МУДРЫЕ СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ
ОТ ПСИХОЛОГА ИЗ САМОЙ
СЧАСТЛИВОЙ СТРАНЫ

ЕСПЕР ЮУЛЬ

Хюгге

датский детский мир

МОСКВА
2017

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Ю92

Jesper Juul
4 WERTE, DIE KINDER EIN LEBEN LANG TRAGEN

Published originally under the title:
4 Werte, die Kinder ein Leben lang tragen ISBN 3-8338-4533-8
© GRÄFE UND UNZER VERLAG GMBH, 2016

Иллюстрации в блоке *Lisa Aisato*

Юуль, Еспер.
Ю92 Хюгге. Датский детский мир : мудрые советы родителям от психолога из самой счастливой страны / Еспер Юуль ; [пер. с дат. В. Черепанова]. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 224 с. : ил. — (Хюгге. Уютные книги о счастье).

ISBN 978-5-699-99175-4

Как воспитывают детей в Дании, где живут самые счастливые люди? Неужели у датских родителей совсем нет проблем? Еспер Юуль, всемирно известный датский психолог, книги которого стали бестселлерами во многих странах мира, проповедует так называемый «расслабленный оптимизм». В своей книге «Хюгге. Датский детский мир», построенной в форме мудрых ответов на вопросы озабоченных родителей, он дает надежду: любая, даже самая сложная проблема разрешима. А четыре главных понятия — справедливость, гармония, искренность и ответственность — лежат в основе любви и тепла в семье.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-699-99175-4

© Черепанов В., перевод на русский язык, 2017
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

Еспер Юуль — датский психотерапевт, работает в области психологии семейных взаимоотношений более 35 лет, является одним из наиболее извстных специалистов в Европе. Как заявляют в еженедельнике Der Spiegel, Еспер Юуль проповедует «расслабленный оптимизм». Его основной идеей является то, что родителям абсолютно не обязательно быть идеальными, чтобы хорошо воспитать детей.

После 25 лет руководства Скандинавским институтом Кемплера, в 2004 году Юуль основал собственный консультационный центр для родителей, который называется Международная семейная лаборатория. В рамках этой организации он проводит семинары и тренинги для родителей и коллег в Германии, Австрии, Швейцарии и еще 13 странах.

На сегодняшний день Еспер Юуль считается автором самых успешных книг по воспитанию, многие из которых стали бестселлерами и переведены практически на все европейские языки.

Из этой книги вы узнаете

- Как и зачем быть с детьми на равных
- Идет ли скука детям на пользу
- Как устанавливать границы не для своих детей, а для самих себя
- Почему, воспитывая ребенка, нужно учитывать свои собственные интересы
- Как научить детей выстраивать свою жизнь и находить свое место в мире

Содержание

Предисловие 11

Справедливость

Как быть с детьми на равных 15
Проблема бабушки 18
Еще одна женщина, которая любит слишком сильно 25
Родители защищают 33
Воспитание как борьба за власть 40
Как найти общий язык с 12-летним грубияном 46
Любовь и горе в одном доме 52

Гармония

Как сохранить свою личность 59
Дети и стресс 62
«Автономная» девочка 70
Маленький мужчина — большая ответственность 77
Моя дочь врет и ворует 82
Девочка-бунтарка или бессильная мать? 88
Деструктивная тройка 94
От добра добра не ищут 99

Искренность

Быть искренним и честным 111

Всего три года, а уже проблемы 114

Подарок от ребенка 119

Мать уже отчаялась 125

Идет ли скука детям на пользу? 131

«Не хочу больше жить с вами!» 136

Если мама не совсем психически здорова 144

Не тиран и не жертва 150

Ответственность

Ответственность начинается с каждого 167

Дом или гостиница? 170

Папа должен выступить на сцену 175

Преступление и наказание 180

Контроль или доверие 186

Родители защищают–2 192

Проблемы с отцом 199

Отношение к детям 204

Мой приемный сын 211

Алфавитный указатель 216

Предисловие

Современные родители не очень хорошо понимают, как воспитывать детей. Они старательно выполняют свои обязанности и хотят растить ребенка по всем правилам, но гораздо лучше и совсем не так, как это делали их собственные папа и мама. Чаще всего у них ничего не получается. Я убедился в этом, читая письма родителей, которые просят у меня совета или помощи. (Выдержки из некоторых писем вы найдете в этой книге.)

Каждая семья уникальна, в любой из них действуют свои собственные правила и соблюдаются семейные традиции. Поэтому в моих ответах на письма или в статьях нет готовых рецептов безоблачного счастья. Без серьезных усилий достичь нужного результата не получится. В этой книге я призываю читателей поразмыслить над своей жизнью, а не даю исчерпывающих рекомендаций.

Какие ценности помогут воспитать самостоятельную, критически мыслящую личность, которая примет ответственность за свои поступки? Я много лет проработал семейным терапевтом и пришел к выво-

ду, что этими ценностями являются справедливость, гармония, искренность и ответственность.

Детям необходимо руководство, они заслуживают общения на равных, но речь идет не совсем об этом. Ребенку нужны родители, которые воспринимают его как полноценную личность. Такие родители хорошо знают, чего хотят сами, и не устанавливают жестких правил просто потому, что так принято. Они лишь очерчивают личностные границы для своего ребенка, подобранные очень индивидуально. Они честны по отношению к самим себе и к детям и полностью отвечают за все, что происходит в семье.

Да, вот такие высокие требования предъявляются сегодня к родителям. Однако не стоит беспокоиться — чтобы радоваться жизни, детям нужны не идеальные папа и мама, а товарищи по обучению, пониманию жизни и преодолению трудностей. Они готовы снова и снова пересматривать свои ценности и развиваться вместе со своим ребенком. Тем самым родители передают важное послание: «С тобой все хорошо, ты в порядке и будь таким, какой ты есть».

Вам Еспер Юуль

Справедливость

....или успешная совместная игра родителей и детей на равных и на одном поле

Как быть с детьми на равных

Понятие «справедливость» я начал использовать примерно 20 лет назад. Мне кажется, оно очень подходит для описания одного из главных качеств в отношениях между людьми.

Я считаю, что справедливость означает способность признать, что все люди обладают одинаковой ценностью — независимо от возраста. Это понятие включает уважение достоинства и неприкосновенности личности.

Важность справедливости (отношений между людьми на равных) была подтверждена моим опытом многолетних наблюдений за конфликтными, ненормальными отношениями между родителями и детьми. Очень важны и результаты научных исследований семей с ребенком младенческого возраста. За них мы должны поблагодарить таких именитых ученых, как Даниэль Н. Штерн, Питер Фонаги и других. Один из их выводов звучит так: самые здоровые отношения возникают только тогда, когда они принимают вид «субъект — субъект — взаимодействие», а не «субъект — объект — взаимодействие». Другими сло-