

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Ю11

Jesper Juul
DIT KOMPETENTE BARN

Copyright © 1995 by Jesper Juul
Published by agreement with Copenhagen Literary Agency ApS, Copenhagen.
The Russian language publication of the book was negotiated through Banke,
Goumen & Smirnova Literary Agency.

Впервые издано в США издательством «Фаррар, Страус и Гиро»
Farrar, Straus and Giroux в 2001

Переработанное издание — «Бальбоа Пресс» Balboa Press 2011
Все права защищены © 2011 Еспер Юуль

Copyright © 1995, 2011 Jesper Juul.

Первое издание — 1995 Дания, «Шёнберг» Schönberg. Denmark
Dit kompetente barn

Все права защищены. Ни одна часть этой книги не может быть
использована или воспроизведена любыми графическими,
электронными или механическими способами, включая
фотокопирование, видео- и аудиозапись или сохранение в какой бы
то ни было информационно-поисковой системе без письменного
разрешения издателя, за исключением ограниченного цитирования
в критических и обзорных статьях.

Посетите страницы автора в интернете:

www.jesperjuul.com

www.family-lab.com

www.zentv.se

Юуль, Еспер.

Ю11 Дети страны хюгге. Уроки счастья и любви от лучших
в мире родителей / Еспер Юуль ; [перевод с английского
И. Меркиной].— Москва : Эксмо, 2020. — 256 с. — (Психо-
логия. Искусство быть родителем. Советуют профессионалы).

ISBN 978-5-04-105966-8

Современные родители понимают, что старые концепции и методики вос-
питания уже не работают. Известный датский психолог Еспер Юуль в своем
бестселлере разбирает самые распространенные ошибки, которые совершают
мамы и папы по всему миру, и рассказывает, как общаться с детьми правильно
и сохранить в семье атмосферу любви, взаимного уважения и поддержки.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-04-105966-8

© Ирина Меркина, перевод на русский язык, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ПСИХОЛОГИЯ. ИСКУССТВО БЫТЬ РОДИТЕЛЕМ. СОВЕТУЮТ ПРОФЕССИОНАЛЫ

Еспер Юль

ДЕТИ СТРАНЫ ХЮГЕ

УРОКИ СЧАСТЬЯ И ЛЮБВИ ОТ ЛУЧШИХ В МИРЕ РОДИТЕЛЕЙ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *К. Свешникова*
Младший редактор *Р. Муртазина*
Художественный редактор *Е. Пуговкина*

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндiрiшi: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесi, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгiсi: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 26.09.2019. Формат 84x108¹/₃₂.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,44.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-105966-8



9 785041 059668 >

16+

В электронном виде книги и аудиокнижки вы можете
купить на www.litros.ru

ЛитРес:
«Миллионы книг»



Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»

E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*

international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.

E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми

и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:

Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).

e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»

Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»

Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2ц

Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»

Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А

Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** info@rmd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3

Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703

Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006

Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** eksmo-khv@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени

Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»

Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минск

Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»

Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92

Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А

Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** RDC-Almaty@eksmo.kz

Украина: ООО «Форс Украина»

Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербова, 17а

Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail:** sales@forsukraine.com

Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных

магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitai-gorod.ru.

Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

www.book24.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.

Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail:** imarket@eksmo-sale.ru



Из этой книги вы узнаете:

- Как отношения родителей влияют на младенцев
- Можно ли без слез и ссор приучить детей помогать по дому
- Как наладить отношения с трудным подростком
- Почему взаимное уважение — основа счастливой семьи
- Как правильно повысить самооценку у ребенка

Содержание

Предисловие ко второму изданию	10
Вступление	12
Глава 1	
СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ	
Семья как силовая структура	22
Воспитательные методы	24
Возраст непослушания	25
Переходный возраст	26
Подростковый бунт	27
Границы	27
Единство	28
Твердость	29
Последствия	30
Справедливость	31
Отступление: о демократии	33
Отношения в семье	35
Конфликт	37
Равенство	37
Уважение и принятие	39
Требования	39
Общество равного достоинства	40
Как я понимаю «равное достоинство»?	41

Глава 2
ДЕТИ С НАМИ ЗАОДНО!

Главный конфликт	43
Взаимодействие	46
Границы личности	55
Конфликт между личными границами и стремлением к взаимодействию	72
Психосоматика	81
Разрушительное и саморазрушительное поведение	83

Глава 3
САМООЦЕНКА И УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Определения	91
«Мама, смотри!»	96
Признание и оценка	103
Как подарить ребенку чувство значимости	106
Дети-«невидимки»	112
Почему дети становятся «невидимками»	114
От невидимых к видимым	117
Насилие — это насилие!	119
Самооценка взрослых	127

Глава 4
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И ВЛАСТЬ

Определения	129
Первый шаг — самый трудный	134
Ответственность и власть родителей	136
Личная ответственность ребенка	141
Личный язык	147
Ответственный, но не одинокий	150
Ответственность, а не служение	156

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 5 ДЕТИ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Ответственность на практике	166
Гиперответственные дети	170
Наедине с ответственностью	178
Власть родителей	181
Общение	183
Ответственное использование власти	188

Глава 6 ГРАНИЦЫ

Отмена ролей	199
Установление границ	203
Когда границы устанавливаются неправильно	205
Социальные границы	210
Ограничения для детей постарше	214

Глава 7 СЕМЬЯ И ПОДРОСТКИ

Слишком поздно воспитывать детей	219
Родители и их чувство потери	223
Отношения родителей друг с другом	227
Кто принимает решения?	228
Когда успех почти достигнут	234

Глава 8 СЕМЬЯ

Различия	238
Совместное руководство	244
Супруги и родители	246
Взаимность и равное уважение	249
Благодарности	252

Предисловие ко второму изданию

Когда вышло первое издание этой книги, мне казалось, что взрослые люди в разных уголках мира готовы строить более здоровые и конструктивные отношения как с детьми, так и друг с другом. Сегодня я уже не вполне уверен в этом, хотя вижу определенное движение в этом направлении. Я ждал, что наше общество наконец повернется лицом к детям и оценит их мудрость и отзывчивость.

Так, в основном, и происходит во многих семьях. Хотя родителям нелегко изменить свои привычные взгляды и роли, они открывают для себя богатство и счастье равноправного общения с детьми.

С учителями, консультантами и с другими взрослыми, которые работают с детьми, этого, увы, не случилось. Знающие и мудрые дети не только раздражают их — они видят в них угрозу своему авторитету. Одна мысль о том, что дети знают и понимают гораздо больше них самих, заставляет этих взрослых упорно держаться за прежние методы обучения и воспитания. А многие откровенно мечтают о «старых добрых временах».

И все же каждый из нас должен найти свой ответ на вопрос: чего я хочу?

Какие человеческие и социальные качества мы хотим видеть в своих детях/учениках/студентах, когда им исполнится двадцать?

ПРЕДИСЛОВИЕ КО ВТОРОМУ ИЗДАНИЮ

Лично я мечтал бы увидеть молодых людей, обладающих крепким душевным здоровьем и социальными навыками, которые помогут им добиваться успеха в жизни.

Я уверен, что этого хочет большинство из нас — родителей и учителей, политиков и педиатров, бабушек и дедушек и ученых-неврологов. Но «старые добрые» традиции, как и многие современные способы учить и воспитывать детей, для этого совершенно не годятся и даже приводят к катастрофе. Достаточно посмотреть на статистику: алкоголизм, наркомания, преступность, насилие, брошенная учеба, нездоровое питание, суициды и попытки самоубийства, травля и прочие отклонения поведения, злоупотребление сильными лекарственными препаратами и т. д. Все эти явления не только заставляют страдать сотни тысяч людей. Общество идет на огромные затраты, борясь с ними и не давая им выйти за допустимый уровень.

Последние 20 лет клинической и педагогической практики убедили меня, что нужно переходить к новым, более здоровым принципам в воспитании. Это вполне реально, если мы объединим опыт многих семей с последними открытиями в сфере психологии, теории привязанности и нейронауки, добавив сюда тысячи успешных проектов по всему миру. Мы уже знаем, что нужно делать. Остается понять — как. Я надеюсь, что эта книга вдохновит вас не отступать и идти вперед, на каком бы этапе вы сейчас ни находились.

Еснер Юуль

*Международная лаборатория семьи
Familylab International*

Вступление

Как и многие люди моего поколения, к двадцати годам я считал, что взгляды моих родителей (да и их родителей) на семью и воспитание безнадежно устарели. Следующие десять лет я работал семейным психотерапевтом с так называемыми «трудными» детьми и подростками, а также с группами матерей-одиночек. В итоге оказалось, что мой подход ничуть не лучше — вернее, в нем были те же изъяны.

Во-первых, ему не хватало этической составляющей. Во-вторых, я исходил из высокомерного представления, что одни люди правы, а другие заблуждаются.

Это касалось и моей работы. Одни коллеги и пациенты считали, что я все делаю правильно, другие — наоборот. Поскольку первых было гораздо больше, я наивно полагал, что со мной все в порядке. Прошло время, прежде чем я начал прислушаться к другим голосам. Но сначала мне пришлось самому стать отцом и убедиться, как мало я знаю и умею. Только тогда началось мое образование; до этого была лишь подготовка.

До того как стать родителем, я был уверен, что семья должна строиться на взаимопонимании и демократичных отношениях между детьми и взрослыми. Этот принцип противостоял нравоучениям, нетерпимости, контролю и всему, что наносит ущерб дет-

скому чувству собственного достоинства и жизненной энергии.

Но, общаясь с моим сыном, а также с семьями, которые приходили ко мне на прием, я постепенно пришел к выводу, что это очень поверхностный взгляд. Конечно, отношение к ребенку в семье и в обществе во многом изменилось со времен моего детства. Наше понимание человеческой природы, педагогической и общественной морали стало более гуманным и менее категоричным. И все же меня беспокоили две вещи — и как профессионала, и как отца.

Я видел, что родители ведут бесконечную борьбу. Они встречаются с психотерапевтами, чтобы говорить о своих детях, и уходят с этих встреч проигравшими, разочарованными и обессиленными. Психотерапевт, со своей стороны, чувствует себя бесполезным и некомпетентным. Он связан по рукам и ногам традиционной клинической психологией, которая главным образом ищет виновных, а не решение проблемы.

Первыми от этого страдают дети. Мы взваливаем на них груз, который мало кто из нас, взрослых, готов добровольно взять на себя. Нет, мы не хотим им зла; напротив, мы их любим и верим, что эта ответственность необходима, чтобы стать взрослыми. Но это порочная логика. Мы просто не понимаем, что такое ребенок.

Шведский психолог Маргарета Броден выразила эту идею фразой, которая легла в основу названия этой книги: «Может быть, мы ошибаемся; может быть, дети

все знают?» (см. «Мать и ребенок в необитаемой стране», 1992)¹.

Идея Броден родилась из научного исследования ранних интеракций между младенцами и их родителями. Поскольку я практик, а не ученый и общаюсь с детьми разных возрастов, у меня свое отношение к ее наблюдениям.

Прежде всего, мы совершаем огромную ошибку, полагая, что ребенок рождается «не вполне человеком». И научная, и популярная литература видит в нем скорее потенциальное, чем полноценное человеческое существо, своего рода промежуточный вариант, лишенный социальных качеств. Поэтому мы верим, что на детей, во-первых, нужно влиять и подвергать их неким манипуляциям, а во-вторых, они должны достичь определенного возраста, чтобы стать равными остальным людям. Иными словами, нам нужно воспитать из детей настоящих (то есть взрослых) людей. Методы воспитания при этом могут быть самыми разными — от «поощряющих» до «авторитарных». Но до сих пор мы не задавались вопросом, насколько вообще обоснован такой подход.

Об этом я и хочу поговорить в своей книге. Я уверен: почти все, что мы вкладываем в понятие «воспитание», — вещи внешние, наносные и очень вредные. Такое «воспитание» мешает не только детям, но и взро-

¹ Margareta Berg Brodén, *Mor og barn i Ingenmandsland/ Mother and child in no-man's-land*, Copenhagen, 1992.

слым, тормозит их личностное развитие, разрушает отношения в семье. Настаивая на этих привычных методах, мы создаем порочный круг, не желая понять истинную задачу образования, оздоровления и социальной политики в отношении детей и семьи.

35 лет¹ назад мое поколение сыграло свою роль в создании иллюзорной дистанции между «мы» и «общество». Таков был закономерный итог нашего конфликта с властью. Спустя годы этот разрыв становится все опаснее.

Сейчас, более чем когда-либо, характер нашего общения с детьми определяет будущее мира. При нынешнем уровне распространения информации двуличие нашего подхода очевидно: разве не позор, что мы проповедуем гуманизм и отказ от насилия в политике, но используем насилие по отношению к детям и молодежи?

Несколько лет я работал с представителями разных культур и убедился, что перемена в отношениях между детьми и взрослыми в Скандинавских странах может стать примером для других.

Со стороны может показаться, что наши взрослые слишком слабохарактерны и уступчивы в общении с детьми. Но именно такой тип отношений способен породить квантовый рывок в развитии человечества. Впервые в новейшей истории мы рассматриваем право человека на личностный рост с недогматичной и неавторитарной точки зрения. Впервые мы допускаем

¹ В 1970-е годы.

ем, что свобода личности не создает угрозу для общества, а способствует его оздоровлению.

Отношения детей и взрослых сильно различаются в Азии, Европе и Америке, а также внутри этих континентов. Семьи в Северной Европе не похожи на Южную и все они вместе — иные, чем в бывшем социалистическом лагере. Разница есть даже между районами одной страны. Местная культура, политическая история и религиозные взгляды играют важную роль в национальном самосознании. Я слышал, как иммигранты в Дании говорили, что не хотят, чтобы их дети становились похожими на датских детей, а сами датчане возмущались, наблюдая рукоприкладство в семьях южных европейцев. Эти различия не исчезнут сами собой, но тенденция, особенно в США и многих европейских странах, направлена на создание мультиэтнических, мультинациональных сообществ. Важно идти дальше культурных традиций. Счастье конструктивного и здорового общения — и боль, причиняемая деструктивными отношениями, — не зависят от того, где мы живем.

В этой книге я противопоставляю «старое» и «новое» не для того, чтобы критиковать старое. Я видел много родителей, открытых для нового подхода. Они понимают, что ведут себя неправильно, но не знают, как измениться, и нуждаются в конкретных рекомендациях. Для того типа общения, который я предлагаю, еще не сложились ролевые модели.

Традиционная клиническая психология часто анализирует человеческие эмоции. Насколько сильно родите-