

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
Полезные навыки. Как поддерживать хорошие отношения	18
Проверь себя. 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, которые заслуживают доверия	25
Полезные навыки. 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
Полезные навыки. Как делать комплименты	34
Как распознать словесные манипуляции	35
Проверь себя. Как отвечать на словесные манипуляции.....	37
Что говорить злоумышленнику	38
В виртуальном мире	40
Внимание, опасность!	40
Как правильно сказать «нет».....	41

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

Глава 4. ПОДАРКИ

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

Глава 5. ОБЩИЕ ИНТЕРЕСЫ

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

Глава 6. РЕВНОСТЬ

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

Глава 7. УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

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

Глава 8. ТАКТИЧНОСТЬ

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

Глава 9. СДЕРЖАННОСТЬ

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

Глава 10. УВАЖЕНИЕ

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

Глава 11. ПОДДЕРЖКА

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

Глава 12. ПОДВОДЯ ИТОГИ

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

[<>>](http://kniga.biz.ua)

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 недалеку. 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 называл 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 унизительно. 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 побеседовать 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.