

адель
фабер
элейн
мазлиц

как
ГОВОРИТЬ, чтобы
ПОДРОСТКИ
слушали,
и как слушать, чтобы
ПОДРОСТКИ
ГОВОРИЛИ

«Лучшее руководство
по общению с подростками».

Chicago Tribune



Элейн Мазлиш

Адель Фабер

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

**Серия «Воспитание
по Фабер и Мазлиш»**

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6896069

*Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы
подростки говорили / Адель Фабер, Элейн Мазлиш: Эксмо; Москва; 2010*

ISBN 978-5-699-41757-5

Аннотация

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.

Содержание

Книги серии «Воспитание по Фабер и Мазлиш»	7
Мы хотели бы поблагодарить...	11
Как возникла эта книга	13
От авторов	20
Глава 1	21
Конец ознакомительного фрагмента.	28

**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 раз-

решения владельца авторских прав.

*** * ***

Книги серии «Воспитание по Фабер и Мазлиш»

КНИГИ СЕРИИ
“ПСИХОЛОГИЯ. 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 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 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 состо-

ание 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 зани-*

мается? 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 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, рассказы-

вать 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 жадой признания и боязнью неприятия, со страхами, нервозностью и путаницей, сопутствующими периоду юности? 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 большее значение для них.

Мы позвонили директрисе 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 маль-

чишек... 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 аутсай-

дером».

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.

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.