

искусство
быть родителем

Советы профессионалов

Адель Фабер,
Элейн Мазлиш

КАК
ГОВОРИТЬ,
чтобы подростки
слушали,

И

КАК
СЛУШАТЬ,
чтобы подростки
говорили

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Ф12

Adele Faber & Elaine Mazlish
HOW TO TALK SO TEENS WILL LISTEN &
LISTEN SO TEENS WILL TALK
Copyright © 2005 by Adele Faber & Elaine Mazlish
Published by arrangement with William Morrow,
an imprint of HarperCollins Publishers.

ЛГБТ-сообщество признано экстремистским
и запрещено на территории Российской Федерации.

Фабер, Адель.
Ф12 Как говорить, чтобы подростки слушали,
и как слушать, чтобы подростки говорили /
Адель Фабер, Элейн Мазлиш ; [перевод с ан-
глийского Д. А. Куликова]. — Москва : Эксмо,
2026. — 240 с. — (Психология. Искусство быть
родителем. Советуют профессионалы).

ISBN 978-5-04-231026-3

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 сложные темы личной безопасности и вызывающего внешнего вида. Родители узнают, как помочь взрослеющим детям стать независимыми, брать ответственность за свои поступки и принимать взвешенные, разумные решения.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-231026-3

© Куликов Д.А., перевод на русский язык, 2010
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

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)

Оглавление

| | |
|--|-----|
| Мы хотели бы поблагодарить... | 9 |
| Как возникла эта книга | 11 |
| От авторов | 18 |
| Глава 1. Как разобраться в чувствах подростка | 19 |
| Глава 2. Мы до сих пор следим за 7 детьми | 57 |
| Глава 3. Наказывать или не наказывать | 95 |
| Глава 4. Совместное решение проблем | 123 |
| Глава 5. Встреча с детьми | 151 |
| Глава 6. О чувствах, друзьях и семье | 163 |
| Глава 7. Родители вместе с детьми | 177 |
| Глава 8. Проблема секса и наркотиков | 207 |
| При следующей встрече... | 237 |

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.

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

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 надеемся, 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. 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 приходится сегодняшним мамам и папам? Они воспитывают детей в условиях более злобной, жестокой, грубой, материалистичной, сексуализированной и исполненной насилия, чем ко-