



Эта книга принадлежит:

---

---

---

---



Дженнифер Мур-Маллинос

ВАЖНЫЕ ИСТОРИИ О ТОМ,  
**КАК СТАТЬ  
СЧАСТЛИВЫМ  
ПОДРОСТКОМ**

Иллюстрации Джона Дэвиса



#эксмогетство

Москва

2023

## Оглавление

Как читать эту книгу . . . . .	5
Нездоровые отношения . . . . .	7
Новый образ для «серой мышки». . . . .	33
Избавление от зависимостей — командный вид спорта! . . . . .	59
Противостоим давлению сверстников! . . . . .	91
Заключение . . . . .	116



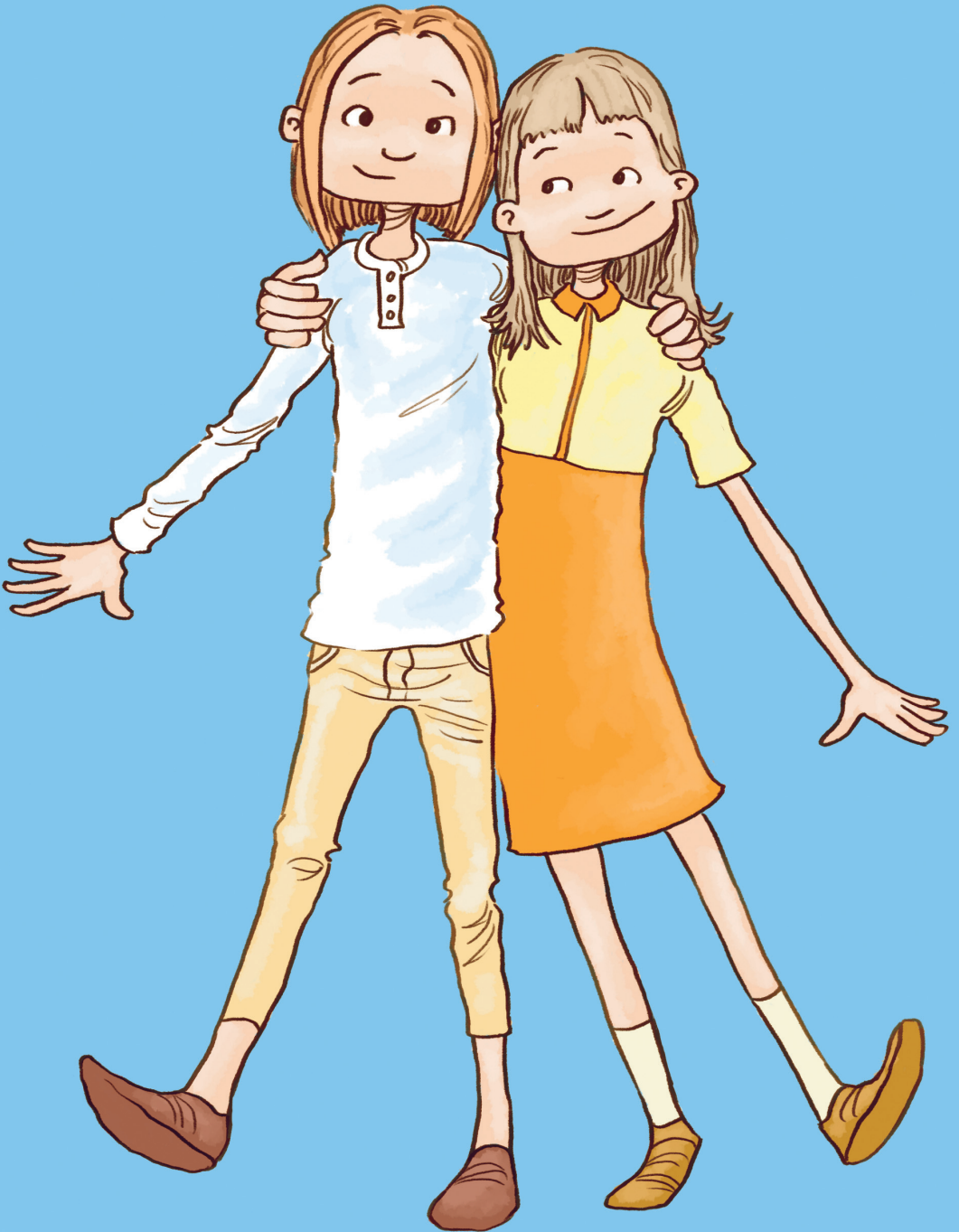
## Как читать эту книгу

Дорогие читатели! В скором времени вы вступите в так называемый подростковый возраст — время, когда вы почувствуете много перемен в себе и своём восприятии мира. Будут взрослеть ваши тела, будут меняться ваши эмоции и чувства. Этим перемен опасаться не стоит, однако подготовиться к ним можно и нужно. Привыкать к изменениям, учиться управлять «новым собой» может быть непросто. Но не бойтесь — это совершенно нормальное переходное состояние.

В этот же период будет иначе выстраиваться ваше общение с другими людьми. У вас появятся новые друзья, новые увлечения, новые привычки. Кто-то может вас разочаровать, в чём-то вы можете ошибиться. И это тоже нормально, ведь сейчас вы набираетесь полезного опыта, который пригодится вам и во взрослой жизни. Впрочем, какие-то ошибки можно предупредить заранее. Надеемся, с этой книгой вы узнаете о том, какие ситуации могут ожидать вас в будущем и как лучше себя в них вести.

Вы прочтаете четыре истории о ваших сверстниках, которые столкнулись с распространёнными среди подростков проблемами: с неуверенностью в себе, приобретением нездоровых привычек, ссорами с давними друзьями. Подробнее осмыслить эти ситуации и способы их решения вам поможет раздел «Что говорит психолог?» после каждой истории. Затем вы сможете прочитать письмо от девочки Полины, которая, возможно, окажется немного старше вас. Она поделится своим мнением об истории, расскажет о похожем опыте из своей жизни. Благодаря этому вы сможете по-новому взглянуть на собственную ситуацию и заполнить страничку с «Личным делом». Пусть эти записи станут вашей «шпаргалкой» на будущее — запомните свои выводы и используйте их, если возникнет необходимость.

Наконец, предлагаем вам обсудить прочитанное с родителями. Предложите им самостоятельно прочитать страницы с обращённым к ним заголовком, перескажите (или дайте прочитать) историю, и затем поделитесь друг с другом размышлениями и впечатлениями. Наверняка родители расскажут вам немало похожих случаев из собственной юности!



# НЕЗДОРОВЫЕ отношения

Известно ли вам, что друзья бывают подходящие, а бывают — не очень? Спрашиваете, как это? Ничего сложного тут нет — скорее, наоборот. И называется это словом «взаимоотношения». Взаимоотношения могут быть как здоровыми, так и не вполне.

Что такое быть хорошим другом и иметь крепкие взаимоотношения? Хорошие отношения — это когда вы можете делиться друг с другом своими мыслями и чувствами, не опасаясь насмешек или непонимания. Здоровые отношения строятся на гармонии, доверии и равенстве.

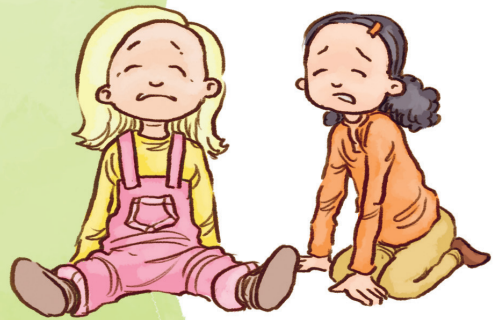
Может показаться, будто здоровые отношения — это же так просто. А вот и не всегда.

В действительности сначала всё может идти как по маслу, но с течением времени многое из того, что делало взаимоотношения такими приятными, начинает улетучиваться. Значит, пора всё взвесить и принять трудное решение.

Поверь мне, я не понаслышке знаю, как это тяжело.

Вот что произошло со мной.

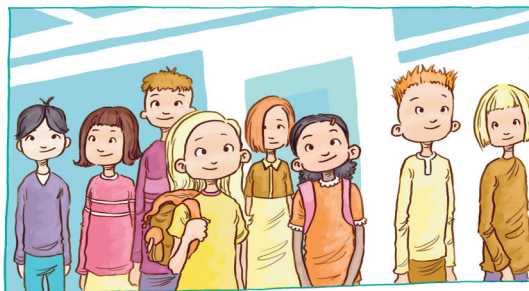




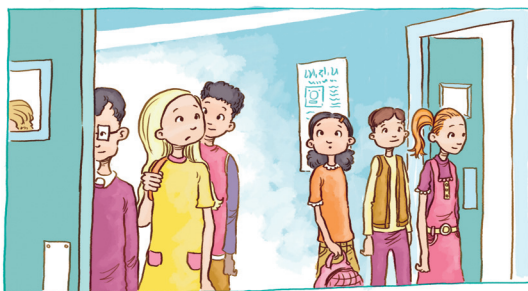
С моей лучшей подругой Никки мы познакомились, когда нам было всего по пять лет. С самого первого дня мы были неразлучны. Все вокруг говорили, что нас водой не разольёшь. Мы всё делали вместе. Вместе играли, вместе смеялись, вместе плакали. Иногда мы даже одевались одинаково и делали одинаковые причёски! Мы были всем друг для друга.



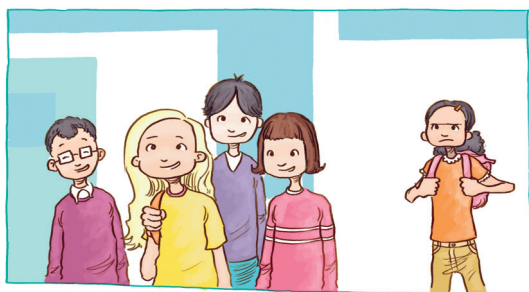
Когда мы стали постарше, родители отдали нас в одну школу и даже в один класс. Всю начальную школу мы продолжали тесно общаться, и казалось, что так будет всегда.



Но потом мы перешли в среднюю школу. Нас с Никки распределили в разные классы, поэтому у нас больше не было общих уроков.



А вот новых одноклассников появилось много. Я начала заводить новых друзей, но Никки это не понравилось.



Наверное, она ревновала меня к другим ребятам, хотя я по-прежнему общалась с ней на переменах. Но мне кажется, что со временем мне захотелось больше времени проводить с новыми друзьями как раз из-за того, что сама Никки начала меняться.



