



ВАЛЕНТИНА ПАЕВСКАЯ

# НЕСКОЛЬКО ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ

ВОСПИТАНИЕ БЕЗ РЕВНОСТИ И ОБИД

МИО

*Книги Валентины Паевской*

ВАЛЕНТИНА ПАЕВСКАЯ

# НЕСКОЛЬКО ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ

ВОСПИТАНИЕ БЕЗ РЕВНОСТИ И ОБИД

Москва  
МИФ  
2025

УДК 37-053.2

ББК 88.412

П12

**Паевская, Валентина**

П12      Несколько детей в семье. Воспитание без ревности и обид / Валентина Паевская. — Москва : МИФ, 2025. — 224 с. — (Книги Валентины Паевской).

ISBN 978-5-00214-703-8

Ваши дети часто ссорятся и соперничают? Вы устали вмешиваться в их конфликты и хотите, чтобы они росли в атмосфере любви и дружбы?

Эта книга поможет наладить отношения в семье. Вы узнаете, как снизить детскую ревность и избежать обид, подготовить старших к рождению младших и вырастить детей счастливыми. Здесь Вы найдете подробные рекомендации, которые подойдут любой семье, независимо от количества детей, рабочего графика, степени усталости и финансового положения, а также примеры из жизни и инструкции, как поступать в той или иной ситуации. А в конце книги есть домашние задания, чек-листы и планы, которые помогут в воспитании детей.

Валентина Паевская — детский психолог, нейропсихолог, клинический психолог, автор проекта #УзнайКакЛучшеДляРебенка, ведущая популярных в России и за рубежом семинаров для родителей.

УДК 37-053.2

ББК 88.412

*Все права защищены.  
Никакая часть данной книги  
не может быть воспроизведена  
в какой бы то ни было форме  
без письменного разрешения  
владельцев авторских прав.*

ISBN 978-5-00214-703-8

© Валентина Паевская, текст, 2025

© Оформление. ООО «Манн,  
Иванов и Фербер», 2025

## ОТ АВТОРА

Перед Вами книга-практика. За первое, сокращенное, издание этой книги я слышу особую благодарность многодетных мам, у которых появилось время не только на каждого ребенка, но и на себя. На моих семинарах больше половины зала — родители двоих и более детей. В последние годы стало появляться много семей с пятью детьми.

Нет идеальных семей, нет идеальных родителей, как нет и идеальных детей и отношений. Появление ребенка на свет — ответственность взрослых. Родители выбирают, когда родиться малышу, от них зависят образ жизни ребенка, ощущение себя в этом мире, его значимость и ценность. Братья и сестры друг друга не выбирают, они данность выбора родителей. И преимущественно от родителей зависит, будет эта данность позитивной или негативной. В моей практике было много случаев, когда приходили пары, где у каждого из супругов от прошлых отношений были свои дети, которые вынуждены были адаптироваться к жизни под одной крышей. И эта книга — отражение успешного опыта моих клиентов.

Между детьми всегда будут моменты любви и ненависти. В этой книге я расскажу о том, что делают дети, где

чувствуют несправедливость и когда ожидают поддержку от родителей. Более 50% конфликтов детей снимаются базовыми правилами и распределением пространства. Остальные 50% — вниманием родителей к деталям, о них мы обязательно поговорим и рассмотрим варианты.

В книге приведены результаты опроса на тему «Братья/сестры в Вашей семье». Более двух тысяч комментариев было получено на момент написания книги. Все они были разбиты на подкатегории ситуаций, и на каждую дан развернутый ответ, что делать, чтобы ребенок чувствовал безопасность и справедливость.

Книга содержит четкие рекомендации практических психологов, работающих с многодетными семьями. Самые действенные и дающие быстрый результат упражнения — про границы пространства.

Результатов!

**Валентина Паевская,**

*практикующий детский психолог и нейропсихолог,  
автор проекта #УзнайКакЛучшеДляРебенка*

# ОГЛАВЛЕНИЕ

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>От автора</b> ..... | 3 |
|------------------------|---|

## ГЛАВА 1

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| <b>Идеальная разница в возрасте между детьми</b> .....    | 9  |
| Близнецы и двойни .....                                   | 12 |
| Погодки .....                                             | 13 |
| Разница в возрасте 3–5 лет .....                          | 15 |
| Разница в возрасте 5–12 лет .....                         | 18 |
| Разница в возрасте 13 лет и более .....                   | 19 |
| Оптимальная разница в возрасте .....                      | 21 |
| Когда не рекомендуется планировать пополнение в семье ... | 26 |
| Краткие выводы .....                                      | 30 |

## ГЛАВА 2

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| <b>Территория</b> .....           | 33 |
| Комнаты. Деление территории ..... | 35 |
| Мебель .....                      | 43 |
| Игрушки .....                     | 54 |
| Краткие выводы .....              | 66 |

## ГЛАВА 3

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Подготовка старших детей в семье к появлению младшего</b> ..... | 69 |
| Рассказываем детям о беременности .....                            | 71 |
| Личный фотоальбом .....                                            | 80 |
| Плач малыша .....                                                  | 82 |
| Подготовка к роддому .....                                         | 83 |
| Возвращение после родов .....                                      | 86 |
| Краткие выводы .....                                               | 91 |

## ГЛАВА 4

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| <b>Как жить и расти вместе</b> .....         | 95  |
| Первые дни. Уход за малышом .....            | 97  |
| Потребности возраста .....                   | 103 |
| Старший «уходит» в детство .....             | 105 |
| Энурез и частые болезни .....                | 108 |
| Старший ребенок ведет себя хуже и хуже ..... | 111 |
| Борьба за маму .....                         | 117 |
| Учеба и чтение .....                         | 118 |
| Друзья .....                                 | 122 |
| Близнецы, двойни, погодки .....              | 125 |
| Краткие выводы .....                         | 130 |

## ГЛАВА 5

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| <b>Семейные правила</b> .....                     | 133 |
| Все дело в расписании .....                       | 135 |
| Эффективное время .....                           | 137 |
| Ритуальный час .....                              | 141 |
| Общая совместная деятельность .....               | 144 |
| Индивидуальная совместная деятельность .....      | 148 |
| Драки и границы тела .....                        | 151 |
| Помощь и ответственность старших детей .....      | 162 |
| Как ухаживать за малышом, когда детей много ..... | 166 |
| Няня .....                                        | 168 |
| Семейные финансы .....                            | 169 |
| Еда .....                                         | 178 |
| Зоны риска .....                                  | 179 |
| Краткие выводы .....                              | 183 |

## ГЛАВА 6

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| <b>Работа над ошибками</b> .....                  | 187 |
| <b>Домашние задания для самодиагностики</b> ..... | 197 |
| <b>Дополнительные материалы</b> .....             | 209 |
| <b>Заключение</b> .....                           | 222 |