

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	9
----------------	---

ЧАСТЬ I

ЧТО, ПОЧЕМУ И ЗАЧЕМ ПРОИСХОДИТ СЕЙЧАС МЕЖДУ ВАМИ И ПОДРОСТКОМ

ГЛАВА 1. ПОЧЕМУ С ПОДРОСТКОМ СЛОЖНО	17
Психологические задачи возраста. Зачем подросток такой?	17
Конфликт интересов, наших и подростка	30
ГЛАВА 2. ПОЧЕМУ «КАК РАНЬШЕ» УЖЕ НЕ БУДЕТ	35
Подростка обратно в ребенка уже не превратить	35
«Мама, папа, отстаньте!»	37
Почему подростки не делают то, что мы от них хотим	38
Куда все движется	42
ГЛАВА 3. ПОЧЕМУ ПОДРОСТКУ СЛОЖНО С НАМИ	46
Проблемы из нашего прошлого	46

Наш непрожитый опыт	49
Тревога и вина	51
Нереалистичные ожидания	54
Несоответствие целей и средств	56
Путаница с функциями общения	57
Вывод главы, или Куда нести своих «тараканов»	59
Как же найти «своего» психолога?	63

ЧАСТЬ II

ИЗУЧАЕМ ОТНОШЕНИЯ И НАЧИНАЕМ ИХ ВЫСТРАИВАТЬ

ГЛАВА 4. КОНЦЕПТ ОТНОШЕНИЙ.	
ИЗ ЧЕГО ОНИ СОСТОЯТ	69
Интерес	72
Уважение	75
Доверие	76
ГЛАВА 5. ХЕРНЯ, КОТОРУЮ ТВОРИТЬ НЕ НАДО	80
Критика	82
Обесценивание	83
Срывы	86
Унижение	88
Непоследовательность	90
ГЛАВА 6. ПРИНЦИПЫ И ПАРАДИГМА НОВЫХ ОТНОШЕНИЙ. ЧТО ПОМЕНЯТЬ В СВОЕЙ ГОЛОВЕ	92
Пирамида контакта	92
Решение дилеммы «взрослый-ребенок»	94
За что «этих» любить и уважать?	99
Польза, интерес, приятность	102

Помни себя	104
Осознанность	105
Границы подростка	111
Цена и ценность	114
ГЛАВА 7. КОММУНИКАЦИЯ	118
Навыки и действия	119
Поддержка. Как поддержать своего подростка?	140
Переговоры с подростком без драк и проклятий	143
Что такое переговоры?	145
ГЛАВА 8. ЧТО ЕЩЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ ДЛЯ ВАШИХ ОТНОШЕНИЙ?	155
Бочка меда vs ложка дерьма	155
Практика «Переключатель»	158
Говорите по одному	159
Ругать проще, чем хвалить	161
Упражнение «Влияние»	162
Задание «Договорились?»	163
Право на отказ	164
Как не кричать на ребенка?	166
Упражнение «Не кричать на ребенка»	168
Как задавать вопросы подростку	169

ЧАСТЬ III

ОПЫТ ДРУГИХ РОДИТЕЛЕЙ И ОТВЕТЫ НА КОНКРЕТНЫЕ ВОПРОСЫ

ГЛАВА 9. «КАК БЫ ПОСТУПИЛ СПОКОЙНЫЙ РОДИТЕЛЬ ПОДРОСТКА?» РАЗБОР ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ	173
---	------------

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 10. ЦИТАТЫ И ИСТОРИИ	203
Как поддержать подростка?	204
Взрослые о своем подростковом возрасте и отношениях с родителями	216
Как улучшить отношения с подростком за один шаг	234
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	253