

# ЕСПЕР ЮУЛЬ

всемирно известный семейный психолог

## ДЕТСКАЯ АГРЕССИЯ

ЧТО СТОИТ  
за деструктивными  
ЭМОЦИЯМИ  
и как развивать  
в детях  
ЭМПАТИЮ



 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

**Еспер Юуль**  
**Детская агрессия. Что стоит за**  
**деструктивными эмоциями и**  
**как развивать в детях эмпатию**  
**Серия «Воспитание по-скандинавски.**  
**Бестселлеры Еспера Юуля»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68872890](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68872890)*

*Детская агрессия. Что стоит за деструктивными эмоциями и как  
развивать в детях эмпатию: Эксмо; М.; 2023  
ISBN 978-5-04-181720-6*

### **Аннотация**

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.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

От автора	7
Глава I. Психическое здоровье	14
Самосознание	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

**Еспер Юуль**  
**Детская агрессия. Что**  
**стоит за деструктивными**  
**эмоциями и как развивать**  
**в детях эмпатию**

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.

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

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023



**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

# 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 неизвестен. 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 долж-

ны 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 но-

вой 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 эта тенденция постепенно формирует наше представление о том, каким должен быть «хороший» или «успешный» человек. Я решил назвать это явление «синдромом ботокса души» и надеюсь, что вы, наравне со мной, будете желать нашим душам чего-то более естественного и искреннего.

Конструктивная агрессия подобна сексуальности и любви: все три порождают жизнь, насыщают отношения и дарят нам лучшее понимание и качество существования. Примите их, и вы сможете найти в себе место для всех детей и молодых людей, которые ждут от вас доброго совета.

# Глава I. Психическое здоровье

ВОЗ – Всемирная организация здравоохранения – дает здоровью следующее определение: «Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не простое отсутствие болезни». Однако она не объясняет, почему физическое и психическое здоровье важны как для каждого из нас, так и для нашего общества. Это попробую сделать я и постараюсь быть краток.

Отсутствие здоровья причиняет боль и снижает качество жизни людей, а следовательно, и их ближайших родственников. Уровень здоровья людей и обществ, в которых они живут, имеет решающее значение для национальных бюджетов. Можно долго говорить о взаимосвязи между ценностями и особенностями функционирования разных обществ и здоровьем человека и его семьи, но нет никаких сомнений в том, что общество в данном случае имеет больше влияния в этом вопросе, чем каждый из нас в индивидуальном порядке.

Например, местное сообщество решает сократить расходы на детские сады. В результате 28 детей в возрасте от 3 до 6 лет остаются с одним взрослым на 7 часов в день, не считая двух часов в обед, когда работают двое взрослых, потому что младших необходимо уложить спать. Это серьезно сказывается на здоровье каждого из членов семьи. (Если этот пример кажется вам экстремальным, советую обратиться

внимание на некоторые страны Южной Европы или посетить Швецию, где по официальному стандарту на двух взрослых приходится максимум 18 детей).

Такое положение вещей опасно не только для здоровья самих детей, но и для благополучия родителей как специалистов.

Взрослая воспитательница, которая проводит наедине с 28 детьми пять часов в день и не может уволиться, потому что содержит семью, в конце концов начинает страдать от чувства вины – потому что работает недостаточно хорошо. Она постепенно теряет источник энергии, который изначально питал ее желание работать с детьми, и поэтому становится менее доступным партнером и матерью. В конечном счете такой расклад может привести к выгоранию и разводу. По оптимистичному сценарию она решит сменить профессию, и общество потеряет небольшое состояние, которое было вложено в ее образование.

Дети отреагируют на такую ситуацию либо агрессивным и/или гиперактивным поведением, либо смирением. Они будут бороться за внимание и поддержку или сдадутся и станут «примерными», «легкими» людьми. Первую группу вскоре назовут детьми с «особыми потребностями», и это будет очень дорого стоить. Психологи, специальные педагоги, эрготерапевты, физиотерапевты и логопеды будут подыгрывать и тешить себя мыслью о том, что «помогают детям». Это до сих пор считается благородным делом, но не обязательно со-

ответствует стандартам профессиональной этики и честности.

Во многих странах мы уже достигли следующей ступени: политической повестки, требующей «интеграции/инклюзии» всех детей в детских садах и школах. Каким-то образом политикам удастся продать это во имя гуманизма, полагаясь на желание каждого родителя иметь «нормального ребенка». Однако это циничная, близорукая и еще более дорогостоящая позиция. Следовало бы предоставить педагогам идеи и навыки, необходимые, чтобы не клеймить «особыми» такое количество детей. Ведь немало детей действительно имеют особые потребности по состоянию физического или психического здоровья. Они нуждаются в специальном уходе и внимании, и им требуется намного больше того, что необходимо всем детям.

«Неблагополучный ребенок» – это кошмар большинства родителей, поэтому такая категоризация ложится тяжким бременем на взрослых, их брак и работоспособность. Мамам и папам так стыдно, что они в большинстве своем предпочитают страдать в одиночестве – как будто в чем-то провинились. Цена для обществ с точки зрения социального благополучия и расходов на здравоохранение велика, но происходящее до сих пор не было изучено с научной точки зрения. Государства очень тщательно выбирают, какие исследования запрашивать и финансировать!

Другая группа детей решает впасть в смирение и стать

«легко управляемыми и удовлетворяемыми». Обычно они не представляют экономической обузы для общества до половой зрелости. Затем они массово отправляются в психиатрические учреждения для детей и подростков. Вдобавок к раннему формирующему опыту в детском саду им таким же образом приходится пережить школу, где учителя до сих пор считают «легких» детей здоровыми. Большинство детей из этой группы, конечно, девочки. В странах, где эмансипация женщин происходит медленно и их право на самовыражение долгое время не признается, выясняется, что эти девочки (теперь уже женщины в возрасте от тридцати до сорока лет) вкладывают огромные средства в семейную психотерапию, разводы, лечение депрессии, тревожности и других симптомов низкого качества жизни.

Это был очень краткий, но от этого не менее точный обзор последствий экономии на качестве детских садов. Можно ошибочно предположить, что высокое качество стоит очень дорого, но на деле – плохое качество обходится намного дороже. По-настоящему высокую цену имеет неразумное и безответственное политическое руководство, которое планирует максимум на четыре года вперед. Как бы хорошо я ни понимал, почему профессионалы пляшут под их дудку, должен признать, что мне это не нравится! Специалисты и так называемые эксперты в последние тридцать лет получили столько внимания и авторитета, что сейчас, наверное, самое время взять на себя социальную ответственность на политическом

уровне.

О взаимосвязи между обществом и отдельными гражданами с точки зрения здоровья сказано очень много, но все же недостаточно. Однако в дальнейшем я буду меньше внимания уделять политике и сосредоточусь на людях, семьях, профессионалах и их роли в обеспечении и поддержке психического здоровья.

Я психотерапевт, и моя профессия с исторической точки зрения совсем нова – она сама еще не покинула детский сад. Многие из наших «открытий» за последнее столетие на самом деле были лишь подтверждением древней мудрости, разве что с новой точки зрения, частично основанной на науке. Я также являюсь семейным терапевтом, работающим над качеством межличностных отношений, и поэтому можно сказать, что я занимаюсь двумя относительно новыми феноменами: ценностью отдельного человека и ролью определенных качеств в любовных отношениях.

Все начинается с семьи или как минимум с личных и экзистенциально определяющих отношений между родителем (-ями) и ребенком. Качество этих личных отношений и качество отношений ребенка с другими «основными взрослыми» являются залогом здоровья каждого юного человека. Также социоэкономические факторы играют важную роль с точки зрения воспитания и образования, а политические – с точки зрения доступности общей профилактической медицинской помощи. Родители, дошкольные и школьные учителя

являются основными источниками умственного и социального здоровья ребенка в возрасте от 0 до 14 лет.

Итак, что мы знаем на настоящий момент об умственном и социальном здоровье и как поддерживать его у наших детей?

Можно было бы собрать всех психотерапевтов, семейных терапевтов и большинство психологов на огромном стадионе и задать им следующие вопросы:

1. Из-за чего у большинства ваших клиентов возникли проблемы с собой и родственниками, партнерами, детьми, работодателями и друзьями?

2. Каков был самый важный процесс обучения, который помог вашему клиенту избежать неприятностей?

Я уверен, что консенсус при ответе на оба вопроса будет следующим: их уровень самосознания, а следовательно, способность обнаруживать и определять свои личные потребности и границы, а также умение говорить «нет», когда они имеют в виду «нет», и «да», когда они имеют в виду «да».

Вот в чем суть умственного и социального здоровья, хоть традиции и хотят, чтобы мы считали иначе. Это так просто и так сложно.

# Самосознание

Вы, наверное, подумали – а как же агрессия? Сейчас мы с ней разберемся.

Только четкое понимание и принятие своих эмоций, а также персональных внутренних и внешних реакций могут дать нам достаточную самооценку, чтобы можно было говорить «да» и «нет», когда это нужно.

Эти факторы необходимы для нашего умственного здоровья и социального благополучия.

Дети учатся в первую очередь не через инструкции, а через опыт. Они действуют как настоящие ученые: придумывают теории, проверяют их экспериментально и извлекают уроки из неудач и успехов. Этот подход применяется для залезания на стул, игры на пианино, блестящих футбольных пасов, влюбленности, секса или трансформации импульсивной агрессии в созидательное и конструктивное поведение.

Мне жаль разочаровывать тех, кто хочет, чтобы их дети достигли всего этого еще до пятилетнего возраста! На это уходит все детство, при условии что ребенок постоянно получает любящую и сочувствующую обратную связь, а его родители хотя бы примерно представляют себе свои личные ценности и границы.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.