

УДК 37+159.92
Ю 40

Юль Єспер

Ю 40 Ваша компетентна дитина. Шлях до нових цінностей вашої сім'ї / Єспер Юль ; пер. з дан. Оксани Смерек. — Чернівці : Книги — XXI, 2023. — 328 с.

ISBN 978-617-614-431-1

Єспер Юль пропонує нову ціннісну основу взаємин між дітьми й дорослими, побудованих на рівноцінності, коли особисту цілісність обох сторін поважають і сприймають серйозно.

Книжка Юля «Ваша компетентна дитина», вперше видана 1995 року, здійснила революцію в базовому уявленні про дитину та її розвиток. Відтоді була бажаною допомогою для батьків, дідусів і бабусь, а також фахівців. Ще й досі ця праця завдяки детальним описам і конкретним прикладам навчає нас, як узяти на себе особисту, рівноцінну й чітку відповідальність за наших дітей, не порушуючи їхньої цілісності й не ігноруючи фундаментальних дитячих потреб.



*Висловлюємо вдячність Данському фонду мистецтв за фінансову підтримку.
We acknowledge the financial support of the Danish Arts Foundation.*

Усі права застережено. Відтворювати будь-яку частину цього видання в будь-якій формі та в будь-який спосіб, зокрема електронно, без письмової згоди правласників заборонено.

Перекладено за виданням:

Dit kompetente barn © Jesper Juul 1995 & 2022. 2. udgave, 1. oplag. ISBN: 978-87-02-36163-6

DIT KOMPETENTE BARN

Copyright © Jesper Juul, 1995

Published by agreement with Copenhagen Literary Agency ApS, Copenhagen

© Книги — XXI, 2023, видання українською мовою

© Оксана Смерек, 2023, переклад

© Анна Стьопіна, 2023, обкладинка

ISBN 978-617-614-431-1

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	7
ВСТУП	15
РОЗДІЛ 1. СІМЕЙНІ ЦІННОСТІ	25
1.1 Сім'я як структура влади	29
1.2 Демократична фаза	41
1.3 Рівноцінна спільнота	50
РОЗДІЛ 2. ДІТИ, СПІВПРАЦЮЙТЕ!	55
2.1 Основний конфлікт	55
2.2 Співпраця	58
2.3 Цілісність	70
2.4 Конфлікт	92
РОЗДІЛ 3. САМООЦІНКА Й УПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ	115
3.1 Визначення	116
3.2 «Дивися на мене, мамо!»	121
3.3 Визнання й оцінка	129
3.4 «Невидимі» діти	141
3.5 Насильство — це насильство	151
3.6 Самооцінка дорослих	160

РОЗДІЛ 4. ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ, ВІДПОВІДАЛЬНА ПОВЕДІНКА І ВЛАДА .. 163

4.1	Дефініції	164
4.2	Кожен початок непростий	170
4.3	Відповідальність батьків і влада	172
4.4	Особиста відповідальність дітей	179
4.5	Відповідальний, але не самотній	191
4.6	Відповідальність чи послуга	198
4.7	Соціальна відповідальність дітей	207
4.8	Влада батьків	234
4.9	Взаємодія	236
4.10	Відповідальне використання влади	244

РОЗДІЛ 5. КОРДОНИ

5.1	Відмовтеся від ролей	260
5.2	Визначте свої кордони	263
5.3	Якщо не вдається	267
5.4	Соціальні кордони	272

РОЗДІЛ 6. СІМ'Ї З ПІДЛІТКАМИ

6.1	Припиніть виховувати	284
6.2	Батьківська втрата	289
6.3	Хто вирішує?	295
6.4	Якщо це майже вдалося	303

РОЗДІЛ 7. БАТЬКИ

7.1	Відмінність	309
7.2	Рівноцінне лідерство	317
7.3	Партнерство й батьківство	320
7.4	Взаємність — це рівність	323

ПЕРЕДМОВА

«Вашу компетентну дитину» читали і продовжують читати в усьому світі. Книжка Єспера Юля, відколи вперше з'явилася 1995 року, допомогла багатьом людям. Упродовж десятиліть Єспер Юль був тим лідером, який проникливо, любляче й рішуче показував батькам шлях до більш особистого, взаємного й емпатійного лідерства. Він завжди обстоював ідею взаємин, а тому постійно тримав у полі свого зору і батьків, і дітей, щоправда, наголошував на батьківській відповідальності за якість стосунків. Робив це з однієї простої причини: у дітей немає так багато сили й ресурсів, щоби витримувати все. Утім, праця Юля виявилася революційною та живе завдяки його книжкам і нам, послідовникам. Єспер Юль — предтеча ідей у Данії, закладених уже в теорії прихильності наприкінці 1940-х років. Коли я почала співпрацю з Юлем,

він уже понад двадцять років розповідав про особисте лідерство, рівність і визнання у стосунках поміж батьками й дітьми. Я вперше натрапила на книжку Єспера Юля «Ваша компетентна дитина» у 2001 році. Давно відчувала, що мені бракує гармонії і з самою собою, і в стосунках з іншими, проте у книжці я натрапила на якісь ноти, які забриніли так, що відразу захотілося танцювати. З'явилося відчуття, що я знайшла свою мелодію і рухаюся із нею у такт. Того дня 2001 року я вирішила, що хотіла б допомогти Єсперу Юлю поширити цю ідею: ми здатні бути собою з іншими, нікого не засуджуючи крізь призму «правильного», і навпаки. Тоді ж я збагнула, що є спосіб знайти місце для двох разом у єдиних стосунках. Що, власне, ці стосунки не ґрунтуються чи то на одному, чи то на іншому, а мають достатньо простору для двох, навіть якщо ми думаємо, відчуваємо чи вважаємо інакше.

Мені виповнилося тоді двадцять шість, і я вперше в житті виявила, чого хочу по-справжньому. Наскрізь новий погляд Єспера Юля на рівноправну та позитивну взаємодію додав мені розуміння й відкрив для мене мову, що допомагала самовиражатися, не відштовхуючи інших. Колись на стадії конфлікту в мене було лише дві клавіші: я або забиралася геть, або впадала в таку лють, що інший навіть слова не міг втиснути. Єспер Юль показав мені, що є ціла клавіатура

півтонів. І хоч тоді я ще не вміла грати так доладно, контактуючи з людьми, а отже, не здатна була рухатися із ними в унісон у танці наших взаємин, та це зародило в мені надію, я палко бажала, щоби кожен набув подібних знань, бо ж навіть не сумнівалася: світ од цього лише подобріє. Я досі вірю в ідею, навколо якої обертаюся вже в роботі майже двадцять років. Завдячую цим Єсперу Юлю.

Отож маю за неабияку честь написати передмову до книжки, що з-поміж іншого надала сенсу моєму життю і вказала правильний напрямок руху. «Ваша компетентна дитина» наповнила змістом і спрямувала багато людських життів, а деякі з нас пішли стопами Єспера Юля, зокрема й після його смерті 2019 року. Утім, спершу мусимо подолати довгий шлях, перш ніж назвати порушення цілісності дітей пережитком минулого. Саме тому «Ваша компетентна дитина» вельми актуальна й досі, суспільство дискутує на цю тему безпосередньо тут і тепер, досліджує, обговорює всілякі порушення поміж дорослими: чи то расизм, сексизм, чи то брак гуманізму. На мою думку, все починається із сім'ї, тому саме сім'я має дедалі активніше ставати основним фокусом цієї дискусії. Суспільство чинить на сім'ї з дітьми чималий тиск, що зумовлює складніші обставини для будь-яких змін і розвитку.

Сім'я — це основа суспільства, ми не можемо дітей виховувати з усіма порушеннями й водночас

очікувати, що вони не принесуть у суспільство наслідки цього й у дитячому віці, й у дорослому. Тому якщо ми справді прагнемо змінити спосіб життя, то мусимо почати передусім із виховання власних дітей. Попри те, що дітей у Данії заборонили бити ще 1997 року, кожна шоста дитина й досі зазнає побиття, а кожна п'ята — пережила небажаний сексуальний досвід, згідно зі звітом VIVE про фізичне й сексуальне насильство над дітьми, починаючи з 2021 року.

Відповідно до конвенції ООН про права людини, діти мають право бути почутими. Мати право бути почутим означає, що дитина висловлює те, що вважає за потрібне, думає і відчуває, не боячись, що її зрозуміють не так або накажуть замовкнути. Це, до речі, зовсім не те саме, що досягати свого. Кожного божого дня і в сім'ях, і в тій чи тій інституції до дітей не дослухаються, а отже, нехтують їхнім правом. «Ваша компетентна дитина» додає натхнення, рефлексії і конкретних прикладів того, як саме ми можемо взяти на себе особисту, рівноцінну й однозначну відповідальність за наших дітей, не порушуючи їхньої цілісності й не ігноруючи фундаментальні потреби. Тому ця книжка досі важлива і для батьків, і для спеціалістів.

2011 року я написала «Облиште виховання!», оскільки спостерігала за поширеною практикою порушувати

дитячі права, однаково в родинах і в різних установах загалом. Я усвідомлювала, що ці порушення не зловмисні. Навпаки. Вони виражали традиційний погляд більшості на хороше виховання. Книжка має дещо провокаційну назву, позаяк чимало виховних елементів уже давно пережили самих себе. Дослідження зробили нас мудрішими щодо дитячого розвитку та щастя, тому ми більше не можемо використовувати ті моделі виховання, що базуються на застарілому й хибному погляді на дітей.

Мій намір — підтримати цією книжкою батьків, демонструючи якомога конкретніші поради. Чимало років я їздила з лекціями країною, збагнувши таку річ: батьки й педагоги прагнули щось змінити, але безрезультатно. Це звучало гарно: ставитися до дітей позитивно й на рівних, але як це? Я й досі отримую електронні листи, у яких батьки й фахівці запитують: «Як бути, коли приклади вичерпуються?». Це свідчить про те, як складно буває пропонувати якесь «інше молоко», а не саме вашого розливу. У дитинстві ми м'які й піддатливі, наче віск; дитинство, ніби плуг, залишає сліди, якими ми ступаємо наосліп, хіба що рвучко зупинимося й оберемо інший напрямок.

Минуло майже тридцять років із часу першої публікації книжки «Ваша компетентна дитина», відтоді відбувся значний поступ у нашій взаємодії з дітьми. Найбільша, на мою думку, зміна полягає у переконливому

розумінні того, що, коли дитині не комфортно й вона не хоче співпрацювати з дорослими, ми не можемо розглядати цю дитину ізольовано, зводячи це до проблеми. А з огляду на останні дослідження мозку ми поступово збагнули, що розвиваємося завдяки одне одному, особливо завдяки нашим батькам. Отже, мусимо зважати на оточення дитини й заохочувати її пояснювати те, на що вона реагує. Фундаментальний момент у «Вашій компетентній дитині» полягає саме в тому, що діти прагнуть співпрацювати й ошчасливити своїх батьків. І якщо вони не роблять цього, то мусимо зупинитися й уважно прислухатися. Так ми здатні набути мудрості, підтримавши дитину й себе, щоб і далі чудово з дитиною ладнати. Отож попри взаємність у стосунках дітей і дорослих, яка увійшла сьогодні в нашу свідомість потужніше, ніж колись, однаково нам бракує вміння тверезо замислюватися над щоденним узгодженим спілкуванням із дітьми. Нам бракує розуміння того, як ми щодня ображаємо дітей у дрібних побутових ситуаціях, замало переймаючись тим, що говоримо і як. Інакше кажучи, мусимо брати більше відповідальності за наші стосунки. Важливо, щоб ми відокремлювали себе одне від одного й поважали нашу схильність переживати одну й ту саму річ по-різному, як і те, що це наше право. Ми часто наступаємо на пальці комусь, не бажаючи цього, тому важливо постійно вдосконалюватися, якщо

хочемо підтримувати контакт і довіру. Це наше най-благородніше завдання у взаєминах із дітьми — узяти на себе стовідсоткову відповідальність за те, що відбувається між нами. Той, хто має владу, несе відповідальність — коли ж ми усуваємося від цієї відповідальності, то зловживаємо владою. Образи поміж людьми виникають саме тоді, коли владою розпоряджаються неправильно. Ось примітивний прийом, відомий нам як погроза, коли ми, наприклад, кажемо: «Я піду без тебе, якщо ти зараз же не з'явишся». Якщо ти не поводитимешся належним чином, то не матимеш права піти з дорослим. А якщо ти й далі прикидатимешся, то забудь про айпад на цілий тиждень. Такий стиль виховання не сприяє відчуттю безпеки, він далекий від емпатії. Багато батьків так і не доросли до того, щоби дорослі в їхньому естві вміли попросити вибачення і відновити рівень безпеки й довіри, якщо це завдає шкоди стосункам. Ми не доросли до емпатії щодо нашого «ні», нашої вразливості, втоми, неспроможності, помилки, нашого гніву й розчарування. Є чимало аспектів, про які ми не турбуємося, тому нині їх може бракувати і нам, і нашим дітям.

Кілька років тому запропонували включати у шкільну програму тему емпатії, оскільки виявили, що діти не зовсім уміють співчувати одне одному. Емпатія — це

вроджена здатність, яка розвивається під час взаємодії з дорослими, схильними до співчуття. Сьогодні ми знаємо про це. «Ваша компетентна дитина» підкреслює саме потребу дорослих, які прагнуть узяти на себе ініціативу розвинути те, що хотіли би побачити у своїх дітях. Мистецтво полягає саме в тому, щоби пильнувати за собою і не вимагати від дітей поводитися так, як не здатні самі.

*Фі Гьорбі,
березень 2022*

ВСТУП

Як і багато представників моєї генерації, 25–30 років тому я усвідомив, що покоління моїх батьків (та й батьків їхніх батьків) якось хибно розмірковувало про сімейні моделі й дитяче виховання. Насправді знали ми не так уже й багато, проте висловлювали різні думки і ставлення.

Упродовж наступного десятиліття, коли я працював із дітьми й молоддю з так званою девіантною поведінкою, із групами одиноких матерів і частково готував себе до ролі сімейного терапевта, я раптом збагнув, що мої погляди не кращі й не гірші за ті, які претендують на альтернативні. Мої позиція і погляди мали ту саму фундаментальну слабкість: їм бракувало етичної сутності, вони працювали на поляризацію, тобто формували таке бачення, наче деякі люди мають рацію, оскільки діють за правильними

інтенціями, а деякі — навпаки, позаяк використовують хибні установки.

Подібна поляризація відчувалась і в тих відгуках, які я отримував від колег і клієнтів. Одні вважали мене тямущим, а інші — телепнем, і через свою наївність я думав: допоки перші явно переважають, я — на коні. Занадто пізно мені спало на гадку, що дослухатися варто було до останніх. Уперше, коли я відчув власну некомпетентність як батька, я почав повільно вчитися того, у чому раніше лише тренувався.

До того часу я вважав, що між батьками й дітьми потрібне виховання, базоване на розумінні, толерантності й демократії на противагу до моралізаторської, нетерпимої і контрольованої форми виховання дітей, руйнівної, як відомо, для дитячої самооцінки й життєдіяльності.

У товаристві свого сина та сімей із дітьми, з якими я працював, виявилось, якими поверховими були мої погляди. Попри те, що ставлення до дітей у сім'ї і суспільстві стало гуманнішим, залишилося ще два види стосунків, які частково кидали виклик моему професійному прагненню надихати людей, з якими я працював, і почасти дали мені пережити більше особистого болю.

У ролі наставника й керівника я відчував, як під час зустрічі з фахівцями батьки надто часто програвали в тому сенсі, що йшли від своїх порадників

і терапевтів, так би мовити, більш паралізованими і з нижчою самооцінкою, ніж до консультації. Я також дізнався, як нерідко ті самі фахівці виявляли власну безпорадність і некомпетентність, просто з почуття професійного обов'язку трималися традиційної психології, зацикленої радше на пошуку недоліків, а не можливостей. Як сімейний терапевт, я відчув, яку ціну довелося заплатити за це дітям. У розумінні дорослих з'явилося більше нюансів, каральні заходи набули гуманнішого характеру, педагогічні підходи стали менш претензійними, а суспільна мораль — не такою обмеженою. Проте було й досі залишається те, що саме на дітей покладають ту відповідальність, яку готові взяти на себе лише деякі батьки, політики, педагоги, учителі й терапевти. Не як вияв злої волі, радше навпаки, як свідчення любові та прихильності, як низку логічних наслідків того факту, що наше основне припущення про певну природу дітей, — хибне. Шведська психологиня Маргарета Берг Броден виразила це коротко і красиво одним реченням, яке й надихнуло мене на назву цієї книжки: «Можливо, ми помилялися, — може, діти компетентні» (М. В. В. «Mor og barn i Ingenmandsland», Kbh, 1992).

Манера Броден висловлюватися саме так частково пов'язана з тією науковою сутністю, яку психологиня виражає, а ще певною мірою з її особливою цікавістю