чтобы избежать отношений как у нас с сестрой? Я стала искать литературу на эту тему и, к своему удивлению, обнаружила, что книг про братьев и сестер катастрофически мало. Собственно говоря, на тот

момент книга была всего одна – «Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно» американских психологов Адель Фабер и Элейн Мазлиш.

Я прочитала ее, во всем согласилась с авторами. Но сам факт того, что книг о детско-родительских отношениях в мире бесконечно много, а о братьях и сестрах – почти нет, меня поразил. Это же «родная кровь», люди, которые следуют бок о бок всю жизнь. Часто они ходят в один и тот же детсад, школу и спортивную секцию, делят между собой комнату, игрушки, одежду, друзей, выходные, одеяло у бабушки в гостях и остатки мороженого. А главное – они делят маму и папу.

Мне захотелось, чтобы книг об этом было больше. Я погрузилась в тему, читала исследования специалистов, смотрела интервью с ними, разбирала свои детские дневники и спрашивала уже взрослых людей об их отношениях с сиблингами и об отношениях их детей друг с другом.

И вот что я выяснила: очень многие не поддерживают связи с «самыми родными на свете людьми», как их называли наши мамы и папы. Контакт, не наладившийся в раннем возрасте, не получился и во взрослой жизни. Слишком много боли было в детстве, и паттерн поведения тогда сформировался настолько прочно, что время его не изменило.

Это как пролить клей на стол. Если вытереть сразу, он удалится легко. Но если успеет застынуть, отдирать придется ножом или специальными средствами. И, скорее всего, останется след. «Пролитый клей» в отношениях братьев и сестер надо корректировать, когда он еще пластичный. Тогда ему можно задать форму, а сверху насыпать блесток, чтобы получилось не уродливо, а красиво.

В моем случае я беспокоилась за отношение старших детей от первого брака моего мужа к нашим с ним общим, младшим, детям (да, собирая материал для книг, я успела родить еще одну дочь – четвертую в нашей семье). Они появились на свет в разных семьях, у них совершенно непохожий опыт и большая разница в возрасте. Станут ли младших любить старшие, будут ли старшие важны для младших, наладится ли между ними связь? Я волновалась и о том, как сложатся отношения между младшими. Как сделать так, чтобы они действительно друг друга любили? Чтобы на похоронах их родителей (ведь когда-то это случится) стали друг для друга поддержкой, а в более счастливые дни – искренне радовались друг за друга?

Ну и, наконец, мне очень хотелось спокойствия. Я знаю, сколько проблем возникает в семье из-за неровных отношений сиблингов. Когда у родителей вал работы и прочих забот, а дома не прекращается бойня из-за конкуренции между детьми, жизнь становится намного сложнее.

Что же, кажется, я объяснила свое решение посвятить большую часть жизни исследованию темы сиблингов. Все мои прежние книги о братьях и сестрах предназначались для детей. Эту я написала для взрослых.

Глава 1
Семья не будет прежней

Вы принесли домой новорожденного человека. Что произойдет в вашей семье дальше? Многое зависит от возраста старшего ребенка и отношений, уже сложившихся в семье. Подросток наверняка обрадуется, что от него наконец отстанут: внимание родителей переключится на малыша. Пятилетка, возможно, представит, как уже на днях сядет играть с новым братом или сестрой в лего. А ребенок в кризисе двух лет, скорее всего, ничего не поймет и потребует нарезать ему банан не кружочками, а кубиками. Ему не важно, что мама прямо сейчас должна кого-то кормить грудью: «Просто дайте мне кубики из банана!»

И все-таки. Вот-вот наступит новая жизнь у всей семьи, начнут формироваться новые связи между ее членами. Например, вас было трое, а стало четверо. Значит параллельные связи будут такими: мама – папа, мама – папа – старший ребенок, мама – старший ребенок – младший ребенок, папа – старший ребенок – младший ребенок, папа – старший ребенок, мама – старший ребенок, папа – младший ребенок, мама – младший ребенок, мама – папа – младший ребенок, младший ребенок – старший ребенок. А если добавить в это уравнение бабушек и дедушек, то количество связей вырастет на порядок и в каждой паре, треугольнике или многоугольнике будет своя динамика и свои системы взаимодействия.

Вы наверняка замечали, что дети начинают странно себя вести, становятся немного другими, когда в доме появляется новый человек – даже если это бабушка, которая приезжает каждые выходные. Ребенок вернется в привычное состояние, только если новый человек задержится примерно недели на две.

В таких ситуациях мы всегда подмечаем изменения в поведении детей, но почему-то отказываемся видеть их в себе. А ведь взрослые точно так же меняются. Стоит вам с мужем приехать к вашим родителям – и очень скоро вы обнаружите, что мама во всем занимает его сторону. Или, наоборот, вашу. А в доме своих родителей ваш муж ведет себя совсем не так, как у ваших. И уж точно иначе, чем когда вы собираетесь все вместе большим составом.

В начале совместной жизни это вызывает отторжение, кажется неестественной игрой на публику. Но потом мы привыкаем к тому, что наши близкие по-разному ведут себя с разными членами семьи, можем просто ограничиться миролюбивым предупреждением вроде: «Только когда сегодня приедет моя мама, давай обойдемся без дурацких приколов».

На самом деле происходит естественный процесс: человек пытается приспособиться к изменившимся обстоятельствам. Если такое происходит даже со взрослыми, то с детьми – тем более. Разница лишь в том, что взрослый человек способен задуматься, почему его вдруг неудержимо потянуло пересыпать беседу несвойственными для него шутками, а ребенок на подобную рефлексию не способен. Он поступает так, как чувствует. А чувствует он сильно, много и всё сразу, абсолютно не умея свои эмоции контролировать.

Напомню, что префронтальная кора головного мозга, отвечающая за контроль эмоций, обработку информации и принятие решений, формируется у человека только к 26 годам. Благодаря кропотливой работе родителей ребенок может обрести навыки управления эмоциями уже в 10 лет. А если нет?

И вот наступает момент, после которого жизнь ребенка уже не будет прежней: перед ним развернули сверток, который был причиной непонятной суеты в доме все последние дни и даже месяцы. Что это за существо? Хочется его понюхать, погладить, ткнуть пальцем в бок, взять за ручку, подергать за волосы. Честно говоря, нам, взрослым, хочется примерно того же. Вспомните свои ощущения, когда приходите к друзьям, у которых только появился ребенок. Можно сколько угодно на него смотреть, но это не то: хочется взять новорожденного на руки,

почувствовать его, что ли. Но как только это происходит, младенец корчит недовольную гримасу, и вы поспешно передаете его родителям, чтобы не расплакался. Заметьте, мы не слышим при этом: «Осторожно, не трогай! Ты руки помыла? И вообще, зачем ты его взяла, это тебе не кукла!» А старшему ребенку такие замечания, к сожалению, прилетают почти сразу же. И эти запреты, упреки, ограничения становятся нормой.

Вместо обещанных совместных игр с младшим старший ребенок начинает постоянно получать эмоциональные тычки от взрослых. Краски на радужной картине под названием «У тебя появился братик (сестричка)» блекнут. Попытки познакомиться с малышом становятся все менее безопасными, каждая из них может привести к осуждению со стороны взрослых. Не замечать младшего невозможно, а как с ним контактировать без риска быть одернутым, непонятно.

Ничто так не ограничивает нас, как страх ошибки. И вот старший ребенок начинает оглядываться на родителей, прежде чем приблизиться к младшему. Возможно, со стороны это не видно, но внутренне он весь сжимается от тревоги. Моменты, которые должны быть наполнены радостью общения, становятся крайне неприятными.

Первые окрики и резкие фразы вызывают первое ощущение потери. Со временем оно будет усиливаться. Старший ребенок убедится, что не только не приобрел друга, но и потерял ту маму и того папу, которых знал до появления младенца. Все реже родителей радует его смех, который раньше так их веселил. Многие его действия перестают вызывать улыбку умиления. Он то слишком громкий, то слишком резкий, то пугает малыша, то не вовремя возник со своим вопросом. А взгляд, которым раньше смотрела на него мама, теперь принадлежит младшему.

Младенец потихоньку растет, одновременно растет и внимание к нему у всех членов семьи. Даже у папы, который чаще держит нового ребенка на руках, начинают возникать сильные чувства к нему. И только старший отдаляется от младшего все дальше. Он уже твердо выучил: лучше не приближаться к малышу, чтобы не «прилетело» от мамы. Никакой связи с кричащим свертком у него не формируется.

Старшего ребенка все чаще посещает желание вернуть прежнюю жизнь – до злополучного дня, когда мама принесла домой сверток. Жизнь, в которой папа и мама принадлежали только ему, где он был молодцом, умницей и вообще самым классным в мире, а не вечно виноватым, который делает всё не так.

Фрустрация старшего ребенка, замученного замечаниями и ограничениями, быстро перерастает в агрессию. В большинстве семей злиться на папу и маму не разрешается, поэтому нарушившего правило ребенка в очередной раз отчитывают, прикрикивают на него, отправляют в свою комнату, грозят наказать: что-нибудь отобрать, что-то запретить. Тот пугается и меняет поведение, играет в «хорошего и послушного». Но его злость не исчезает, она разрушает ребенка изнутри и обнажает его болезненные точки. А причина боли совсем рядом, лежит у мамы на руках – там, где еще недавно было его, старшего ребенка, законное место. Это младенец изменил маму, отобрал доброго папу, а заодно и бабушек с дедушками!

Подобно тому, как вода пробивает плотину в наименее укрепленном месте, так и агрессия изливается на того, кто выступает в роли слабого звена. Образуется порочный круг, разорвать который способны очень немногие родители: старший ребенок цепляется к младшему, тот кричит, за это родители ругают старшего. Он еще больше злится и находит способы заставить младшего пострадать – но так, чтобы не быть пойманным за руку. Родители уже знают, что козни строит старший, и ругают его, даже не заручившись доказательствами его вины. От этого злость старшего возрастает в разы: он видит предвзятое отношение к себе, в его глазах это – доказательство того, что отец и мать предпочитают ему младшего.

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.