



ЛОРА БАДДЕНБЕРГ  
АЛИША МОНТГОМЕРИ

# ДАВАЙ ВСТРЕЧАТЬСЯ!

КАК ПОСТРОИТЬ СЧАСТЛИВЫЕ ОТНОШЕНИЯ  
С ТЕМ, КТО ТЕБЕ ПРАВИТСЯ

**Алиша Монтгомери  
Лора Бадденберг  
Давай встречаться! Как  
построить счастливые  
отношения с тем,  
кто тебе нравится  
Серия «МИФ Подростки»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=64832826](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64832826)*

*Давай встречаться: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2021*

*ISBN 9785001694427*

**Аннотация**

Свидания, звонки, подарки... Для подростка романтические отношения – это новый и неизведанный мир. Авторы этой книги рассказывают реальные истории из жизни молодых людей, которые начали с кем-то встречаться, и дают советы о том, как правильно построить отношения.

*На русском языке публикуется впервые.*

# Содержание

Информация	4
Введение	6
Глава 1	12
Какой у тебя статус?	12
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# Лора Бадденберг, Алиша Монтгомери Давай встречаться

## Информация от издательства

Шеф-редактор *Светлана Мотылькова*

Ответственный редактор *Елена Колузаева*

Арт-директор *Елизавета Краснова*

Литературный редактор *Ольга Дергачева*

Дизайн обложки *Екатерина Фирсанова*

Верстка *Ольга Булатова*

Корректоры *Елена Гурьева, Светлана Липовицкая, Евла-  
лия Мазаник*

Перевод выполнен с оригинального издания *Dating!: 10  
Helpful Tips for a Successful Relationship*

Издано с разрешения Boys Town Press

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизве-*

*дена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Dating! © 2013 Laura Buddenburg, Alesia K. Montgomery.  
Original English language edition published by Boys Town Press  
13603 Flanagan Blvd, Boys Town, NE, 68010, United States. All  
rights reserved.

© Издание на русском языке, перевод, оформление ООО  
«Манн, Иванов и Фербер», 2021



*Посвящается нашим семьям*

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

*Лора*

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

*Алиша*

# **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*

ми 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 откровенно. 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 бы-



вал 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 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 душой, 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 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 Трево-*

ром 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.*

# Глава 1

## Статус отношений

### Какой у тебя статус?

*Маркус и Шания познакомились в седьмом классе. У них совпадали некоторые занятия, были и общие друзья, время от времени они встречались в большой компании, но общались редко. Потом стали пересекаться на уроках и школьных спортивных соревнованиях.*

*В выпускном классе оба начали работать в школьной газете. Они обсуждали статьи, которые писали, и обменивались мнениями о работах друг друга.*

*Молодые люди виделись каждый день и вскоре поняли, что у них и правда много общего. У Маркуса было два младших брата, у Шании – младшая сестра. Оба очень любили играть в баскетбол и смотреть баскетбольные матчи по телевизору, а еще они пели в одном хоре. Шания сказала, что у Маркуса прекрасный голос, и посоветовала ему попробовать свои силы в хоре штата.*

*К Рождеству Маркус вдруг почувствовал, что хочет увидеться с Шанией. Он очень любил болтать с ней обо всем на свете, а еще она нравилась ему внешне. Шания*

*считала Маркуса умным и веселым. Во время обеда они каждый раз садились за один столик.*

*«Начинать отношения нужно не спеша. Бегите сломя голову в объятия партнера, только когда уверены, что он или она не посмеются над вами, если вы споткнетесь».*

*Джонатан Кэрролл, писатель*

*Когда молодые люди вернулись в школу после зимних каникул, Маркус пригласил Шанию на баскетбольный матч – вечером в пятницу. Девушка объяснила, что у них в семье есть правило: если парень приглашает ее куда-нибудь, он сначала должен зайти к ней домой и поговорить с ее родителями. Маркус слегка разволновался, но пришел к Шании, представился, поговорил с ее отцом. Потом Маркус пообещал родителям Шании, что девушка будет дома не позднее 23:45, и молодые люди отправились на матч.*

*Они болели за свою любимую команду и весело общались с друзьями. Вечер прошел прекрасно. После матча Маркус, Шания и еще две пары пошли есть тако. Молодые люди не забывали о времени, и Маркус выполнил свое обещание привезти Шанию домой в условленное время.*

*После того вечера они начали встречаться, друзья и одноклассники стали считать их парой. Маркус и Шания проводили много времени вдвоем, но часто бывали и в компаниях. Оба были счастливы. Им было хорошо вме-*

*сте.*

Встречи, свидания... Иногда безоблачные, иногда сложные. Они помогают больше узнать о себе и других людях, приносят много радости и тепла. Но иногда могут стать источником опасности, причинить боль и испортить жизнь.

Прежде чем изменить статус с «Без пары» на «В отношениях», важно сначала прислушаться к себе и оценить свою готовность к отношениям.

Давай подумаем. У тебя уже есть базовые навыки общения, а родители и другие взрослые, которым ты доверяешь, поделились с тобой советами. И вот ты чувствуешь, что пришло время начать с кем-то встречаться. Наверное, у тебя много вопросов.

Как понять, что твои отношения хорошие? Как убедиться в том, что причины, по которым ты с кем-то встречаешься, правильные? Как определить, правда ли ты кому-то нравишься или тебя просто используют? А может быть, отношения тебе пока не нужны?

Наша книга поможет найти ответы на некоторые из этих вопросов. Мы поделимся секретами и расскажем о навыках, которые нужны для выстраивания здоровых и счастливых отношений. Мы обсудим, как избежать абьюза<sup>1</sup> и не навредить себе и другим. Мы также рассмотрим пользу и вред га-

---

<sup>1</sup> Абьюз, или абьюзивные отношения (от *англ.* abuse – злоупотреблять, плохо обращаться), – отношения, в которых один из партнеров унижает другого и применяет к нему психологическое или физическое насилие. *Прим. ред.*

джетов – прежде всего в том, что касается отношений.

Некоторые считают, что хорошие отношения возникают случайно, что достаточно просто встретить нужного человека – и все будет чудесно. Ну а если человек окажется плохим, все пойдет не так. Однако дело вот в чем: чтобы встретить хорошего человека (и построить с ним хорошие отношения), нужно и самому быть хорошим человеком – это давно известно. Как говорил Наполеон Динамит, герой одноименного фильма<sup>2</sup>, «нужны навыки».

Посмотри на Маркуса и Шанию – их отношения начинаются отлично. У них есть общие интересы и друзья. Они уважают друг друга, и каждый прислушивается к родителям партнера. Похоже, они умеют завязывать и поддерживать отношения.

Прежде чем начать по-настоящему встречаться с кем-то, тебе придется пройти через несколько этапов – и это нормально. Если ты заложишь прочный фундамент на одном этапе, то и на следующем все получится.

## **Этап 1. Платоническая дружба**

Прежде чем начать встречаться, надо научиться завязывать знакомства и находить друзей. Многие подростки обнаруживают, что в школе приятнее просто дружить: проводить

---

<sup>2</sup> «Наполеон Динамит» (Napoleon Dynamite), 2004 – американская комедия.  
*Прим. ред.*

время в большой компании, без всяких свиданий и встреч наедине. *Платоническая дружба* помогает узнать много нового не только о других людях, но и о себе, и в итоге ты понимаешь, как правильно общаться и строить отношения с будущими партнерами или даже супругами, учишься их понимать и поддерживать.

## Этап 2. Дружеские встречи

Только когда ты усвоишь навыки, необходимые на первом этапе, можно переходить ко второму. Чтобы добиться успеха на *втором этапе – этапе дружеских встреч*, нужно установить четкие границы общения: физические, эмоциональные, сексуальные и духовные. Очень важно показать эти границы человеку, с которым ты хочешь встречаться.

*«Любовь как огонь. Мы никогда не знаем, согреет она нам сердце или устроит пожар в нашем доме».*

*Джоан Кроуфорд, актриса*

Дружеские встречи чаще всего сводятся к тому, чтобы проводить время вместе. На этом этапе ты просто учишься дружить с человеком, который тебе нравится. Чтобы такие встречи оставались дружескими, не надо переходить границы.

Посоветуйся с родителями или другими взрослыми, которым доверяешь, до каких пределов можно сближаться



во время дружеского общения наедине. Если вы установите четкие границы физической близости, то лучше узнаете друг друга и научитесь не вторгаться в чужое личное пространство. Такие ограничения помогают развить очень важные в отношениях навыки: умение сказать «нет» (и услышать «нет» от партнера), контроль своих эмоций и уважение чужих границ.

Дружеские встречи могут происходить и в компании, и наедине. На этом этапе ты знакомишься и общаешься со многими людьми. Другими словами, ты не встречаешься с конкретным человеком. У тебя нет тех самых особых отношений.

Ты и твой партнер хотите, чтобы отношения оставались дружескими? Тогда вот чего не нужно делать:

- **Вести себя как пара.**

То есть встречаться наедине, заикливаться друг на друге, обмениваться дорогими подарками (ювелирными украшениями, одеждой, мягкими игрушками), гулять и говорить только друг с другом, посвящать партнеру все мысли, писать друг другу романтические сообщения, проводить вместе все свободное время;

- **Использовать странные тактики ухаживания (так называемый груминг<sup>3</sup>).**

---

<sup>3</sup> Груминг (от *англ.* grooming – ухаживание, обхаживание) – попытки взрослых злоумышленников «обхаживать» детей с преступными намерениями, в том числе с целью вовлечения их в сексуальные отношения и детскую порнографию.

Не стоит проявлять ревность и собственнические чувства, угрожать, запугивать, быть агрессивным, обвинять, подкупать (и подарками, и особой доверительностью), лстить, пользоваться своим положением, контролировать партнера.

Дружеский характер общения оставляет свободу выбора. Ты можешь встречаться с кем-то еще, при этом твой партнер не будет страдать или чувствовать себя использованным. Из-за таких встреч никто не будет думать о тебе плохо и бросать косые взгляды.

Дружба не ограничивает круг общения, не препятствует новым знакомствам и не приводит к болезненным разрывам.

### **Этап 3. Устойчивые дружеские отношения**

Не исключено, что одного человека из твоего дружеского круга ты захочешь узнать получше и вы начнете встречаться только друг с другом. Это *третий этап – устойчивые дружеские отношения*.

К нему готовы те, у кого уже есть несколько необходимых навыков. Надо уметь устанавливать четкие границы, не позволять партнеру нарушать их, сохранять самоконтроль, противостоять давлению извне, справляться со своими желаниями и разочарованиями, деликатно выражать чувства, уважать себя и партнера.

# 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.