

ЕСПЕР ЮУЛЬ

ИСКУССТВО СКАЗАТЬ  
РЕБЕНКУ «НЕТ!»,  
НЕ ПОТЕРЯВ ЕГО ДОВЕРИЯ  
ПРОВЕРЕННЫЙ МЕТОД ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ С ДЕТЬМИ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

ПЛЮС  ПОБЕДА



**ЕСПЕР ЮУЛЬ**

**ИСКУССТВО СКАЗАТЬ  
РЕБЕНКУ «НЕТ!»,  
НЕ ПОТЕРЯВ ЕГО ДОВЕРИЯ  
ПРОВЕРЕННЫЙ МЕТОД ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ С ДЕТЬМИ**

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.922.7

ББК 88.8

Ю92

Jesper Juul

KUNSTEN AT SIGE NEJ — MED GOD SAMVITTIGHED

Copyright © Jesper Juul, 2006

Published by agreement with Copenhagen Literary Agency ApS,  
Copenhagen

**Юуль, Еспер.**

Ю92 Искусство сказать ребенку «Нет!», не потеряв его доверия. Проверенный метод эффективного общения с детьми / Еспер Юуль ; [перевод В. Г. Яворовского]. — Москва : Эксмо, 2025. — 160 с. — (Психология. Плюс 1 победа).

ISBN 978-5-04-196883-0

Всемирно известный семейный психолог Еспер Юуль написал эту книгу с величайшим уважением к родителям. Простым языком на будничных примерах он показал, как перестать повторять ребенку одно и то же по многу раз, делать и доделывать за детей то, что входит в их обязанности, тратить деньги на пустые капризы. Вся сила в уверенном и честном «Нет!».

Легкая книга о проверенном методе эффективного общения, который поможет установить личные границы и выстроить доверительные отношения не только с детьми, но и со взрослыми.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

© Яворовский В.Г.,  
перевод на русский язык, 2023

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-196883-0

# СОДЕРЖАНИЕ

## ВВЕДЕНИЕ 7

- Все начинается с большой любви к «Да!»* 8
- Честное «Нет!» — это хороший ответ* 12
- Напишите себе должностную инструкцию* 18

## ГОВОРИМ «НЕТ!» ДЕТЯМ 21

«Нет!» и наши личные ценности 29

С рождения 33

В возрасте от 1 до 5 39

Язык 53

Потребности и желания 69

Чего ты хочешь? 83

## КОГДА НАМ СЛЕДУЕТ ГОВОРИТЬ «НЕТ!»? 91

Рефлексивное «Нет!» 95

Спонтанное «Нет!» 101

Когда «Нет!» не подлежит обсуждению 105

Без «Нет!» не бывает «Да!» 111

Автономный ребенок 115

Говорим «Нет!» подросткам 119

## ЛИЧНОЕ «НЕТ!» 129

Мужское и женское «Нет!» 143

Говорим «Нет!» своему партнеру 149



# ВВЕДЕНИЕ

— Можно я сегодня попозже лягу спать?

— Ты еще маленький... и ты очень устал.

— Почему мне нельзя сделать татуировку?!

— Потому что они выглядят дешево!

— Я хочу мороженое!

— Не сейчас. У тебя может заболеть животик.

— Дорогая, давай сегодня ляжем пораньше и отдохнем, когда дети уснут?

— Ты действительно считаешь, что сегодняшний вечер подходит для отдыха?

— Я не хочу идти в школу.

— Ой, да ладно тебе! Ты же любишь школу.

— Дорогая, я думаю, нам следует навестить родителей на Пасху.

— Но на прошлой неделе ты говорил, что у нас никогда не хватает времени друг на друга.

— Можешь дать мне немного денег на вечеринку в субботу?

— Где твои деньги? Ты получил их позавчера.

Это распространенные и разумные вопросы. Но что за ними следует? Не совсем конкретные ответы.

Все начинается  
с большой любви  
к «Да!»

Любовные отношения всегда начинаются с «Да!».

Решение провести с кем-то время уже само по себе является способом сказать этому человеку «Да!». В разговоре мы устно подтверждаем нашу любовь несколькими способами, прямыми и не очень. Мы говорим «Да!», ког-

да решаем жить вместе и, возможно, пожениться. Таким образом, мы подтверждаем, что наша любовь готова быть воплощенной в жизнь на ежедневной основе.

Формализовав наши чувства с помощью одного маленького слова, мы готовы начать совместное путешествие. «Да!» означает реальность того, что исполнение мечты находится в пределах досягаемости. Но это слово сопряжено и со всеми обязательствами и ответственностью, которые неизбежно являются частью совместной жизни.

Каждый новорожденный или усыновленный ребенок имеет право испытать важное чувство принятия. Он должен видеть любящее «Да!», когда смотрит в глаза своим родителям, и чувствовать его по выражению их лиц. Это «Да!» общей отправной точки долгого совместного путешествия.

В нашей жизни бывают моменты, когда это маленькое слово становится не только самым ценным сокровищем, но и самым большим

подарком из всех. Это самый красноречивый символ чьего-либо доверия, честности и готовности создать пространство, где одиночества больше не существует. Получить первое «Да!» может быть удивительной привилегией! Будь то первый поцелуй, волнующее «Да!» на свадьбе и, конечно же, взгляд в доверчивые глаза маленького ребенка.

Мы настолько покорены  
чувством любви, что взволнованно  
обещаем себе сделать все, что в наших  
силах, чтобы заслужить это «Да!».

Тем не менее обязательство, которое было вызвано самой сильной преданностью и наилучшими намерениями, имеет тенденцию исчезать в разгар нашей повседневной рутины.

Постепенно «Да!» перестает быть даром. Со временем оно становится чем-то ожидаемым, требуемым или обязательным. Другой человек осознает это — на самом деле

обе стороны это осознают. Все воспринимается как должное, и от нас многого ожидают. Учитель — уважения от учеников, родственники жены — что их будут навещать, и так далее.

Удовольствие, которое мы испытываем, говоря «Да!» или слыша его в ответ, уменьшается, а любовь и доверие, с которыми это слово изначально было связано, быстро исчезают.

В отношениях супругов это наиболее остро ощущается во время так называемого семи-летнего зуда. В детско-родительских отношениях это, скорее всего, происходит, когда дети научились говорить и их автономия вносит своего рода диссонанс в надежды и чаяния родителей.

Важные изменения происходят, когда родители перестают говорить «Да!» сердцем и говорят «Нет!» своим поведением. Или когда мы просто говорим «Да, да...», что на самом деле означает «Нет!».

Тогда в отношения проникает нечестность и каждый чувствует себя пойманным в ловушку.

Однако любовь, которая существует между родителями и детьми, не умирает так легко.

*Честное «Нет!» —  
это хороший ответ*

На каком-то этапе дети начинают говорить «Нет!», но родители часто забывают рассматривать это как подарок. Дети не используют это маленькое словечко, чтобы понять о чем-то.

Родители могут использовать его как нытье, но дети — никогда. Их «Нет!» произносится со всеми благими намерениями, невинностью и честностью.

Родители, к сожалению, часто принимают «Нет!» близко к сердцу, потому что им трудно услышать, что их чада на самом деле говорят это себе.

Когда маленькие дети произносят «Нет!», у них отсутствует намерение перечить своим родителям. Таким образом они определяют себя и свои личные границы. Они также используют «Нет!» для того, чтобы родители лучше узнали их личность. У детей нет тщательно продуманных мотивов, но принятие такого «Нет!» становится частью безусловной любви.

Много было сказано и написано о том, как важно, чтобы у детей были границы и что взрослые способны контролировать их поведение. Эти вопросы играют доминирующую роль в области детской психологии. Настолько важную, что некоторые думают, что именно в этом заключается воспитание и развитие ребенка.

Подобный взгляд имеет широко распространенных и преданных последователей. Обвинения в безответственности и лени быстро становятся ярлыками, которые приклеиваются к тем родителям, которые не устанавливают строгих границ. Это подтверждается еще

одной примитивной тенденцией в воспитании и педагогике — растущей востребованностью супернянь, учебных лагерей и популярной психологии, которая утверждает, что способна превратить любую проблемную семью в спокойную, аккуратную и структурированную единицу всего за несколько дней. Люди, стоящие за этими подходами, пытаются убедить нас, что их образ жизни — лучший.

То, что потребность в установлении границ растет как раз в то время, когда физическое и эмоциональное пространство детей сокращается, действительно вызывает тревогу.

Многие думают, что подрастающее поколение стало более раскрепощенным во взаимодействии со взрослыми и превратилось в суперпотребителей, но при этом забывают, что дети больше не могут играть, жить и расти или вообще что-либо делать без присмотра взрослых. Всего поколение назад у детей было достаточно места и времени для самостоятельной деятельности без надзора стар-