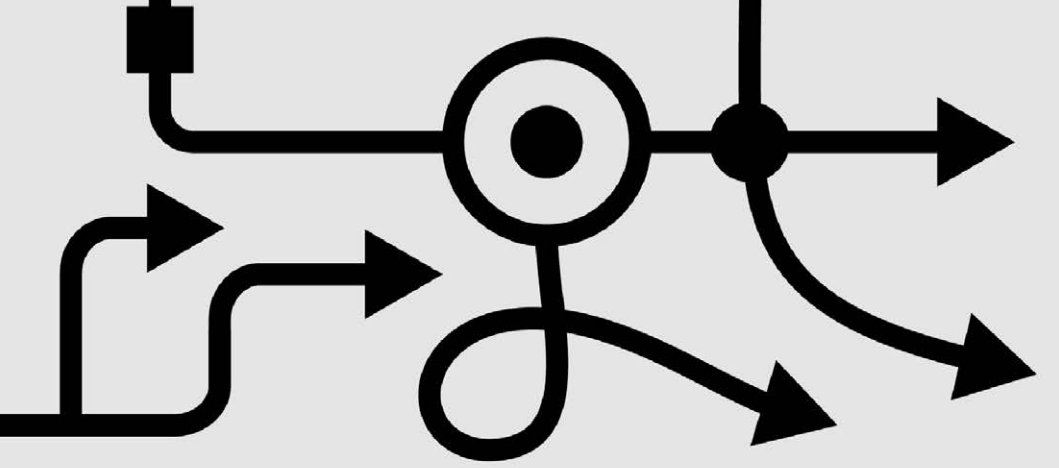


Эта книга принадлежит

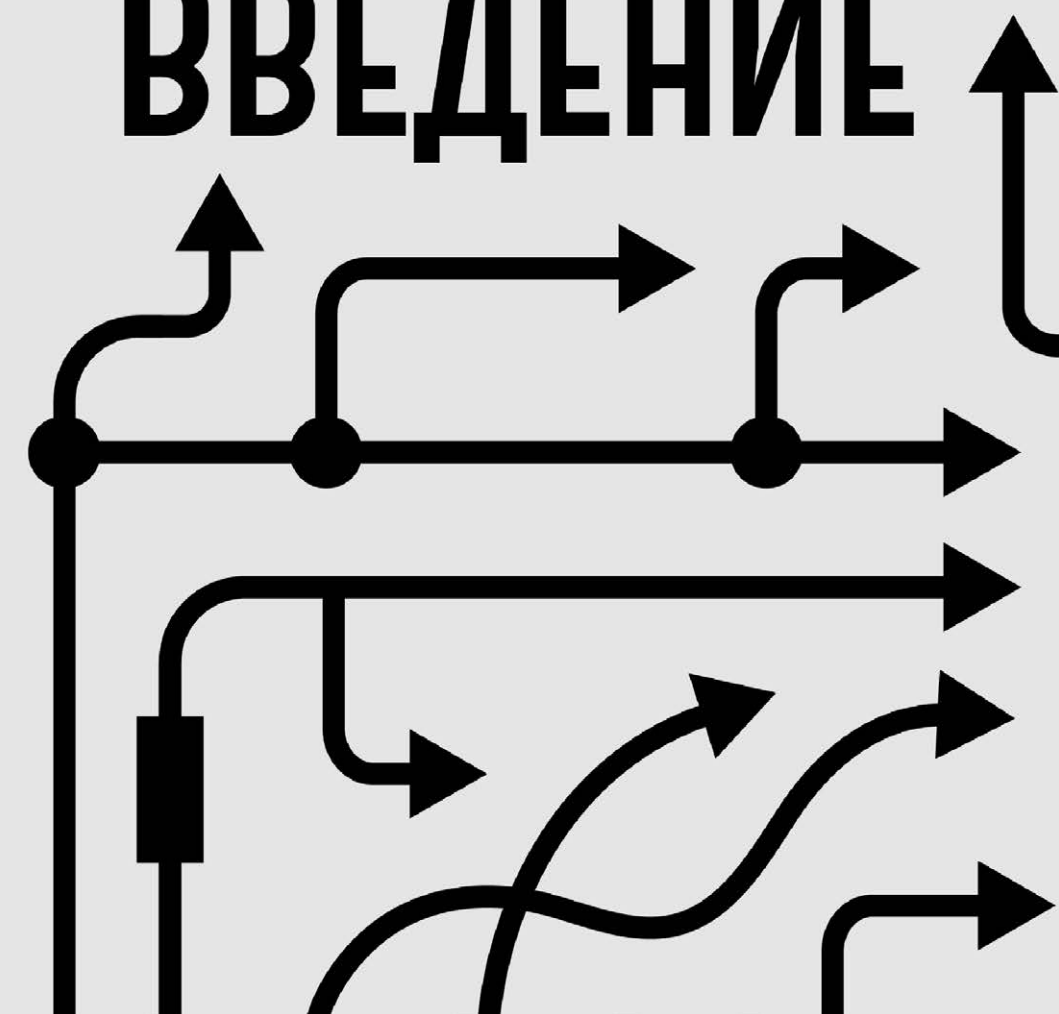
Контакты владельца

ОГЛАВЛЕНИЕ

Знакомство	7
РАЗГОВОР ПЕРВЫЙ	
Пубертат — это надолго?	13
РАЗГОВОР ВТОРОЙ	
Родители (и вообще взрослые)	39
РАЗГОВОР ТРЕТИЙ	
Сверстники, дружба, отношения	61
РАЗГОВОР ЧЕТВЕРТЫЙ	
О любви	91
РАЗГОВОР ПЯТЫЙ	
Школа, учеба и будущая профессия	107
Заключение	137



ВВЕДЕНИЕ





Иногда нам всем бывает нужно просто поговорить с кем-нибудь о том, что волнует. Только не с мамой или папой — они сразу начинают сходить с ума от волнения. И не со сверстниками: вдруг подумают, что ты какой-то странный. Ну что ж, тогда поговори с нами! Мы — психологи Екатерина Мурашова и Виктория Шиманская. Мы очень разные, часто не сходимся во мнениях — но это нормально. Даже здорово, что у тебя будет сразу два взгляда на одну и ту же проблему.

Познакомимся?

Екатерина Мурашова

По первому образованию я биолог, по второму — психолог. Уже очень много лет работаю и с подростками, и с их родителями, пишу книги и веду блог о детско-родительских отношениях и возрастной психологии. Учти: я росла совершенно в другом мире, без гаджетов и ЕГЭ, зато с двором, игрой в ножички и самодельными роликами. Мой опыт поможет тебе чуть лучше понять твоих родителей — а может, и убедиться, что подростки во все времена примерно одинаковы.

В этой книге меня будут звать **Мудрый Психолог**. Моя позиция не всегда окажется тебе приятна — но точно будет полезна.

Виктория Шиманская

Я тоже психолог, работаю с подростками вот уже более 15 лет, но моя работа больше напоминает коучинг: я обучаю ребят разного возраста легче справляться со сложными задачами. И знаешь, за счет чего? За счет их собственных чувств. Эмоции — это же не только сжатые кулаки и пылающие щеки, не только очередной скандал с родителями или замечание в дневнике. Это еще и колоссальный источник энергии, которую при желании можно использовать себе на благо. Вот этому и учу — эмоциональному интеллекту.

Я — за поддерживающий подход и за то, чтобы было трудно, но интересно. Меня в книге будут звать **Бодрый Практик**.

Для начала давай создадим обстановку. Представь, что мы сидим втроем где-нибудь у ночного костра, или у реки с удочками, или на морском берегу в уютных полосатых шезлонгах. Вокруг тишина и покой. Нет ни родителей, ни одноклассников, никуда не надо спешить, времени полно... И мы начинаем отвечать на вопросы, которые нам изо дня в день задают такие же ребята, как ты. Многие из них прямо сейчас учатся в седьмом-восьмом классе, ссорятся с родителями, получают двойки или пятерки... А некоторые совсем выросли, и у них уже есть работа, любимый человек, свои дети. Да, подростки вырастают во взрослых, а вопросы так и остаются. Теперь пришла пора тебе и твоим сверстникам их задать.

Предупреждаем: вопросы о тебе и твоей жизни — это не совсем то же самое, что квадратные уравнения. Тут нет одного правильного ответа: их сотни — может

быть, даже тысячи. Каждая из нас даст свой ответ, но тебе обязательно к нему прислушиваться. Даже наоборот: ни за что не слушайся нас! Лучше постарайся найти собственный ответ, не похожий ни на чей. Так будет интереснее и полезнее всего.

Итак, первый вопрос, наверное, будет о том самом переходном возрасте, в котором ты находишься.

