

ЛИСТ ПІДЛІТКАМ

Дорогий друже!

Мені доводиться працювати з підлітками, і я знаю, наскільки непросто жити в наш час. Складно збалансувати усі вимоги, з якими стикається молода людина, оскільки навчання тільки ускладнюється, ти прагнеш отримати більшу незалежність від батьків і взаєморозуміння з друзями. Ти не повинен нести тягар цих проблем самотужки. Багатьом доводилося нелегко, як і тобі, і вони зазнавали невдач. Іноді потрібно навчитися жити по-новому і докласти більше зусиль, щоби домогтися того, чого ми прагнемо у житті. Не здавайся і не змиряйся з життям, яке тебе не влаштовує. В житті зміни даються непросто, але приносять користь. Ти впораєшся, як і багато підлітків до тебе! Потрібні сила і хоробрість, щоби зрозуміти, що щось не так, і знайти способи змінити це. Ти вже зробив перший крок, і цей робочий зошит підкаже тобі, які ще кроки зробити на шляху до бажаних змін. Ця книжка для тебе!

З повагою,



Рейчел Хатт

ЛИСТ БАТЬКАМ

Шановні батьки!

Як ви пам'ятаєте зі свого досвіду, бути підлітком нелегко. Сьогодні бути підлітком навіть складніше, ніж за часів нашої молодості. Смартфони, соцмережі та постійна експансія інтернету створили новий світ, у якому зростають наші діти, і цей світ рухається із запаморочливою швидкістю. В цьому світі підлітки піддаються дедалі більшому стресу, випробуванням, вимогам, стикаються з більшим тиском, ніж той, з яким доводилося долати нам із вами. Важливо пам'ятати, що, хоча підліток і стикається з труднощами, він намагається подолати їх за допомогою тих інструментів, які в нього є. Після того як дасте дитині цей зошит, через деякий час запитайте, чи не хоче вона обговорити навички, яких навчилася, і, якщо дитина відмовиться від діалогу з вами, реагуйте спокійно. Бути батьком підлітка, тим паче підлітка, який переживає важкий період, непросто. Підтримуючи свою дитину, не забудьте самі заручитися зовнішньою підтримкою. Практичні навички, які дає цей зошит, стануть у нагоді і вам, і дитині. Нинішнє життя не таке просте, але я пропоную вам інструменти, які допоможуть жити і процвітати вам і вашій дитині.

Щиро ваша,



Рейчел Хатт