ПСИХОЛОГИЯ

YOUNG ADULT

Взрослый я?

МОЯ СТРАТЕГИЯ НА БУДУЩЕЕ



ВСЁ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ПОДРОСТКУ О ПРИНЦИПАХ ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ, МЫШЛЕНИИ И ЭМОЦИЯХ, ТВОРЧЕСТВЕ И ОТНОШЕНИЯХ

ЕЛЕНА АРИНИНА

Психология Young Adult

Елена Аринина

Взрослый Я? Моя стратегия на будущее. Всё, что нужно знать подростку о принципах взрослой жизни, мышлении и эмоциях, творчестве и отношениях

«Издательство АСТ»
2023

УДК 159.922.7
ББК 88.8

Аринина Е. А.

Взрослый Я? Моя стратегия на будущее. Всё, что нужно знать подростку о принципах взрослой жизни, мышлении и эмоциях, творчестве и отношениях / Е. А. Аринина — «Издательство АСТ», 2023 — (Психология Young Adult)

ISBN 978-5-17-153915-3

Современная жизнь динамична. Время летит быстро. Сегодня ты ещё подросток, но взрослая жизнь уже спешит к тебе. Главная стратегия нового поколения — выйти ей навстречу подготовленным, владеть знаниями и навыками, приближающими будущий успех. Книга поможет тебе начать развитие самых важных сфер жизни. Ты узнаешь, что брать за ориентиры и каким принципам следовать. Своими руками ты сделаешь вклад в собственное будущее. Легко разберёшься с целями и планами, мышлением и эмоциями, самооценкой, отношениями с собой и другими. Выполняй интересные задания и иди к успеху! В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-17-153915-3

© Аринина Е. А., 2023
© Издательство АСТ, 2023

Содержание

Родителям от автора 6
Будущим взрослым от автора 7
Конец ознакомительного фрагмента. 13

Елена Аринина
Взрослый Я? Моя стратегия на будущее. Всё, что нужно знать подростку о принципах взрослой жизни, мышлении и эмоциях, творчестве и отношениях



© Аринина Е.А.
© «Издательство АСТ»

Родителям от автора

Уважаемые родители,

благодарю вас, если вы приобрели или планируете приобрести эту книгу для своего ребёнка.

Она написана для детей подросткового возраста от двенадцати до семнадцати лет. Но будет интересна и тем, кому восемнадцать, девятнадцать и даже двадцать. Именно в этот промежуток времени происходит становление личности. Закладывается основа знаний, которыми каждый будет пользоваться дальше.

На страницах книги идёт разговор о взрослении и взрослой жизни.

Доступными словами обсуждаются важные темы: сферы жизни, цели и планирование, принципы и ориентиры успешного взрослого. Не остаются в стороне вопросы эмоциональной устойчивости, мышления и самооценки. Большое внимание уделяется самоопределению: навыкам, способностям и интересам. Затрагивается построение отношений с другими людьми в большом окружающем нас мире.

В сумме подросток получит много полезных знаний, которые подскажут, как сделать первые шаги к успеху.

Книга имеет практическое значение. Она содержит задания, которые каждый может выполнять, не выходя из дома. Упражнения помогают усвоить теоретическую часть и являются инструментами для жизни.

Задача книги – пробудить в подростке интерес к собственному будущему, самостоятельность и собственный взгляд на разные жизненные ситуации. Помочь ему разобраться в различных понятиях, увидеть возможную стратегию его взрослой жизни.

Будет замечательно и даже полезно, если вы включитесь в обсуждение волнующих тем, когда сын или дочь попросят вас об этом.

Вы можете читать книгу вместе и обязательно найдёте в ней что-то новое и интересное.

Я желаю вашим детям больших успехов во взрослой жизни, которая уже идёт им навстречу.

Спасибо вам за доверие.

С уважением, психолог Елена Аринина.

Будущим взрослым от автора

С огромной благодарностью к издательству и его сотрудникам за совместную работу и доверие ко мне.

С любовью и благодарностью к моему сыну за поддержку и неподдельный интерес к моему творчеству.

С уважением и благодарностью к самой себе за опыт, труд и любовь к этому миру.

Уважаемый читатель,
приветствую от всей души!

Позволь, буду обращаться к тебе на вежливое «ты». Поверь, я с большим уважением отношусь к твоей взрослеющей личности.

Со страниц этой книги мне хочется говорить лично с тобой, не обобщая со всеми. Ведь именно ты по-своему уникален и интересен.

Если ты находишься в подростковом возрасте, в расцвете своей юности, то эта книга для тебя. Мне кажется, это неповторимый и прекрасный этап жизни. Тебе может быть четырнадцать, шестнадцать, восемнадцать и даже двадцать лет.

Ты задаёшь себе вопросы о взрослой жизни, задумываешься о своём будущем успехе? Тогда я приглашаю тебя к разговору об этом. Будем вместе искать нужные ответы.

Обещаю не давать глупых советов и назиданий. Клянусь не греметь громкими словами с пьедестала жизненного опыта, которым так гордятся сильно выросшие люди. Гарантирую уважение. Я точно не тот человек, который займёт авторитетную позицию и будет учить тебя правилам поведения. Это не входит в мои задачи.

Зато я психолог. Кстати, очень хороший. Сын вполне одобряет мои знания, с удовольствием ими пользуется. Этот факт без преувеличения даёт мне возможность гордиться собой больше, чем многие другие достижения в профессии.

Я знаю о том, как много ошибок совершают люди в начале жизни. Сколько трудностей встречают на пути. Сколько ситуаций приходится исправлять из-за отсутствия опыта и нужных знаний.

С этой стороны взрослая жизнь не выглядит такой уж нарядной. Не хочу тебя пугать, на самом деле много преград можно легко обойти, если знать, как.

Но правда ещё и в том, что взросление неизбежно. Может, это звучит грустно. Но когда ты вырастаешь во взрослого, то не смотришь так на ситуацию. Думаешь уже о другом: как решить множество задач, чтобы быть успешным.

Взрослая жизнь – большой челлендж с единственным условием: «Попробуй не разочароваться в себе и стать счастливым». Но всё не так плохо, если ты к этому вызову подготовлен.

Поэтому давай вместе попробуем смоделировать будущее. Поиграем во взрослую жизнь на страницах этой книги. В непринуждённой атмосфере, не покидая уютного дивана. Максимум тебе иногда понадобится переместиться за стол, чтобы выполнять задания.

Поймём, с чем точно придётся столкнуться во взрослой жизни. Поразмышляем над этим. Подумаем, как можно опередить время и посмотреть в будущее заранее.

Если ты пока так не делал, может быть, самое время. Решай сам и решайся. Тут только ты у руля. Мне в подростковом возрасте однозначно не хватало разумных подсказок.

Ты спросишь, помню ли я себя в это время? Конечно, да, причём отлично.

Расскажу одну из историй, которую моя память хранит много лет.

Одиннадцатый класс. Школьный выпускной. Мне семнадцать лет.

Почти тридцать лет спустя я могу без труда воспроизвести эмоции того вечера. Тогда уровень моей взрослости по шкале внутренних ощущений за пару часов вырос примерно на десять пунктов. Прямо с разбега. От предвкушения будущей свободы кружилась голова. Внутри меня бурлила радость вперемешку с грустью, страхом и влюблённостью в одноклассника. Конечно, я помню его имя. Но придётся изменить, пусть будет Дима.



Вот мы идём встречать рассвет, собираемся в школьном дворе. По каким-то причинам я замешкалась в кабинете. Бегу догонять остальных. На моих плечах развевается пиджак того

самого мальчика. Он внезапно открыл мне свои чувства. Прямо на выпускном. Кто бы мог подумать, последний год мы подшучивали друг над другом, как могли. Делали вид, что больше враги, чем друзья. А тут такой поворот. Ещё и от этого моё сердце скачет в унисон прыгающим в голове мыслям.

От избытка эмоций я буквально лечу на крыльях пиджака и любви. Несусь, не чувствуя ног, вниз по лестнице со второго на первый этаж. Внезапно что-то резко останавливает меня на первых ступенях, сразу после поворота между лестничными пролётами. Неведомая сила отбрасывает назад так, что я почти падаю. Пиджак слетает с плеч.

Слышу странный звук. Хррряяясть!

Первые секунды я ничего не понимаю. Оглядываюсь по сторонам, рядом никого нет.

До меня начинает медленно доходить, что произошло. Я зацепилась карманом пиджака за край перил. Поднимаю упавший на пол пиджак и начинаю рыдать от обиды – карман полностью оторван!



Если бы в том далёком году были смартфоны и кто-то успел снять этот момент на видео, оно уверенно набрало бы миллион просмотров. Перила устроили мне жёсткий пранк без предупреждения. Со стороны это выглядело очень комично.

Но мне было не до смеха. За секунду я превратилась внутри в пятилетнего ребёнка. Заливая слезами и без того пострадавший пиджак, рванула домой, незаметно проскользнув мимо одноклассников. Школьный рассвет со всеми я не встречала.

Дома полусонная мама, разбуженная моим рёвом, на автомате достала швейную машинку и начала зашивать злополучный карман. До конца проснувшись и поняв безнадёжность затеи, она отправила меня спать, пообещав решить этот вопрос. Меня не ругали, я и без того очень горько плакала.



Спустя час я услышала под окнами своей спальни знакомые голоса: «Лееенаааа! Луууунаааа! Ты дома? Просыпайся!»

Конечно, я не спала. Высунув в окно опухшее от слёз лицо, сказала, что сейчас выйду во двор.

– Ты куда пропала? Мы тебя потеряли и искали везде! Потом кто-то вспомнил, что видел, как ты ушла домой. Что случилось? – волновался Димка.

Я много лет занималась в театральной студии, актёрского мастерства мне было не занимать. Эпизод с коварными перилами был разыгран во всех красках.

Мои одноклассники закатились смехом. Дима взял пиджак из моих рук, посмотрел на карман и тоже засмеялся:

– Вот ты даёшь. Зачем убежала-то? Не переживай, подумаешь, трагедия.

Впервые за последние полтора часа я снова начала улыбаться. В голове прокрутилось трёхминутное видео моего лестничного приключения. Оно уже вызывало у меня только смех облегчения.

Так мы стояли во дворе моего дома. Я и мои одноклассники. Радовались окончанию школы и обнимали друг друга. Скоро всем предстояло разлететься по разным учебным заведениям.

Вместе с ярким июньским солнцем каждому из нас светило студенчество. Впереди ждала взрослая жизнь. Большой мир распахивал свои двери, из которых сквозило множеством вопросов.

Я уже взрослый?

Что будет дальше?

Как сложится моя жизнь?

Каких успехов я добьюсь?

Буду ли я счастлив?

Ответы на них лишь предстояло узнать. Будущее было покрыто тайной. Тогда, много-много лет назад, мы тоже думали о своём успехе, но шли почти вслепую. Первые десять лет пришлось получать жизненный опыт, набивая собственные шишки. Брать нужные знания для жизни было почти неоткуда.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.