

✿ воспитание ✿  
по-скандинавски

.....  
БЕСТСЕЛЛЕРЫ  
ЕСПЕРА ЮУЛЯ



ЕСПЕР ЮУЛЬ

# ДЕТСКАЯ АГРЕССИЯ

ЧТО СТОИТ  
за деструктивными  
эмоциями  
и как развивать  
в детях эмпатию

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.922.7  
ББК 88.8  
Ю92

Jesper Juul  
AGGRESSION:  
EN NATURLIG DEL AF LIVET

Copyright © 2012 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.

[www.family-lab.com](http://www.family-lab.com)  
[www.jesperjuul.com](http://www.jesperjuul.com)

**Юуль, Еспер.**

Ю92 Детская агрессия : что стоит за деструктивными эмоциями и как развивать в детях эмпатию / Еспер Юуль ; [перевод с английского Е. А. Кваши]. — Москва : Эксмо, 2023. — 224 с.

ISBN 978-5-04-117611-2

В современном обществе повсеместно осуждается любое проявление агрессии, злости и гнева. Однако подавление этих «неудобных» чувств у детей приводит к ментальным расстройствам, селфхарму, снижению самооценки и уверенности в себе.

В этой книге Еспер Юуль, всемирно известный семейный психолог, рассказывает о том, как родителям помочь ребенку научиться правильно выражать негативные эмоции, не поддаваясь их разрушительной силе, развивать в нем эмпатию и наладить доверительное общение.

УДК 159.922.7  
ББК 88.8

© Кваша Е.А., перевод  
на русский язык, 2023

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-117611-2

# Содержание

ОТ АВТОРА ..... 7

## Глава I

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ..... 17

    Самосознание ..... 27

    Агрессия взрослых ..... 34

## Глава II

МЫ НЕ ЖЕЛАЕМ НАСИЛИЯ! ..... 49

    Как определить агрессию и жестокость? ..... 53

    А не то!.. ..... 63

    Агрессия среди детей ..... 73

## Глава III

КОРНИ АГРЕССИИ ..... 79

    1. Желание быть ценным  
    в жизни других людей ..... 88

    2. Сотрудничество ..... 92

    3. Преданность ..... 94

    4. Заблокированный процесс связи ..... 95

    Источники провокации ..... 119

## СОДЕРЖАНИЕ

### *Глава IV*

ИНТЕГРАЦИЯ АГРЕССИИ ..... 131

    Настоящие обидчики ..... 150

### *Глава V*

МОРАЛЬНЫЙ

ИЛИ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ ВОПРОС? ..... 161

    Процесс — это цель ..... 187

    Подключение сети ..... 189

### *Глава VI*

ЭМПАТИЯ — ПРОТИВОЯДИЕ

ОТ НАСИЛИЯ ..... 193

### *Глава VII*

КОГДА ВАШ РЕБЕНОК АГРЕССИВЕН ..... 201

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ..... 212

## От автора

**В** подзаголовок данной книги выведены два вопроса: стал ли комплекс эмоций, который в психологии называется агрессией, новым табу, и опасно ли это? Я решил посвятить этому книгу, потому что, на мой взгляд, на оба вопроса можно однозначно ответить: «ДА!»

Я хорошо помню, как стал замечать, что это понятие занимает важное место в мировоззрении профессиональных педагогов, психологов, терапевтов, а также родителей. Это началось около пятнадцати лет назад, когда я заведовал персоналом учреждения для так называемых трудных детей. В работе с рядом воспитанников возникали затруднения, и таким детям давали следующую характеристику: «Это Джон, и у него проблемы с агрессией».

Услышав подобное заявление несколько раз, я не удержался от вопроса: «Что-что у него?» — потому что этот квазидиагноз был мне незнаком. В ответ мне просто повторили «диагноз», а когда я попытался выяснить подробности, собеседник потерял терпение и сказал: «Он *агрессивен!*» Я ответил вопросом на вопрос: «А чья же это проблема?», но на меня махнули рукой. То, что было очевидно другим, оказалось новостью для меня.

Когда мне в следующий раз предъявили этот «диагноз», я поинтересовался: «А кто-нибудь спросил его (в 95% случаев речь шла о мальчиках), на что или на кого он злится?» На меня посмотрели ошеломленно, пролистали отчеты и отрицательно покачали головой. Самые очевидные вопросы никому не пришли в голову. Постепенно познакомившись с биографиями этих мальчиков и девочек, я удивился тому, что они каким-то чудом еще никого не убили. За свою короткую жизнь им пришлось вытерпеть пугающую жестокость от родителей, отчимов, мачех, бабушек, дедушек и учителей, но их заклеямили потому, что они, видите ли, агрессивно ведут себя в социуме.

Эти дети не проявляли жестокость в традиционном смысле слова. Они не кидались на педагогов или терапевтов с дубинками, ножами или кулаками. Они просто обзывали и толкали некоторых своих товарищей по несчастью, когда не оставалось сил терпеть. На самом деле они контролировали себя гораздо лучше, чем многие взрослые, доведенные до ручки. Лечить их от агрессии — все равно что пичкать больного с тяжелой пневмонией сиропом от кашля, не назначая при этом антибиотиков. Или пытаться вылечить человека от любой другой нормальной эмоции: влюбленности, счастья, грусти или скорби. Подобное отношение со стороны профессионалов — это то же самое пренебрежение, которое изначально послужило источником злости и фрустрации этих детей и подростков. В некоторых странах профессиональное пренебрежение находится на одном уровне с родительской безответственностью. Однако официальные данные этого не отображают. Они лишь показывают растущее число детей с «особыми потребностями», «проблемами поведения» или «социальной некомпетентностью». Эту статистику составляют те же профессионалы, что грешат халатным отношением.

Недавнее датское исследование (2012), в котором дошкольникам впервые за всю историю социологии позволили высказаться, показало, что 24% мальчиков некомфортно в детских садах и других дошкольных учреждениях. Это число подтверждается их воспитателями (в основном женщинами), которые заявляют, что 22% мальчиков входят в «в группу риска» из-за «плохого поведения».

Почти четверть наших детей получают подобное клеймо в возрасте от 3 до 6 лет, и я уверяю вас, что лишь малая толика этих мальчиков является жертвами пренебрежения и насилия в семье. Это скандал национального уровня в системе, которую ставят в пример другим странам.

На мой взгляд, нам требуется осознать, что мы ступили на очень скользкую дорожку, а затем найти способы конструктивно решать проблемы агрессии, пока последствия не коснулись многих.

«Мы тебя понимаем. Мы правда понимаем... только прекрати злиться!»

Такие слова из поколения в поколение транслируются десяткам тысяч детей и подростков, столкнувшихся с пренебрежением и жестоким обращением. В рамках терапии их произносят даже профессионалы, которые вроде бы должны что-то понимать. Это злит уже *меня!* Я понимаю, почему многие родители так делают, и при малейшей возможности стараюсь переубедить их. Но профессионалы...

За последние пятнадцать лет тенденция дискриминировать озлобленных и фрустрированных детей распространилась на ясли, детские сады и школы, и теперь она достигла такого уровня, что на агрессию наложили табу.

Похожим образом когда-то была табуирована и подвергалась моральному осуждению вместо профессионального или хотя бы человеческого понимания сексуальность. Новое табу может быть даже опаснее, чем в ситуации с сексуальностью, когда людей лишали удовольствия или близких отношений. Оно опасно для психического здоровья детей, их самооценки и социальной уверенности в себе.

При подготовке этой книги я пытался обнаружить научное обоснование нежелания осмысленно решать проблему агрессии у детей, но нам не удалось ее отыскать. Я наткнулся на теории, где либо примеры были высосаны из пальца, либо авторы не различали агрессивных взрослых и детей, как и не предлагали другого способа борьбы с агрессией, кроме морализаторства и профилактики. Покойный британский педиатр и психоаналитик Дональд В. Винникотт был исключением из правила — вероятно, потому, что он много знал о детях и их развитии.

Так откуда же пошло это табу, если не от конкретного человека или теории? Я попытаюсь дать ответ на этот важный вопрос в книге.

Я также постараюсь провести четкую грань между деструктивной и конструктивной агрессией, поскольку не сомневаюсь в существовании их обеих. Деструктивная агрессия никому не полезна и не помогает жить в цивилизованном обществе. Если девятилетний школьник оскорбляет учителя или одного из родителей или физически нападает на них,

очевидно, что помощь нужна *обеим* сторонам. Мальчику нужно помочь идентифицировать источник фрустрации и выразить раздражение менее деструктивным (чаще всего саморазрушительным) способом. Взрослый же нуждается в помощи с поиском его личных границ, авторитета и самоуважения.

Именно здесь объединяются семейная психология, теория систем и нейробиология: агрессия является *социальной* реакцией, возникающей в нашем мозгу. Это не генетика. Умение расшифровать агрессивное поведение любого человека — независимо от возраста — равно нашей способности мыслить шире, чем позволяет наша мораль и самосознание.

Я ежедневно работаю в десятке разных стран с различными культурами и историей. В некоторых из них сознание людей все еще несет на себе трагический отпечаток коллективной травмы, которая часто является одним из долгосрочных последствий войны. Следовательно, люди из разных стран по-разному объясняют свою национальную склонность не любить агрессию и пресекать ее в детях,

чтобы избежать новой войны. Пока ни одна нация не смогла или не пожелала найти достойный способ лечить своих ветеранов. Что, в свою очередь, привело к постоянно повторяющимся случаям насилия и саморазрушения, которые часто передаются потомкам ветеранов. По моему мнению, это также способствует негативному отношению к агрессии в целом, хотя подобное объяснение — как я продемонстрирую — не отличается от клейма на мальчиках и девочках из приюта, о которых я писал ранее.

Тем не менее одно дело — выявить и описать источник злости, гнева, насилия и ненависти, и совсем другое — найти способ бороться с ними в наших семьях, детских садах и на улицах городов.

Сорок лет клинической и педагогической практики дали мне некоторые ответы, которые я представлю и попытаюсь обобщить в заключительной части данной книги.

Я писал, что помню эпизод, который заставил меня обратить особое внимание на проблему

агрессии. Это случилось на занятии с одиннадцатилетним чернокожим мальчиком из Америки, который слыл своей жестокостью, агрессией, непослушанием и необучаемостью. Он любезно начал наш разговор со следующего — доброго и авторитетного — заявления: «Я никому больше не дам вешать мне лапшу на уши... никогда! Ясно, мистер?»

Мне было ясно. Вот что он хотел сказать: «Если вы хотите, чтобы я вас послушал, докажите, что вы меня “видите”. Никогда и ни за что не читайте мне нотаций о том, кто я такой и кем должен быть! Я имею право сам давать себе характеристику, а вы даже не пытайтесь!»

В последние годы «проблемными» стали называть не только некоторых детей, проявляющих агрессию. Все идет к тому, что в наших домах и детских садах станет неприемлемым яркое выражение любых эмоций, кроме «счастья». Та же самая установка превращает родителей в актеров. Опять же, она не основана на каком-то реальном знании о том, что хорошо, и уж тем более не является мудрой идеей из настоящего или прошлого. Тем не менее