

# Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили

**Автор:**

[Адель Мазлиш](#)

Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили

Элейн Мазлиш

Адель Фабер

Воспитание по Фабер и Мазлиш

После невероятного успеха книги «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили» обеспокоенные родители и учителя из разных стран стали присылать письма А. Фабер и Э. Мазлиш с просьбой написать аналогичную книгу про общение с подростками. В своей новой книге авторы показали, как, используя свою знаменитую методику общения, найти контакт с детьми переходного возраста, построить с ними доверительные отношения, говорить на такие сложные темы, как секс, наркотики и вызывающий внешний вид, помочь им стать независимыми, брать ответственность за свои поступки и принимать взвешенные, разумные решения.

Адель Фабер, Элейн Мазлиш

Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили

Adele Faber, Elaine Mazlish

# HOW TO TALK SO TEENS WILL LISTEN & LISTEN SO TEENS WILL TALK

© 2005 by Adele Faber and Elaine Mazlish.

Published by arrangement with HarperCollins Publishers, Inc.

© Куликов Д. А., перевод на русский язык, 2010

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2010

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

\* \* \*

Книги серии «Воспитание по Фабер и Мазлиш»

«Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили»

Эта книга – разумное, понятное, хорошо и с юмором написанное руководство о том, как правильно общаться с детьми. Никакой нудной теории! Только проверенные практические рекомендации и масса живых примеров на все случаи жизни! Авторы – всемирно известные специалисты в области отношений

родителей с детьми – делятся с читателем как своим собственным опытом (у каждой – трое взрослых детей), так и опытом многочисленных родителей, посещавших их семинары. Книга будет интересна всем, кто хочет прийти к полному взаимопониманию с детьми и навсегда прекратить «конфликты поколений».

«Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили»

В своей новой книге авторы показали, как, используя свою знаменитую методику общения, найти контакт с детьми переходного возраста, построить с ними доверительные отношения, говорить на такие сложные темы, как секс, наркотики и вызывающий внешний вид, помочь им стать независимыми, брать ответственность за свои поступки и принимать взвешенные, разумные решения.

«Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно»

Заводя еще одного ребенка, родители мечтают о том, чтобы дети дружили между собой, чтобы старший помогал младшему, давая маме время передохнуть или заняться другими делами. Но в реальности появление еще одного ребенка в семье зачастую сопровождается многочисленными детскими переживаниями, ревностью, обидами, ссорами и даже драками.

Мировые эксперты по общению с детьми и авторы бестселлеров Адель Фабер и Элейн Мазлиш решили посвятить этой проблеме целую книгу.

«Идеальные родители за 60 минут. Экспресс-курс от мировых экспертов по воспитанию»

Долгожданная новинка от экспертов №1 по общению с детьми Адель Фабер и Элейн Мазлиш! Полностью адаптированное под современные реалии издание 1992 года! В книге вы найдете: выдержки из легендарной методики Фабер и Мазлиш – кратко самое важное; разборы сложных ситуаций в комиксах; тесты на «правильную реакцию»; практические упражнения на закрепление навыков; ответы на актуальные вопросы родителей.

Идеальный формат для занятых родителей!

Наша потребность как родителей заключается в том, чтобы в нас нуждались, а потребность подростков состоит в том, чтобы не нуждаться в нас. Этот конфликт совершенно реален, и мы сталкиваемся с ним ежедневно, помогая тем, кого мы любим, стать от нас независимыми.

Доктор Хаим Дж. Гинотт

«Между родителями и подростком»

(The Macmillan Company, 1969)

Мы хотели бы поблагодарить...

Родных и друзей за терпение и понимание, которое они проявляли на протяжении всего долгого процесса создания этой книги, а также за то, что они были так добры к нам и не спрашивали: «Ну, и когда вы наконец ее закончите?» Родителей, принимавших участие в наших мастер-классах, за их готовность попробовать новые способы общения с членами своих семей и поделиться полученным опытом с остальными участниками группы. Рассказывая свои истории, они вдохновляли и нас, и друг друга.

Подростков, с которыми мы работали, за то, что они поведали нам о себе и своем внутреннем мире. Благодаря их честности и искренности мы смогли получить бесценную информацию о том, что их беспокоит в жизни.

Нашего великолепного иллюстратора Кимберли Энн Коу за то, что, взяв неумело нарисованных нами схематичных человечков и вложенные в их уста слова, она смогла трансформировать их в чудесно разнообразный набор персонажей, благодаря которому эти слова обрели жизнь.

Нашего литературного агента и доброго друга Боба Маркела за то, что он с самого начала нашего проекта относился к нему с энтузиазмом, а также за непоколебимую веру в нас и поддержку в течение того времени, пока мы проходили через бесконечную череду черновых версий, положенных в основу этой книги.

Нашего редактора Дженнифер Брель: подобно «идеальному родителю», она верила в нас, поддерживала в том, что мы сделали хорошо, а также с уважением подсказывала нам, что мы могли бы сделать еще лучше. Каждый раз она оказывалась совершенно права.

Нашего наставника доктора Хаима Гинотта. С момента его смерти мир претерпел радикальные изменения, но его убежденность в том, что «для достижения гуманных целей необходимо применять гуманные методы», останется справедливой навсегда.

Как возникла эта книга

Потребность в ней существовала уже очень давно, хотя мы ее и не замечали. Но потом к нам начали приходить письма следующего содержания:

Дорогие Адель и Элен,

ПОМОГИТЕ! Пока мои дети были маленькими, книга «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили» была моей настольной Библией. Но теперь им уже 11 и 14 лет, и я оказалась перед лицом совершенно нового комплекса проблем. Не думали ли вы написать книгу для родителей тинейджеров?

Вскоре после этого нам позвонили по телефону:

«Наша общественная организация планирует проведение ежегодной конференции на День семьи, и мы надеялись, что вы согласитесь выступить с программной речью на тему общения с подростками».

Мы были полны сомнений. До сих пор нам еще не приходилось выступать с программой, сосредоточенной исключительно на общении с подростками. Тем не

менее идея показалась нам интересной. Почему бы и нет? Мы могли бы дать общий обзор базовых принципов эффективных коммуникаций, только на этот раз на примере подростков, а необходимые навыки продемонстрировать в процессе ролевых игр друг с другом.

Новый материал представлять всегда сложно, ведь нельзя быть уверенным, что публика поймет и примет его. Однако на этот раз люди все поняли. Они внимательно слушали и с энтузиазмом реагировали. В период «вопросов и ответов» они спрашивали наше мнение по любым поводам, начиная с «комендантского часа» и круга друзей и заканчивая дерзостями в разговоре и возможностью запрета выходить из дома. По окончании выступления мы оказались в кольце родителей, которые хотели бы поговорить с нами с глазу на глаз.

«Я – мать-одиночка, и мой 13-летний сын начал водить компанию с самыми трудными подростками из школы. Они и наркотики пробуют, и вообще неизвестно чем еще занимаются. Я прошу его держаться от них подальше, но он меня не слушает. У меня такое ощущение, что я ввязалась в битву, которую заведомо проиграю. Как мне до него достучаться?»

«Я ужасно расстроена. Я увидела в компьютере своей 11-летней дочери письмо, присланное одним из ее мальчишек-одноклассников: «Я хочу с тобой посексить. Хочу вставить своего безобразника в твою ерунду». Не знаю, что делать. Может быть, мне надо позвонить его родителям? Может быть, стоит рассказать об этом школьным учителям? И что сказать дочери?»

«Я только что выяснила, что моя 12-летняя дочка курит травку. Как мне поговорить с ней об этом?»

«Я напугана до смерти. Убирая в комнате сына, я нашла его стихотворение, в котором он говорит о самоубийстве. В школе у него все в полном порядке. У него есть друзья. Я не вижу, чтобы он был несчастлив. Но, возможно, я что-то

упускаю и не замечаю чего-то важного? Стоит ли дать ему понять, что я видела это стихотворение?»

«В последнее время моя дочь проводит много времени в Интернете с одним 16-летним парнем. Ну, то есть он говорит, что ему 16, но кто знает? Теперь он хочет с ней встретиться. Думаю, мне надо пойти с ней. Что вы думаете по этому поводу?»

В машине по пути домой мы говорили без остановки: «Смотри, с какими проблемами сталкиваются сегодня родители!.. Насколько изменился мир, в котором нам приходится теперь жить!.. Но правда ли все так сильно изменилось? Разве нам и нашим друзьям не приходилось беспокоиться по поводу секса, наркотиков, давления со стороны их сверстников и даже проблемы самоубийства, когда наши собственные дети проходили через юношеский период?» Но почему-то все услышанное нами в этот вечер казалось более серьезным и страшным. Поводов для беспокойства стало гораздо больше. Да и возникать эти проблемы стали раньше. Возможно потому, что пубертатный период стал начинаться раньше.

\* \* \*

Несколько дней спустя у нас снова зазвонил телефон, и на этот раз звонок был от директора школы:

«Мы проводим экспериментальную программу с участием учеников средних и старших классов и раздали по экземпляру книги «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили» родителям всех участвующих в программе учеников. В силу того что книга оказалась чрезвычайно полезной, мы подумали, не захотите ли вы встретиться с родителями и провести для них несколько мастер-классов?»

Мы сказали директору, что подумаем об этом и перезвоним, когда придем к какому-нибудь решению.

\* \* \*

Несколько следующих дней мы предавались воспоминаниям и размышлениям о подростках, которых некогда знали лучше всех – о собственных детях. Мы повернули время вспять и вытащили из памяти давным-давно спрятанные под замок воспоминания о черных полосах, светлых моментах и тех временах, когда нам приходилось жить, затаив дыхание. Шаг за шагом мы смогли вернуться в эмоциональное состояние тех времен и еще раз испытать все тогдашние страхи и волнения. Мы снова задались вопросом, почему тот этап жизни был настолько сложным.

Нельзя сказать, что нас никто об этом не предупреждал. С самого момента рождения детей мы постоянно слышали: «Радуйтесь им, пока они еще маленькие»... «Маленькие дети, маленькие проблемы; большие дети, большие проблемы». Нам снова и снова повторяли, что в один прекрасный день наш милый ребенок превратится в угрюмого и замкнутого постороннего человека, который будет критиковать наши вкусы, подвергать сомнению установленные нами правила и отвергать наши жизненные ценности.

Тем не менее, пусть даже мы и были относительно подготовлены к переменам в поведении своих детей, никто не подготовил нас к чувству утраты.

Утраты старых близких взаимоотношений. (Что это за враждебная личность живет в моем доме?)

Утраты доверия. (Почему он так себя ведет? Неужели это из-за того, что я сделала что-то не так... или чего-то не сделала?)

Утраты ощущения удовлетворенности, возникающего от чувства, что ты кому-то нужен. («Нет, тебе совсем не обязательно ехать... Со мной поедут мои друзья».)

Утраты восприятия себя самих в качестве всемогущего защитника, способного уберечь своих детей от любых неприятностей. (Уже за полночь... Где же она? Чем сейчас занимается? Почему до сих пор еще не вернулась домой?)

Но во много раз сильнее чувства утраты оказывается страх. (Как нам провести детей через эти трудные годы? Как нам самим через них пройти?)

Если мы чувствовали себя таким образом целое поколение назад, то каково же придется сегодняшним мамам и папам? Они воспитывают детей в условиях более злобной, жестокой, грубой, материалистичной, сексуализированной и исполненной насилия, чем когда-либо в истории, культуры. Так как же им не растеряться? Как же им не бросаться в крайности?

Легко понять, почему некоторые из них прибегают к крайним мерам, то есть устанавливают жесткие законы, карают за любые, пусть даже самые незначительные, их нарушения и стараются держать своих детей-подростков на коротком поводке. Кроме того, мы можем понять, почему другие сдаются, машут рукой, отводят глаза и надеются на лучшее. Однако оба эти подхода – «делай, как сказано» или «делай, что хочешь» – устраняют возможности общения.

Как молодой человек может открыться перед постоянно наказывающими его родителями? Как он может просить совета у родителей, которые все ему позволяют? Тем не менее ключ к благополучию наших детей-подростков (а иногда даже к их физической безопасности) заключается в возможности получать доступ к мыслям и ценностям родителей. Подростку необходимо высказывать свои сомнения, рассказывать о своих страхах, а также исследовать разные варианты поведения в общении со взрослым человеком, способным выслушивать его, не вынося никаких суждений, и помогать принимать ответственные решения.

Кто, если не мать или отец, сможет быть рядом в любой день этого критического периода жизни, чтобы помочь детям противостоять соблазнительным медийным посылам? Кто поможет им сопротивляться давлению со стороны сверстников? Кто поможет им справиться с влиянием группировок и проявлениями жестокости, с жаждой признания и боязнью неприятия, со страхами, нервозностью и путаницей, сопутствующими периоду юношества? Кто поможет им найти баланс между стремлением к конформизму и желанием оставаться верными самим себе?

Жизнь с подростками может быть чрезмерно сложной. Мы знаем и помним это. Но, кроме того, мы помним и то, как на протяжении всех этих беспокойных лет держались за выработанные нами навыки и как они помогли нам преодолеть самые бурные воды, не уйдя на дно.

Теперь пришло время поделиться с другими людьми всеми этими знаниями, которые так много значили для нас, и узнать у сегодняшнего поколения, что имеет такое же больше значение для них.

Мы позвонили директорисе и назначили время первого мастер-класса для родителей детей подросткового возраста.

От авторов

Эта книга основана на результатах множества проведенных нами по всей стране семинаров, а также мастер-классов, данных нами для родителей и их детей, как вместе, так и по отдельности, в Нью-Йорке и на Лонг-Айленде. Чтобы наш рассказ был максимально простым для понимания, мы слили в одну все множество групп, с которыми работали, а из нас двух составили одного, ведущего занятия. Хотя мы изменили имена и немного трансформировали реальные события, суть происходящего передана абсолютно верно.

Адель Фабер и Элен Мазлиш

Глава 1

Как разобраться в чувствах подростка

Я не знала, чего ожидать. Припустив бегом с парковки к входу в школу, я изо всех сил держалась за свой раздутый ветром зонтик и думала, что вряд ли в такой холодный, отвратительный вечер кому-нибудь может прийти в голову выбраться из теплого дома и поехать на мастер-класс, посвященный проблемам тинейджеров.

Главный методист школы встретила меня у дверей и провела в кабинет, где уже сидели, дожидаясь меня, два десятка родителей.

Я представилась, похвалила их за смелость, позволившую им выйти на улицу в такую погоду, а затем раздала всем бейджики, чтобы они написали на них свои имена. Пока они писали и болтали между собой, у меня была возможность изучить группу. Состав был пестрый: мужчин явилось почти столько же, сколько женщин, люди принадлежали к разным этническим группам, некоторые из них пришли парами, некоторые – поодиночке, некоторые были в рабочей форме, соответствующей их профессиям, некоторые – в джинсах.

Когда люди закончили писать, я попросила их представиться и рассказать немного о своих детях.

Никто не стал медлить. Один за другим родители описывали своих детей, возраст которых находился в диапазоне от 12 до 16 лет. Почти все они упоминали о том, насколько трудно в сегодняшнем мире справляться с подростками. Тем не менее у меня все время возникало ощущение, что люди были настороже и сдерживались, чтобы не рассказать лишнего группе совершенно незнакомых людей.

«Прежде чем мы двинемся дальше, – сказала я, – хочу заверить вас в том, что все, обсуждаемое нами здесь, останется в полном секрете. Все, сказанное в этих четырех стенах, не выйдет за их пределы. Никого не касается, чей ребенок курит, пьет, прогуливает уроки или занимается сексом гораздо раньше, чем нам хотелось бы. Все с этим согласны?»

Родители согласно закивали головами.

«Я рассматриваю нас как партнеров по увлекательному предприятию, – продолжала я. – Моя задача – познакомить вас с методиками общения, способными вывести взаимоотношения между родителями и детьми на более удовлетворительный уровень. Вашей задачей станет проверка и тестирование этих методик: вы должны опробовать их в действии дома, а потом рассказать о результатах перед группой. Что в них оказалось полезным? Что сработало, а что не удалось? Совместными усилиями мы определим самые эффективные способы, позволяющие помочь нашим детям совершить трудный переход из детства во взрослую жизнь».

Тут я сделала паузу, чтобы понять реакцию группы. «А почему этот переход обязательно должен быть «трудным»? – запротестовал один из отцов. – Не

помню, чтобы у меня в подростковом возрасте были такие сложности. Моим родителям не приходилось так со мной мучиться...»

«Это потому, что ты не был проблемным ребенком», – сказала его жена, усмехаясь и похлопывая его по руке.

«Ну да, возможно, когда мы были тинейджерами, это было легче, – заметил другой мужчина. – Сегодня в мире открыто творятся такие вещи, о которых мы тогда и не подозревали...»

«Что ж, давайте все вместе вернемся в «тогда», – сказала я. – Мне кажется, в нашем собственном отрочестве есть вещи, уяснив которые, мы сможем добиться более глубокого понимания того, что приходится переживать детям сегодня. Давайте начнем с попыток вспомнить, что было самым лучшим в этом периоде нашей жизни».

Майкл, тот мужчина, который не был «проблемным» ребенком, высказался первым: «Для меня самое лучшее было – заниматься спортом и тусоваться с друзьями».

«А для меня, – сказал кто-то еще, – свобода передвижения. Я мог самостоятельно ездить на метро. Уезжать в город. Я мог сесть на автобус и поехать на пляж. Это было так здорово!»

Тут же подключились остальные.

«То, что мне разрешали носить высокие каблуки и пользоваться косметикой, а еще весь этот ажиотаж насчет мальчишек... Мы с подружками втюривались в одного и того же мальчика, а потом все время обсуждали: «А как ты думаешь, ему больше нравлюсь я или ты?»

«Тогда было очень просто жить... По выходным я мог спать до полудня. Не надо было беспокоиться, где найти работу, как заплатить за квартиру и содержать семью. Никакого волнения по поводу завтрашнего дня. Я знал, что всегда могу рассчитывать на родителей».

«Для меня это было время разобраться в себе, экспериментировать, примеряя на себя разные образы, а также мечтать о будущем. У меня была свобода фантазировать, но при этом семья обеспечивала мне полную безопасность».

Одна из женщин покачала головой: «А для меня, – с печалью сказала она, – в подростковом возрасте самым лучшим было то, что я из него выросла».

Я посмотрела на имя, написанное на бейджике: «Карен, судя по вашему тону, это был не самый чудесный период вашей жизни».

«Да, – сказала она, – я с большим облегчением рассталась со всем, что тогда происходило».

«А с чем конкретно?» – спросил кто-то.

Карен пожала плечами, прежде чем ответить. «С беспокойством на предмет того, примут ли меня сверстники... с необходимостью стараться изо всех сил... и изо всех сил улыбаться, чтобы нравиться людям... и никогда толком не вписываться в компании... всегда чувствовать себя аутсайдером».

Другие быстро начали разрабатывать заданную Карен тему, причем участие принимали и те, кто только что говорил о своей юности в восторженных тонах:

«Да, это касается и меня. Я помню постоянное ощущение неловкости и неуверенности. Я в те времена была толстой и просто не могла смотреть на себя в зеркало».

«Конечно, я говорила, как меня волновали взаимоотношения с мальчиками, но, если говорить по правде, это было больше похоже на какую-то манию... влюбляться в них, разрывать отношения, терять из-за них подруг. Я ни о чем, кроме мальчишек, думать не могла, и это отражалось на отметках. Мне еле-еле удалось закончить школу».

«У меня в те дни главной проблемой было давление со стороны других ребят, которые пытались заставить меня делать то, что, по моему пониманию, было неправильно или опасно. Я натворил много глупостей».

«Я помню, что все время находилась в состоянии смятения. Кто я? Что я люблю? Чего я не люблю? Я – это по-настоящему я, или я кому-то подражаю? Могу ли я оставаться собой и тем не менее быть принятой другими?»

Мне нравилась эта группа. Я очень ценила их искренность. «Скажите мне, – спросила я, – если посмотреть на все эти бурные годы, говорили или делали ли ваши родители нечто такое, что помогало вам?»

Люди начали вспоминать.

«Мои родители никогда не кричали на меня в присутствии моих друзей. Если я делал что-то не так, скажем, слишком поздно приходил домой и приводил с собой друзей, родители ждали, пока мы останемся одни. Но зато потом я получал по полной программе...».

«Отец обыкновенно говорил мне что-нибудь такое: «Джим, тебе надо держаться за свои убеждения... Если мучают сомнения, спроси совета у своей совести... Никогда не бойся ошибаться, иначе никогда ничего не сделаешь правильно». Я всегда думал: «Ну вот, опять он за свое...». Но в действительности эти его слова почему-то засели во мне навсегда».

«Мама все время подталкивала меня к самосовершенствованию. «Ты можешь сделать лучше... Проверь еще разок... Переделай все заново». Она никогда не позволяла мне ни от чего «отвертеться». Папа, с другой стороны, считал меня просто идеальной. Я всегда знала, к кому в какой ситуации надо идти... Это была отличная комбинация!»

«Мои родители настаивали, чтобы я приобрел множество самых разных навыков, например научился следить за финансами, менять колесо у машины. Они даже заставляли меня ежедневно читать по пять страниц на испанском. Тогда я все это ненавидел, но в результате смог найти хорошую работу, потому что знал испанский язык».

«Я знаю, не стоило бы об этом говорить, потому что здесь, наверно, присутствует много работающих матерей, включая и меня саму, но я была счастлива, что моя мама находится дома, когда я возвращаюсь из школы. Если в этот день у меня случались какие-нибудь неприятности, я всегда могла рассказать о них ей».

«Итак, – сказала я, – многие из вас в подростковом возрасте ощущали реальную поддержку со стороны родителей».

«Это только одна сторона медали, – сказал Джим. – Наряду с позитивными высказываниями отца, было много болезненного и обидного. Что бы я ни делал, ему всегда казалось, что я недостаточно стараюсь. Он мне прямо говорил об этом».

После этих слов Джима всех словно прорвало. На меня обрушился поток безрадостных воспоминаний.

«Я не чувствовала почти никакой поддержки со стороны матери. У меня было множество проблем, и я крайне нуждалась в советах, но все, чего мне удавалось от нее добиться, это одни и те же древние истории типа «а вот когда я была в твоём возрасте...». Через некоторое время я научилась держать все в себе».

«Мои родители всегда делали меня виноватым: «Ты наш единственный сын... Мы ожидаем от тебя большего... У тебя такой потенциал, а ты его не используешь...»

Конец ознакомительного фрагмента.

----

Купить: [https://tellnovel.me/ru/mazlish\\_adel/kak-govorit-chtoby-podrostki-slushali-i-kak-slushat-chtoby-podrostki-govorili](https://tellnovel.me/ru/mazlish_adel/kak-govorit-chtoby-podrostki-slushali-i-kak-slushat-chtoby-podrostki-govorili)

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)