

ВАЖНЫЕ ИСТОРИИ О ТОМ, КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ ПОДРОСТКОМ

Дружба • Отношения • Самореализация



Мур-Маллинос, Дженнифер.

M91 Важные истории о том, как стать счастливым подростком / Дженнифер Мур-Маллинос ; иллюстрации Джона Дэвиса ; [перевод с английского Лилии Вагаповой, под редакцией Ольги Монаховой]. — Москва : Эксмо, 2023. — 120 с. : цв. ил.

ISBN 978-5-04-174299-7

В книге содержатся сразу четыре истории про самые актуальные жизненные ситуации, с которыми сталкивается каждый подросток. Все истории связаны с типичными для этого возраста проблемами, затрагивают сферу общения со сверстниками и вопросы становления самостоятельной, уверенной в себе личности. После знакомства с каждой историей юные читатели смогут по-новому оценить изложенные в ней события благодаря разъяснениям психолога, а также провести самостоятельную работу над собой и сделать важные выводы на будущее. Кроме того, книга содержит рекомендации для родителей по выстраиванию с подрастающим ребёнком спокойного и комфортного общения.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

Jennifer Moore-Mallinos
Plain Jane's perfect profile picture
Stopping additions is a team sport
The power of peer pressure
Unhealthy relationships

© Copyright GEMSER PUBLICATIONS S.L., 2020
Castell, 38; Teià (08329) Barcelona, Spain (World Rights)
Tel: 93 540 13 53; E-mail: merce@mercedesros.com
Website: www.gemserpublications.com
Illustrator: Jon Davis
Author: Jennifer Moore-Mallinos

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023



eksmo.ru

Официальный
интернет-магазин
издательства «Эксмо»



Хочешь стать
автором «Эксмо»?



12+



Все права защищены. Книга или любая её часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, воспроизведена или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или её части без согласия издателя является незаконным и влечёт уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга
Для среднего школьного возраста

демалысқа арналған баспа
орта мектеп жасындағы балаларға арналған

Мур-Маллинос Дженнифер ВАЖНЫЕ ИСТОРИИ О ТОМ, КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ ПОДРОСТКОМ (орыс тілінде)

Художник Джон Дэвис
Перевод с английского Лилии Вагаповой
Под редакцией Ольги Монаховой

Научный рецензент Егорова Марина Алексеевна,
кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры
педагогической психологии имени профессора
В. А. Гуржупова Московского государственного
психолого-педагогического университета

Ответственный редактор М. Попова
Дизайн переплёта Ю. Щербакова
Технический редактор М. Печковская
Компьютерная верстка С. Пяташ
Компьютерная графика А. Алексеев
Корректор Е. Сахарова

Во внутреннем оформлении книги использована иллюстрация:
Milena sosa / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Соответствует техническому регламенту ТР ТС 007/2011
КО ТР 007/2011 техникалық регламентіне сәйкес келеді

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіріші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,

123308, Ресей, қала Маскве, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Taypar belgici: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дуken: www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,
Казахстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талпаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өңдiңгер мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылған

Дата изготовления / Подписано в печать 30.05.2023. Формат 70х90 1/16.
Гарнитура «Myriad Pro». Печать офсетная. Бумага офсетная.
Усл. печ. л. 8,75.

Тираж

экз. Заказ

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



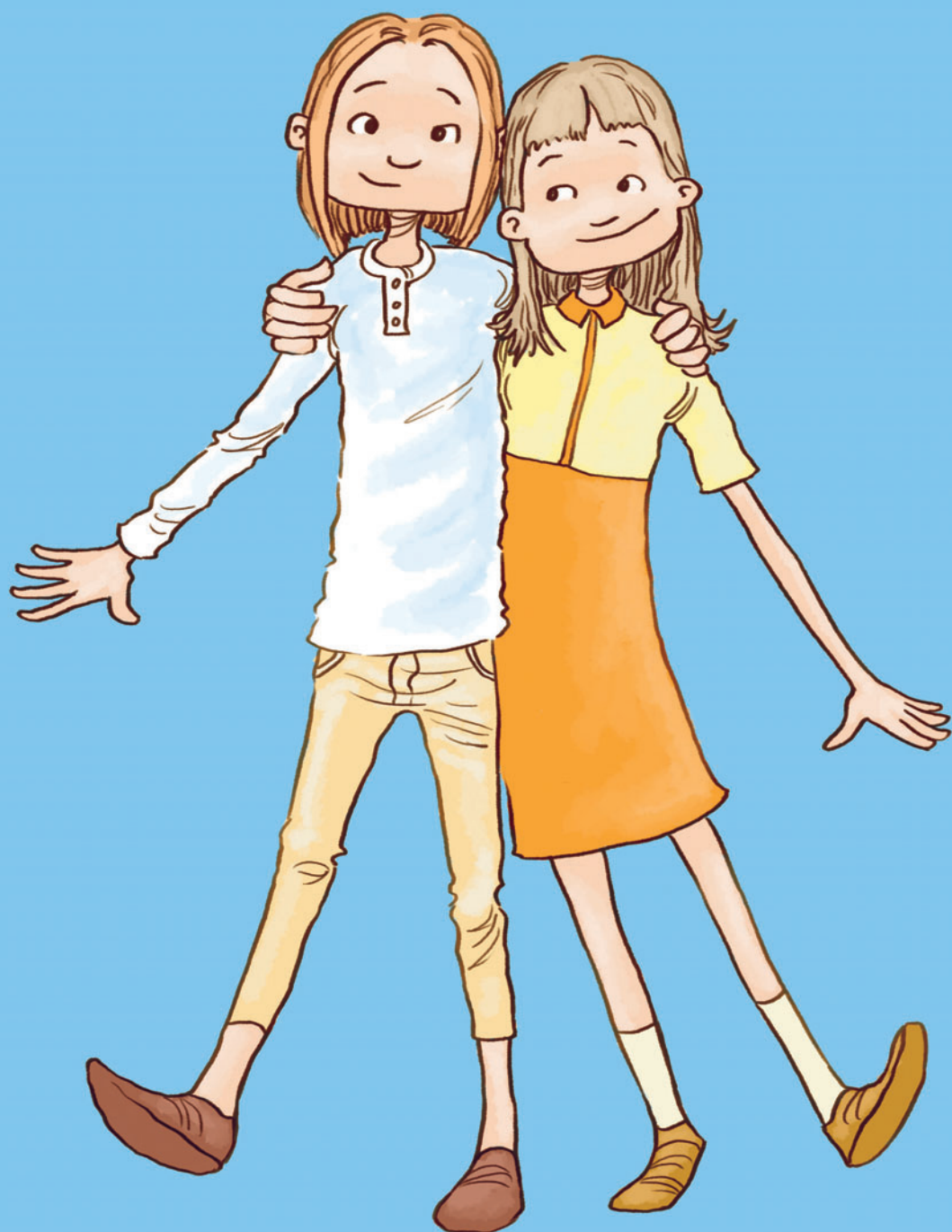
Как читать эту книгу

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. Этих 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 прочитаете 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.

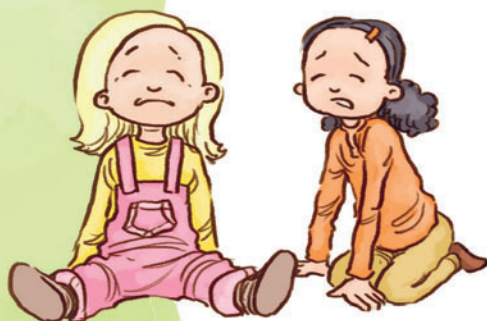
Может показаться, будто здоровые отношения — это же так просто. А вот и не всегда.

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.



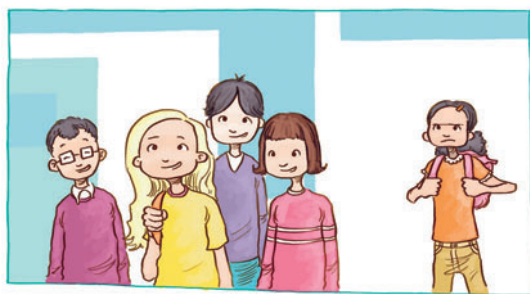
Когда мы стали постарше, родители отдали нас в одну школу и даже в один класс. Всю начальную школу мы продолжали тесно общаться, и казалось, что так будет всегда.



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.







Она хотела, чтобы я дружила только с ней, и ради этого была готова пойти на что угодно.

Как-то раз, когда я доставала книги из шкафчика в коридоре, ко мне подошли несколько новеньких ребят, с которыми мы познакомились на уроке. Я и рта не успела раскрыть, чтобы поздороваться, как Никки появилась у меня за спиной и оттащила меня.

Мне эти ребята показались очень милыми, но Никки рассмеялась мне в лицо со словами, что я — ЕЁ лучший друг и что мне запрещается разговаривать с кем-то, кроме неё!

