

Адель Фабер,  
Элейн Мазлиш

КАК  
ГОВОРИТЬ,  
чтобы подростки  
слушали,

И

КАК  
СЛУШАТЬ,

18+

чтобы подростки  
говорили

**Элейн Мазлиш  
Адель Фабер**

**Как говорить, чтобы подростки  
слушали, и как слушать,  
чтобы подростки говорили**  
Серия «Психология. Искусство быть  
родителем. Советуют профессионалы»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73856267](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73856267)*

*Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы  
подростки говорили / Адель Фабер, Элейн Мазлиш: Эксмо; Москва; 2026*

*ISBN 978-5-04-245120-1*

## **Аннотация**

Эта книга поможет:

- Достичь того, чтобы подросток обсуждал с вами свои проблемы.
- Научить его брать ответственность за свои поступки.
- Говорить о личной безопасности, не отталкивая ребенка нравоучительным тоном.
- Разрешать любые конфликты мирным путем.
- Поддерживать с подростком доверительные отношения.

# Содержание

Мы хотели бы поблагодарить...	6
Как возникла эта книга	8
Конец ознакомительного фрагмента.	13

**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

Copyright © 2005 by Adele Faber & Elaine Mazlish

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

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

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

\* \* \*

*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 коммуника-

ций, 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 де-

ти 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.

# 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.