

Посвящается нашим семьям

С благодарностью — моему любимому мужу Роджеру и нашим прекрасным дочерям Кейт и Клэр, которые день за днем учат меня любви и умению строить отношения.

*Лора*

Благодарю моего замечательного мужа Грега и мою чудесную дочь Джессику за терпение, поддержку и помощь на протяжении работы над книгой. Люблю вас обоих!

*Алиша*

# ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                          |   |
|------------------------------------------|---|
| <i>Введение</i> .....                    | 7 |
| От чего зависят хорошие отношения? ..... | 7 |

## Глава 1. СТАТУС ОТНОШЕНИЙ

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| <i>Какой у тебя статус?</i> .....                               | 12 |
| <i>Полезные навыки.</i> Как поддерживать хорошие отношения .... | 18 |
| <i>Проверь себя.</i> Правильно ли ты строишь отношения? .....   | 19 |
| В виртуальном мире .....                                        | 20 |
| Внимание, опасность! .....                                      | 21 |

## Глава 2. ДОВЕРИЕ

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| <i>Статус: «В отношениях»</i> .....                       | 24 |
| Как ведут себя люди,<br>которые заслуживают доверия ..... | 25 |
| <i>Полезные навыки.</i> Как быть честным и открытым ..... | 26 |
| Факт об отношениях.....                                   | 27 |
| В виртуальном мире .....                                  | 28 |
| Внимание, опасность! .....                                | 29 |

## Глава 3. КОМПЛИМЕНТЫ

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| <i>Комплимент — не лесть с корыстной целью</i> .....             | 32 |
| <i>Полезные навыки.</i> Как делать комплименты .....             | 34 |
| Как распознать словесные манипуляции .....                       | 35 |
| <i>Проверь себя.</i> Как отвечать на словесные манипуляции ..... | 37 |
| Что говорить злоумышленнику .....                                | 38 |
| В виртуальном мире .....                                         | 40 |
| Внимание, опасность! .....                                       | 40 |
| Как правильно сказать «нет».....                                 | 41 |

## **Глава 4. ПОДАРКИ**

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| <i>Подарок — не взятка</i> .....                     | 44 |
| <i>Полезные навыки. Как выбрать подарок</i> .....    | 46 |
| <i>Чем взятка отличается от подарка</i> .....        | 47 |
| <i>Какой подарок купить: несколько советов</i> ..... | 48 |
| <i>В виртуальном мире</i> .....                      | 49 |
| <i>Внимание, опасность!</i> .....                    | 49 |

## **Глава 5. ОБЩИЕ ИНТЕРЕСЫ**

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| <i>На одной волне</i> .....                       | 52 |
| <i>Полезные навыки. Как заводить друзей</i> ..... | 54 |
| <i>В виртуальном мире</i> .....                   | 56 |
| <i>Внимание, опасность!</i> .....                 | 57 |

## **Глава 6. РЕВНОСТЬ**

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| <i>Партнер — не твоя собственность</i> .....   | 60 |
| <i>Полезные навыки. Как не ревновать</i> ..... | 64 |
| <i>В виртуальном мире</i> .....                | 64 |
| <i>Внимание, опасность!</i> .....              | 65 |

## **Глава 7. УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ**

|                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| <i>Верь в себя и цени других</i> .....                                  | 68 |
| <i>Полезные навыки. Учись признавать<br/>достоинства партнера</i> ..... | 69 |
| <i>В виртуальном мире</i> .....                                         | 70 |
| <i>Проверь себя. Как стать увереннее</i> .....                          | 71 |
| <i>Внимание, опасность!</i> .....                                       | 72 |

## **Глава 8. ТАКТИЧНОСТЬ**

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| <i>Откровенность без обид</i> .....                            | 76 |
| <i>Полезные навыки. Как обсуждать деликатные вопросы</i> ..... | 78 |
| <i>Несколько причин ложных обвинений</i> .....                 | 79 |
| <i>В виртуальном мире</i> .....                                | 81 |
| <i>Внимание, опасность!</i> .....                              | 81 |

## **Глава 9. СДЕРЖАННОСТЬ**

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| <i>Без ссор и вспышек гнева .....</i>                             | 84 |
| <i>Полезные навыки. Как контролировать эмоции.....</i>            | 86 |
| <i>Проверь себя. Как сдерживать гнев: несколько советов .....</i> | 87 |
| <i>В виртуальном мире .....</i>                                   | 88 |
| <i>Внимание, опасность! .....</i>                                 | 89 |

## **Глава 10. УВАЖЕНИЕ**

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| <i>Грубости не место в отношениях .....</i>          | 92 |
| <i>Полезные навыки. Как проявлять уважение .....</i> | 94 |
| <i>В виртуальном мире .....</i>                      | 95 |
| <i>Внимание, опасность! .....</i>                    | 96 |

## **Глава 11. ПОДДЕРЖКА**

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| <i>Поддерживать — не значит подавлять.....</i>        | 100 |
| <i>Полезные навыки. Как проявлять твердость .....</i> | 103 |
| <i>В виртуальном мире .....</i>                       | 103 |
| <i>Внимание, опасность! .....</i>                     | 104 |

## **Глава 12. ПОДВОДЯ ИТОГИ**

|                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Статус отношений: выводы .....</i>                           | 108 |
| <i>Что такое личное пространство? .....</i>                     | 111 |
| <i>Что надо знать о личных границах? .....</i>                  | 112 |
| <i>Нарушение границ .....</i>                                   | 114 |
| <i>Надежность границ .....</i>                                  | 115 |
| <i>Правильно ли ты устанавливаешь личные границы? .....</i>     | 117 |
| <i>Проверь себя. Что делать, если тобой манипулируют? .....</i> | 119 |
| <i>Как правильно устанавливать границы? .....</i>               | 120 |
| <i>Личные границы: важные правила.....</i>                      | 121 |
| <i>Подробнее о надежных границах .....</i>                      | 123 |
| <i>Благодарности.....</i>                                       | 126 |
| <i>Об авторах.....</i>                                          | 127 |

# ВВЕДЕНИЕ

## От чего зависят хорошие отношения?

Какой у тебя статус? «Без пары»? «В отношениях»? «Все сложно»? А как ты меняешь статус? Можно ли строить романтические отношения, не страдая и не заставляя страдать другого? Ведь они способны стать источником радости, а могут и расстроить. Но, к счастью, здоровые и счастливые отношения не возникают случайно, сами по себе. Все зависит от тебя. Тебе решать, какими будут твои отношения.

Ты можешь:

- прервать отношения, которые тебя не устраивают;
- с самого начала строить здоровые отношения;
- сделать хорошие отношения еще лучше.

Чтобы этому научиться, понадобятся навыки, знания и правильные решения.

Вот что тебе нужно:

- развивать навыки создания таких отношений, которые сделают тебя счастливее;
- знать, что сигнализирует о проблемах в отношениях;
- выбирать людей, которые ценят в паре то же, что и ты, и сами умеют устанавливать и поддерживать хорошие, крепкие отношения.

Если у тебя уже были отношения или ты только надеешься однажды начать встречаться с кем-то, наша книга — для тебя. Мы дадим тебе десять советов для успешных отношений.

Каждая глава посвящена истории одной пары. У некоторых пар дела идут хорошо, у других — не очень. Их примеры показывают, как создавать и развивать здоровые отношения (и понимать, когда пора покончить с нездоровыми). Может быть, в некоторых историях ты узнаешь и собственный опыт.

А еще ты овладеешь особыми навыками, которые будут полезны, если ты с кем-то встречаешься. В каждой главе мы говорим о том, как строить отношения (в том числе в виртуальном мире), и рассказываем, какие «сигналы тревоги» не нужно игнорировать, чтобы не остаться с разбитым сердцем.

Надеемся, книга поможет тебе задуматься о своем опыте и об отношениях со своим парнем или девушкой.

Первая история началась прекрасно, а кончилась очень плохо. Подумай, не относятся ли к тебе те вещи, с которыми столкнулись эти молодые люди. Что помогло бы им сохранить хорошие отношения? Почему все разладилось?

\*\*\*

*Перед выпускным классом Кэрри сменила школу. Несколько недель она осваивалась, знакомилась с новыми людьми и к октябрю уже завела много замечательных друзей.*

*Среди них был и Тревор — младший из парней, с которыми она подружилась. Он играл в школьной футбольной команде и, казалось, всех знал и со всеми ладил. Кэрри считала его умным, общительным и обаятельным. Ей было хорошо с ним.*

*К январю молодые люди начали проводить время вдвоем, а не в компании. Кэрри сразу же предупредила Тревора, что, по ее мнению, секс — не для старшеклассников, и попросила его не переходить границы. Парень полностью с ней согласился. Кэрри нравилось, что с ним можно обо всем говорить откры-*

венно. Она была счастлива наконец встречаться с кем-то, кто не давит на нее и разделяет ее взгляды.

Тревор сказал Кэрри, что хочет сохранить их отношения в секрете — по крайней мере, на время. Он заявил, что это их личное дело, которое никого не касается, и что никто не должен вмешиваться в их отношения и сплетничать о них. Девушка согласилась. Правда, она была без ума от Тревора, поэтому не рассказывать подругам было трудно.

Наступил конец февраля — время зимнего бала. Тревор и Кэрри решили, что это идеальный момент для того, чтобы наконец открыться остальным. Друзья за них порадовались, родители Кэрри — тоже: Тревор часто бывал у них дома и очень им нравился. Родители Тревора тоже считали, что Кэрри славная девушка и к тому же хорошо влияет на их сына.

Все шло великолепно — до апреля. Как-то в пятницу Тревор заехал за Кэрри, чтобы вместе отправиться на вечеринку. Там Кэрри увидела, что некоторые молодые люди пьют алкоголь, а взрослых нет дома. Заметив, что девушка чувствует себя неловко, Тревор предложил ей прогуляться на поле для гольфа неподалеку. Она видела, что он выпивал, и отказалась. При этом присутствовали несколько их друзей. Внезапно Тревор пришел в ярость, обозвал Кэрри и так сильно толкнул ее, что она упала и ударилась головой о кофейный столик.

Домой Кэрри привезла подруга. Девушка не хотела говорить родителям, что была на вечеринке, где подростки пили спиртное. Так что когда ее спросили, откуда у нее синяк на лбу, Кэрри солгала. Тревор позвонил на следующий день. Он умолял о встрече, просил прощения и говорил, что повел себя так только из-за опьянения и этого больше не повторится. Кэрри простила Тревора, и они продолжили встречаться.

Через несколько недель Тревор стал критиковать то, как Кэрри одевается. Он назвал ее платья и юбки слишком короткими и узкими и настойчиво попросил надевать что-то другое

на их совместные прогулки. Кэрри решила, что он, возможно, прав и просто хочет, чтобы она хорошо выглядела.

Вскоре молодые люди пришли к кому-то из друзей посмотреть фильм. Кэрри сидела на диване, Тревор — на полу у ее ног. Во время одной смешной сцены она расхохоталась и никак не могла остановиться. Тревор обозвал ее дурой, а потом сильно толкнул локтем в солнечное сплетение. Это было больно и унижительно. Домой Кэрри отвез один из друзей.

На следующий день Тревор пришел к Кэрри и стал вести себя так, словно ничего не случилось. Когда девушка попыталась напомнить ему, как накануне вечером он обошелся с ней, Тревор лишь пожал плечами и сказал, что пошутил, а она принимает все слишком близко к сердцу. Кэрри была в замешательстве. Она поняла, что начинает побаиваться Тревора: невозможно было понять, в каком настроении он заявится в следующий раз и как себя поведет. Она поговорила с девушкой, которая встречалась с ним год назад, но та лишь посоветовала держаться от Тревора подальше.

Кэрри не знала, к кому обратиться. Наконец она решила поговорить со школьным психологом, миссис Смит. Впервые она призналась, что опасается Тревора. Миссис Смит порекомендовала Кэрри рассказать о произошедшем старшей сестре Рут, чтобы та помогла девочке поговорить с родителями. Психолог также сказала, что не стоит ни в коем случае оставаться с Тревором наедине.

Кэрри последовала совету миссис Смит. Получив поддержку родителей, она позвонила Тревору и порвала с ним. Несколько недель тот пытался подойти к ней в школе, но потом оставил девушку в покое. Кэрри поняла, что чувствует себя лучше, чем в последние несколько месяцев.