

# ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ ВОСПИТАНИЯ СЧАСТЛИВЫХ ДЕТЕЙ ОТ ДАТСКИХ РОДИТЕЛЕЙ

Феномен датского счастья все хотят повторить. Вот уже более 40 лет Дания входит в топ списка самых счастливых стран мира и поколение за поколением воспитывает счастливых детей. Разве кто-то откажется узнать секрет датских родителей, чтобы применить его если не в целой стране, то хотя бы в собственной семье? Мы подробно изучили вопрос: читали исследования, книжки и датские форумы, а также поговорили с русскоязычными друзьями из Дании. Все как один утверждают, что главный секрет воспитания счастливого человека — это *hygge*...



Поскольку в русском и многих других языках нет точного аналога этому слову, то оно вошло в языковую среду в неизменном виде. Произносится оно как *хюгге* (или на более точной английской транскрипции - *hugə*). Оксфордский словарь в 2017 году назвал *hugge* словом года.

Самое близкое по значению русское слово - уют. Но хюгге это не просто домашний уют, это еще и уют в отношениях между людьми, атмосфера тепла и спокойствия внутри семьи. Физически создать скандинавский уют несложно: живые свечи, мягкие пледы, теплый чай... Но с внешней атрибутикой хюгге не достичь, если его нет в душе тех, кто живет в одном доме. Хюгге - понятие больше психологическое, чем физическое, а свечи и пледы это лишь нюансы, которые делают пространство семьи еще уютнее.

*«Когда вы входите в пространство хюгге, вы снимаете свой стресс, негатив и озабоченность и оставляете их за кругом семьи. Точно так же, как вы снимаете обувь и верхнюю одежду прежде, чем пройти в дом, - пишет в своей книге «Датский путь родительства» Джессика Александер. - Вы входите в это пространство с целью присутствовать в нем в этом конкретном моменте и ценить время, проведенное с детьми и родными. Это сознательное усилие, направленное на то, чтобы отдать частичку себя целому. Это «наше время вместе», а не «мое время с вами».*

Звучит вроде бы просто и понятно. Но на деле от каждого взрослого члена семьи требуется некоторое внутреннее усилие, чтобы хюгге заработало. И совместное желание делать семью добрым безопасным местом для детей и всех родных. Жить по инерции и ожидать, что хюгге образуется само собой, не получится.

Мы все подсознательно повторяем модели поведения и общения, в которых выросли. И если родители каждый вечер ругались или обсуждали коллег, то и мы считаем это нормой. Если родители все время тревожились о завтрашнем дне, ходили хмурые, озабоченные, то и мы растем со сдвинутыми бровями. И наоборот - семейные ужины в родительском доме, за которыми принято было шутить и поддерживать друг друга, скорее всего будут и в наших семьях.



*«Если вы думаете, что у датчан все хорошо, потому что они не считают последние копейки на хлеб, то вы ошибаетесь. В Дании такие же люди, у них тоже много проблем: со здоровьем, с отношениями, с финансами, с плохими днями на работе, с работой вообще... Но в дом, где есть дети, они стараются свои проблемы не нести. Я научилась у своих датских друзей одному простому приему: прежде, чем зайти в дом, я останавливаюсь перед ним минут на пять, а если подъезжаю на машине, то сижу внутри минут десять и - медитирую. Настраиваю себя на то, что сейчас увижу самых родных, самых дорогих людей на свете, и не буду огорчать их своими заботами. Зачем??? И даже если дом вверх дном, а бабушка опять сожгла пирог, это не повод орать и портить всем вечер. Нет нерешаемых проблем, пока все живы. Мы просто вместе*

*уберем и попробуем то, что уцелело от пирога». - Лена Хансен, вышла замуж за датчанина и уехала из Украины 8 лет назад.*

Помимо медитации, быть хюгге-родителями помогает нехитрый прием выключать телефоны, как только возвращаешься домой. Если ждешь срочного звонка - другое дело, но обычно после работы люди не ждут срочных звонков.

Свечи - важный момент в хюгге-доме. Они помогают настроиться на душевные разговоры и теплые отношения. Живое пламя свечей словно будит первобытную память, когда люди собирались у костра, грелись и осознавали себя племенем, родом, семьей, чувствовали себя в безопасности... Датчане очень любят свечи. Пожалуй, они больше всех в мире сжигают свечей в течение года, а не только перед рождественскими праздниками. Заведите и в своем доме свечи - большие, толстые, которых хватит на несколько вечеров. Которые станут условным сигналом, что пришло время хюгге и все хорошо.

Собирайтесь в одной комнате хотя бы на пару часов вместе. Во многих современных семьях это, как ни удивительно, уже проблема: подростки запираются с телефонами у себя в комнате, папы смотрят телевизор, мамы хлопчут на кухне или нервно переписываются в школьных чатах, малыши сидят с планшетами... В хюгге-доме всегда есть хотя бы час, когда все вместе ужинают, смотрят фильм, играют в настольные игры, вспоминают забавные истории из детства.

*«Первое время меня очень смущала семейная традиция мужа - когда они собирались вместе, то начинали... петь! Я очень глупо себя чувствовала, стеснялась делать то же самое, еще с жутким моим акцентом. Но они так поддерживали, что я скоро перестала стесняться, пели все вместе - бабушки, дедушки, племянники, братья и их жены. Датчане любят петь всей семьей, это очень сближает. Мы всегда поем. Для моих детей, родившихся уже здесь, в Дании, это просто и естественно, как дышать. Это не глупо, это просто здорово!» - Лена Хансен.*

Конечно, растить детей в атмосфере хюгге это хоть и главный, но не единственный датский секрет воспитания счастливых детей, из которых вырастают счастливые взрослые, которые растят счастливых детей... и так далее по кругу. Но атмосферу хюгге можно сравнить с фундаментом, на котором строится все остальное. Ведь вырастая в психологически безопасном и комфортном пространстве, мы помогаем детям стать уверенными в себе и благодарными миру, способными уважать и понимать других людей, готовыми поддерживать и делиться своей добротой. Кажется, быть таким человеком - это и называется быть счастливым...