

УДК 159.922.7  
ББК 88.8  
Ю92

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.

### **Юуль, Еспер.**

Ю92 Ваш ребенок знает лучше! Как построить отношения в семье на доверии, любви и уважении / Еспер Юуль ; [перевод с английского И. Меркиной]. — Москва : Эксмо, 2022. — 256 с.

ISBN 978-5-04-156054-6

Современные родители понимают, что старые концепции и методики воспитания 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 978-5-04-156054-6

© Меркина И., перевод на русский язык, 2022  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2022

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

ВАШ РЕБЕНОК ЗНАЕТ ЛУЧШЕ!

## 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

**К**огда 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.

*Еспер Юуль*

*Международная лаборатория семьи  
Familylab International*

## Вступление

**К**ак 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

## ВАШ РЕБЕНОК ЗНАЕТ ЛУЧШЕ!

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

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-

<sup>1</sup> 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 лет<sup>1</sup> 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

<sup>1</sup> 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-

ли любят своего ребенка? Насколько сильно сын ненавидит своего отца? Насколько сильно дочь сердится на мать? Эти вопросы важны, потому что они помогают людям выразить свою боль. Но я ни разу не встречал родителей, которые не любили бы своих детей, или детей, которые не были бы привязаны к родителям. Просто многие из них неспособны превратить свою любовь в любящие отношения.

Сегодня впервые мы признаем равную ценность мужчин и женщин, взрослых и детей. Никогда прежде в истории человечества этого не происходило в таком масштабе. Требование равного достоинства означает открытость и уважение к нашим различиям, и мы должны отказаться от многих своих прежних оценок.

Мы больше не можем заменять один «родительский» метод другим, просто модернизируя наши заблуждения. Вместе со своими детьми и внуками мы осваиваем и столбим новые территории.

Истории и примеры в этой книге приведены, чтобы вдохновить читателя на собственные эксперименты. Не надо копировать их буквально.

Родители — не просто люди разного пола; это люди с изначально разными представлениями о том, что такое семья. При этом у них много общего. Мы все в детстве узнали, что можно по-разному строить отношения с другими людьми и далеко не все эти варианты удачны. Создавая свою семью, мы как бы получаем второй шанс.

Называя детей мудрыми и знающими, я имею в виду, что они способны научить нас очень важным вещам.

## ВАШ РЕБЕНОК ЗНАЕТ ЛУЧШЕ!

Их реакции помогают нам избавиться от бесплодных, лишенных любви и саморазрушительных моделей поведения. Для того чтобы учиться у своих детей, нужны не просто демократичные отношения. Надо вести с ними такой диалог, какой многие взрослые не в состоянии поддерживать друг с другом, — личный, построенный на равном достоинстве.

Прежде чем перейти к делу, я уточню еще несколько моментов.

Каждая семья должна найти свой путь, подходящий вам и вашим детям. Не все методы универсальны и одинаково эффективны.

В этой книге я предлагаю главные критерии оценки наших действий. Здесь будет много исторических примеров, поскольку я верю, что люди лучше понимают себя, когда смотрятся в зеркало истории.

Наконец, я готов к тому, что некоторые читатели раскритикуют мои идеи. В наше время быстро находят виновных и выносят приговор; поэтому многие из нас настроены критически. Я не настаиваю на своей правоте. Если вас устраивают ваша семейная жизнь и отношения с детьми, нет причин что-то менять.