

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вместо предисловия	5
Глава 1	
Я ничего не хочу. Абсурдное требование общества	17
Глава 2	
Почему родители такие? Как отстаивать свои границы, если тебе еще далеко до 18?	29
Глава 3	
Как не теряться с теми, кто наглее тебя	49
Глава 4	
Что делать, если тебя травят... ..	59
Как действовать в такой ситуации?	63
Глава 5	
Добро и зло. Как вычислить злеца	67
Глава 6	
Как победить манипулятора	75
Как защитить себя от манипуляций	81
Глава 7	
Безопасность в городе	85
Глава 8	
Спецглава для девочек	97
Несколько моментов, которые помогут тебе избежать изнасилования.....	98
Теперь о том, как правильно отшивать пристающих.....	105

Глава 9	
Буйки в океане соцсетей	109
Глава 10	
Химическая зависимость	115
Как же люди заболевают химической зависимостью?	117
Глава 11	
Депрессивное настроение и мысли о смерти	129
Глава 12	
Но бывает и так... или Родителям тоже непросто	143
Подростки говорят. Анонимные истории твоих сверстников	147

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 @razmorozzzka 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 лю-
бого 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 отсекаать 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 не-просто

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