

# Я подросток. Краткий курс выживания

**Автор:**

Лия Шарова

Я подросток. Краткий курс выживания

Лия Валентиновна Шарова

Школа безопасности для детей и взрослых

Никакого ханжества, занудства, «воды» и мути.

В этой книге Лия Шарова говорит с подростками просто о сложном и дает пошаговые инструкции к действию в различных ситуациях.

Эта книга – открытый, честный разговор с подростком о том, как начать распутывать отношения с родителями, если они запутались, как понять себя, если никто тебя не понимает; о том, зачем учиться транслировать состояние уверенности и как это делать. Как справляться с издевками и травлей, как вычислять людей, которые относятся к тебе по-настоящему хорошо, и «отсекать» тех, кто только носит маску доброжелательности, но на самом деле добра тебе не желает; как выйти победителем в войне с манипулятором. О добрых и злых Драконах, которые живут в каждом из нас. Как избежать неприятностей и что делать, если уже попал в беду. Как сделать свою социальную жизнь онлайн и офлайн приятной и безопасной.

И главное, эта книга – о том, что делать, если всё и все достали и не хочется думать ни о чем, кроме как: когда это все закончится?

Я хочу поговорить с тобой...

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Лия Шарова

Подросток: краткий курс выживания

© Лия Шарова, текст, 2021

© ООО «Феникс»: оформление, 2021

© В оформлении обложки использованы иллюстрации по лицензии Shutterstock.com, 2021

\* \* \*

Шарова Лия Валентиновна. Педагог, ведущий эксперт России по детской безопасности, руководитель международной сети школ безопасности для детей и их родителей «Стоп Угроза». Автор и ведущая крутейшего медиа-проекта @Razmorozzka. Эксперт на телевидении и радио: Первый канал, НТВ, Россия-24, Москва-24, 5 канал, СПАС, О! Серебряный дождь, Юность, Авторadio. Лия Валентиновна провела более 2000 тренингов для детей 5-17 лет и родителей в городах РФ и зарубежья. Это более чем 25 000 детей и около 4000 родителей.

Программа тренингов Лии Шаровой по детской безопасности и методические пособия для педагогов, психологов и социальных работников рекомендованы Роскомнадзором, одобрены ФИРО РАНХиГС и поддерживаются Агентством стратегических инициатив.

В 2019 году проект «Стоп Угроза» стал лауреатом Всероссийского конкурса «Лучший социальный проект года».

## Вместо предисловия

Есть ли что-то более унылое, чем ноябрьские сумерки? И мерзкий желтый свет настольной лампы, падающий большим кругом на письменный стол с тетрадями по алгебре. Центр круга высвечивает красную двойку. Послезавтра контрольная, я не готова, наверное, прогуляю. Включаю музыку, падаю на диван, закрываю глаза и думаю о том, что скоро все это закончится.

Я хочу умереть. Меня все достало.

Мама заходит в комнату и, не глядя на меня, бросает: «Приберись! Развела бардак снова. И унеси эти джинсы в стирку. Сто раз уже сказала. И снова валяешься, ты вообще не двигаешься, корова, только лежишь и толстеешь».

Мне кажется, она меня терпеть не может. Все во мне ее бесит: как я сижу («не сутулься»), как смотрю («не смотри исподлобья»), как ем («не чавкай, что ты ковыряешься в тарелке три часа»). Ее бесит то, как я выгляжу, а ведь она сама покупает мне эту уродскую одежду. При этом ее совсем не злит мой младший брат. Зато он бесит меня. Иногда я хочу, чтобы они исчезли оба, просто испарились, аннигилировались.

«Встань сейчас же и убери свои вещи!» – зло повторяет она, и я поднимаюсь, вытаскивая наушники из ушей. Хочется плакать. Даже выть. Моя любимая песня тихо шуршит издали полусшепотом, долетая до меня припевом, который хочется ставить и ставить на репит бесконечно. Потому что эта песня про меня. И про Него. Про мою любовь.

Он меня не любит. Но вместо того чтобы честно сказать об этом, он отмалчивается, врет, прикрывается беспомощными равнодушными «созвонимся завтра» и «не скучай». Он учится на класс старше и в другой школе. Я люблю его и не могу без него жить. И не буду.

Приходит брат – шиплю, чтобы убрался отсюда. Он передразнивает меня, обзывает крысой. Я даю ему слабый пендель, он хлопает дверью. Мама, реагируя на громкий звук, орет с кухни – на меня, разумеется. Мне кажется, она вообще не может разговаривать нормально, этакий домашний робот с пятью режимами: сон, ворчание, крик, «втыкание» в сериал, еда.

Я снова думаю о смерти. Ольга, моя одноклассница, с которой я поделилась своими идеями, теперь каждый день обсуждает это со мной и в школе (мы сидим за одной партой), и после школы по телефону.

Ей на самом-то деле любопытно. Все время разговаривает со мной о том, что тоже хочет сделать это, смакует детали, перебирает способы. Но она бесит меня, в ней есть что-то фальшивое. Я ей не верю. А еще мне кажется, что она будет рада, если я сделаю это как можно скорее. Прямо так и вижу, как она будет ходить с загадочным зареванным лицом, привлекая к себе всеобщее внимание. Будет рассказывать всем, что была моей лучшей подругой, знала все мои тайны и пыталась спасти.

Ага, пыталась, как же! Никто так не убеждает меня в правильности идеи покончить с собой, как она. Что меня расстраивает больше всего, я даже не знаю. Полный комплект: несчастная любовь, адская семейка, ненависть к своему отражению в зеркале, хитрая и лицемерная «лучшая» подруга и, конечно, тягомотина и полный завал в школе.

Я сама не заметила, как сползла на тройки и двойки и совсем завалила и алгебру, и химию, и физику, хотя когда-то легко решала олимпиадные задачи. Теперь я тупо ненавижу эти предметы и школу вообще. Я просто не понимаю уже половину учебника как минимум, и этот объем никак не выучить за пару недель.

Каждый очередной урок погружает меня в еще большую тоску и беспомощность. Я вообще не понимаю, о чем там речь: все эти цифры и значки потеряли всякий смысл. Но мне теперь не нужно ни учить, ни париться об экзаменах. Я до них не доживу. Меньше чем через месяц мне исполнится шестнадцать. И я сделаю это, наверное, сразу после ДР. Еще не решила, когда точно.

Топаю на кухню сделать бутер. Лучше бы не есть такое на ночь, и вообще не мешало бы похудеть, но теперь плевать. Мне в себе не нравится слишком многое, так что от пары бутербродов ничего критически не изменится. Хотя многие меня считают красивой. Я – нет. Когда смотрю на себя в зеркало, то накрывает противное, мутное чувство, что это не я. Я бы с радостью выбрала другое лицо и другое тело. Вот как это объяснить? Моя душа имеет другую внешность. А эта, в зеркале, – не я.

И семью я бы хотела другую. И школу. И город. Вот бы жить у моря, никогда не ходить в школу и не работать ни в каком офисе, а писать стихи и романы. Эх!

Мама заходит в кухню и снова начинает наезжать. На этот раз из-за учебы. Как я устала от этой песни: ты была отличницей столько лет (неправда, отличницей я была только в начальной школе, а потом просто училась без троек); ты ничего не делаешь; ты не думаешь о будущем; куда ты поступишь с такими оценками, пойдешь в маникюрщицы; и что ты смотришь на меня пустым взглядом; убери с лица эти патлы; нафига ты себе выстригла эту дурацкую челку, так ты еще уродливее, глаза бы не смотрели; снова будут двойки – вообще никуда из дома не выйдешь, поняла?

Поняла, конечно. Ее несложно понять. Мне кажется, она за всю жизнь прочитала книг меньше, чем я за последние полгода. С ней не о чем разговаривать, в ее голове свалка идиотских представлений вперемешку с сериалами и новостями, сплетнями и рецептами (а готовит она отвратительно). Чем еще? Наверное, ничем.

И вот она стоит с краснеющим от кипящих эмоций лицом и злыми глазами, кажущимися совсем маленькими из-за очков с толстыми линзами, и гонит, гонит на меня, распаляя себя все больше и больше. Жаль, что я не могу отключить у нее звук.

За ее спиной брат корчит мне рожи. Ему весело. Еще бы, на него она так не орет. В конце концов она доводит меня до слез, обзывает истеричкой, советует выпить успокоительного и уходит к своим сериалам. Удовлетворенная и спокойная, будто вылившая весь яд и напряжение. Я слышу, как пять минут спустя она смеется, болтая с кем-то по телефону. Долетают обрывки разговора: «Не дети, а уроды» и «Мне смотреть на нее противно».

Все достало. Я звоню Ему, всхлипывая и немножко надеясь на то, что его взволнует мой плачущий голос. Мне очень нужно сейчас услышать хоть что-то хорошее. Но он не берет трубку. Я примерно знаю, где он и с кем. С этой козой, от имени которой меня тошнит. Они учатся вместе и собираются вместе же поступать в универ. По этому поводу с ней он проводит вдвое больше времени, чем со мной. Но он убеждает меня, что между ними ничего нет. Она, конечно, круче меня. И внешне, и по характеру. Она – легкая, клевая, юморная и интересная. Я – романтическая, унылая и, как мне кажется, тяжелая и скучная.

Эта мысль меня добивает. Я еще раз набираю его номер, с какой-то даже радостью не дожидаясь ответа. «Ну ладно, тем хуже, они все пожалеют, – думаю я, давясь слезами, – они все еще пожалеют, что были такими со мной».

Я помню этот вечер так, как если бы он был вчера, хотя прошло уже очень много лет. Я ощущаю абсолютно все свои чувства и мысли тогда. Возможно, поэтому я не переселилась на другую планету, как большинство взрослых, у которых будто бы стерли воспоминания о детстве и юности. И я не называю то свое состояние ни подростковой депрессией, ни бурным гормональным фоном, ни детской глупостью.

Точно помню: мне было по-настоящему плохо, меня по-настоящему никто не любил и не понимал, в моей жизни по-настоящему не виделось особого смысла, и будущее по-настоящему казалось мне несуществующим. Ты просто сидишь в колодце с сужающимися кверху стенами, и все, что окружает тебя, – и есть весь мир. Твой сложный мир.

Продолжение следует...

читай, если интересно...

От автора

Меня зовут Лия Шарова, и сегодня я – эксперт и уважаемый специалист по детской безопасности; у меня международная компания с более чем сотней филиалов в нескольких странах, я веду классный канал «Разморозка» на YouTube и семейный клуб @gazmorozzka в Инстаграме. Я создаю клевые онлайн-курсы, много путешествую, пишу книги и дружу со своей уже взрослой дочерью.

И каждый день я получаю сообщения от родителей, которым очень нужна книга для их подростков. Они хотят, чтобы я «донесла» то, что не получается «донести» у них. Но есть проблема! И она – в сознании родителей, которым мне хочется сказать пару слов, если вдруг они решат почитать эту книгу.

Они видят это так: сборник советов и правил, каким-то чудом упакованный не в занудные прописные истины из серии «не садись в чужую машину» и «вейпы – это вредно», а в фантастически волшебный формат, чтобы их дети-подростки не просто сели читать, а, «проглотив» книжку с удовольствием, закончили чтение с таким: «Вау! Теперь мне все понятно! Нужно думать о будущем! Ответственно относиться к учебе! Не сидеть в телефоне часами! Не ругаться матом! Помогать родителям! Не рисковать и не пробовать что попало! Выглядеть по-человечески!»

Дорогие родители, это невозможно. Если кто-то в стотысячный раз повторит те же слова, что дети слышат от вас каждый день, то с этим стотысячным разом они поступят точно так же, как с предыдущими: «Ой, все!»

Есть такой секрет внимания: уши невозможно открыть снаружи. А открыть их изнутри можно только тогда, когда тебе не врут и понимают тебя по-настоящему. Или хотя бы искренне хотят этого.

Все слышали о soft skills, правда? И никто уже не спорит с тем, что в наше сумасшедшее время именно прокачанные гибкие навыки нужны как никогда. Еще лет двадцать назад мы жили в мире, где достаточно было определиться и получить профессию, выбрать дорогу и топтать по ней. Теперь все изменилось. Но для того чтобы к началу взрослой жизни подросток умел гибко реагировать на изменения, выстраивать диалог с разными людьми, управлять своими эмоциями, отстаивать свою точку зрения и не вестись на каждого убедительного шарлатана, последнее, что нужно воспитывать, – это навыки подчинения и самообесценивания, правда?

И уважение – первый шаг по мосту доверия и открытости между нами.

Интересно, что бы сказал любой из нас, взрослых, если бы к нашим проблемам отнеслись, махнув рукой: «Ты плачешь? Не выдумывай! Глупости, это же всего-то «женские» проблемы». Или: «Ты в отчаянии? Это просто гормональный фон, успокойся и не придавай этому значения. Научись контролировать свои эмоции.

Возьми себя в руки. Прекрати себя жалеть – можно подумать, другим живется проще. Ишь, нашлась принцесса, ей, видите ли, неприятно. Ты накручиваешь! Мне некогда! Поговорим, когда сделаешь то, что надо». Как бы это оскорбило и обидело любого взрослого!

Но к «подростковым проблемам» именно такое пренебрежительное отношение. Будто грусть, отчаяние, обида, злость, разочарование людей младше 18 лет – ненастоящие, игрушечные. Разве?

А почему же тогда все эти взрослые так носятся со своими детскими травмами, подростковой отверженностью, чувством недолюбленности в свои 30, 40 и 50? Чего же они так лелеют свои воспоминания о детских обидах и непонимании? Почему так сложно не подорваться на минах комплексов, страхов и запретов, заложенных в нашем сознании давным-давно?

Именно сейчас индустрия психотерапии и гуру всех мастей и расцветок зарабатывают миллиарды на тренингах и терапии, посвященных детским и подростковым травмам! А мы все так же упрямо топаем неправильной дорогой своих родителей, называя это воспитанием. Где логика?

Я очень хочу рассказать тебе...

...о том, как пережить подростковый период с наименьшими потерями. Как начать распутывать отношения с родителями, если они запутались. О том, зачем учиться транслировать состояние уверенности и как это делать, как справляться с издевками и травлей.

Как вычислять людей, которые по-настоящему относятся к тебе хорошо, и как отсекал тех, кто только носит маску доброжелательности, но на самом деле добра тебе не желает.

Как выйти победителем в войне с манипулятором. О добрых и злых Драконах, которые живут в каждом из нас. Как избежать неприятностей и что делать, если уже попал в беду.

Что стоит знать каждой девушке, чтобы избежать изнасилования. Как сделать свою социальную жизнь в интернете приятной и неопасной. А еще мы поговорим

о химической зависимости и созависимости. И главное – о том, что делать, если все достало и не хочется думать ни о чем, кроме смерти.

Эта книжка, как и любые другие, разбита на главы:

1. Я ничего не хочу. Абсурдное требование общества
2. Почему родители такие? Как отстаивать свои границы, если тебе еще далеко до 18?
3. Как не теряться с теми, кто наглее тебя
4. Что делать, если тебя травят...
5. Добро и зло. Как вычислить злеца
6. Как победить манипулятора
7. Безопасность в городе
8. Спецглава для девочек
9. Буйки в океане соцсетей
10. Химическая зависимость
11. Депрессивное настроение и мысли о смерти
12. Но бывает и так... или Родителям тоже непросто

Конечно, эта книга не дает стопроцентных ответов на все-все подростковые вопросы. Но я надеюсь, что после нее у тебя появятся и новые идеи, и новые планы, и чуть больше внутренней свободы.

## Глава 1

Я ничего не хочу

### Абсурдное требование общества

– Ты должен к чему-то стремиться. Ты должна чем-то увлекаться. Тебя ничего не интересует, кроме твоего телефона. Игры – это фигня, совершенно бесполезная для твоего будущего. Чем ты будешь заниматься, когда вырастешь? Кем ты хочешь стать? Нужно определяться, впереди экзамены. В какой вуз ты будешь поступать?

Если посадить передо мной десяток случайно выбранных подростков лет 14 и старше, задать им вопрос «Что тебя увлекает по-настоящему?», то половина честно признается: «Я ничего не хочу».

Еще трое задумчиво скажут, что чувствуют склонность к математике, допустим, или к журналистике, к исследованию биотехнологий, к блогингу или к кодингу. Двое уверенно кивнут – точно знают, что любят и чем хотят заниматься.

И каждый из них, скорее всего, мог бы ответить на этот вопрос названием игры, в которой «висит» сутками, или именем блогера, или названием любимой группы, или свежим рифмованным текстом. Но это же не в счет? Все, что сиюминутно увлекает сегодня и, скорее всего, не будет волновать послезавтра, как бы не набирает достаточного количества баллов для прохождения отбора в категорию «увлекаться по-настоящему».

Фигня все это, причем вредная, отвлекающая от «настоящего», да?

Но почему же только фигня увлекает так, что забываешь о времени? Почему ты не можешь себя заставить провести пятнадцать минут с учебником даже накануне контрольной, а вот на идею поиграть, сделать коллаж, срочно обсудить новость с другом или «повтыкать» ролики на YouTube мозг реагирует с восторгом: «Ура! Фигня!»

Засада еще и в том, что почти каждый подросток оказывается в положении человека, которого посадили за стол, где только пять тарелок с едой. Итак, перед ним селедка, греча, пряник, грейпфрут, сосиска. И ему говорят: определись, чем ты будешь завтракать, обедать и ужинать всю свою жизнь. Можешь выбрать два продукта.

Подросток ошалело смотрит на селедку и пряник и пытается прикинуть, что из них – наименьшее зло. Предполагается, что он может попробовать все и выбрать. И он, допустим, размышляет: «Ок, я выбираю пряник (сладкий) и сосиску (люблю мясо)».

Затем его спрашивают: «А что из этих продуктов ты любишь по-настоящему? Что из этого ты действительно хочешь? Выбери «продукт твоей жизни»! Как это – ничего? Ты должен хотеть хотя бы гречу! Она полезна! Хоти гречу! Или возлюби селедку!

Посмотри на Витю: Витя с младенчества без ума от селедки. Он готов есть ее в любом виде – хоть соленой, хоть жареной. А Оксана обожает пряники. Конечно, это не так полезно, но главное – она стремится к прянику всем сердцем. Она точно знает, что пряник – ее судьба.

А у тебя – семь пятниц на неделе. Ты обязан не просто выбрать что-то, но и любить это и с отменным аппетитом есть и просить добавки».

Конец ознакомительного фрагмента.

----

Купить: [https://telnovel.me/sharova\\_liya/ya-podrostok-kratkiy-kurs-vyzhivaniya](https://telnovel.me/sharova_liya/ya-podrostok-kratkiy-kurs-vyzhivaniya)

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)