

ПИСЬМО ПОДРОСТКАМ

Дорогие подростки!

Мне приходится работать с подростками, и я знаю, насколько непросто жить в наше время. Сложно сбалансировать все требования, с которыми ты сталкиваешься, поскольку учеба только усложняется, ты стремишься получить большую независимость от родителей и найти взаимопонимание с друзьями. Ты не должен нести груз этих проблем в одиночку. Многим приходилось нелегко, как и тебе, и они терпели неудачи. Иногда нужно научиться жить по-новому и приложить больше усилий, чтобы добиться того, к чему мы стремимся в жизни. Не сдавайся и не смирайся с жизнью, которая тебя не устраивает. Перемены в жизни даются непросто, но приносят пользу. Ты справишься, как и многие подростки до тебя! Требуются сила и храбрость, чтобы понять, что-то не так, и найти способы изменить это. Ты уже сделал первый шаг, и эта рабочая тетрадь подскажет тебе, какие еще шаги предпринять на пути к желаемым изменениям. Эта книга для тебя.

Искренне ваша,

A handwritten signature in dark ink, appearing to read 'Rachel Hett', with a long horizontal stroke extending to the right.

Рейчел Хатт

ПИСЬМО РОДИТЕЛЯМ

Уважаемые родители!

Как вы помните из своего опыта, быть подростком не легко. Сегодня быть подростком даже сложнее, чем во времена нашей молодости. Смартфоны, соцсети и постоянная экспансия интернета создали новый мир, в котором растут наши дети, мир, который движется с головокружительной скоростью. Подростки в этом мире подвергаются все большему стрессу, испытаниям, требованиям, сталкиваются с большим давлением, чем то, с которым приходилось сталкиваться нам с вами. Важно помнить, что, хотя подросток и сталкивается с трудностями, он старается преодолеть эти трудности при помощи тех инструментов, которые у него есть. Дав ребенку эту тетрадь, через некоторое время спросите его, не хочет ли он обсудить навыки, которым обучился, и, в случае его отказа от диалога с вами, реагируйте спокойно. Быть родителем подростка, тем более, — подростка, переживающего трудный период, — это непросто. Поддерживая своего ребенка, не забудьте сами заручиться внешней поддержкой. Практические навыки, которые дает эта тетрадь, пригодятся и вам, и вашему ребенку. Нынешняя жизнь не так проста, но я предлагаю вам инструменты, которые помогут жить и процветать вам и вашему ребенку.

С наилучшими пожеланиями,



Рейчел Хатт

От издательства

Вы, читатель этой книги, — ее главный критик и комментатор. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что мы сделали правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно услышать и любые другие ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо или зайти на наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или оставляя сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш электронный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию следующих книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: info.dialektika@gmail.com

WWW: <http://www.dialektika.com>