

Серия «Школа безопасности
для детей и взрослых»

Лия Шарова

Я ПОДРОСТОК

КРАТКИЙ КУРС ВЫЖИВАНИЯ

Издание 2-е

Ростов-на-Дону



2022

УДК 159.922.8

ББК 88.41

КТК 0130

Ш26

Шарова, Лия.

Ш26 Я подросток : краткий курс выживания / Лия Шарова. — Изд. 2-е. — Ростов н/Д : Феникс, 2022. — 157 с. — (Школа безопасности для детей и взрослых).

ISBN 978-5-222-36818-3

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...

УДК 159.922.8

ББК 88.41

ISBN 978-5-222-36818-3

© Лия Шарова, текст, 2021

© ООО «Феникс»: оформление, 2021

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

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

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Есть ли что-то более унылое, чем ноябрьские сумерки? И мерзкий желтый свет настольной лампы, падающий большим кругом на письменный стол с тетрадами 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 бóльшую 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 @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

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».

И добавляют: «А я в твои годы не могла оторваться от грейпфрута, я обожала его, я была лучшей по грейпфрутам в классе. А те, кто не может выбрать ничего из пяти продуктов, — ничего не добьются в жизни. Что значит — есть и другие? Какие еще морепродукты и пицца? Их нет в меню, не выдумывай! Ты о чем? Что значит — ничего не хочешь? Он ничего не хочет! Он потерял интерес ко всему!»

Все понятно про школьные предметы, правда?

Бывают редкие везунчики, знающие с первого или десятого класса, чем хотят заниматься дальше. Кайфуют от химических формул или математических уравнений, увлеченно пишут сочинения или в свободное время смотрят ролики по продвинутому английскому. И им это дает энергию, это их заряжает и радует.

Есть еще большие счастливики с ярким талантом, и они погружаются в любимую сферу не на час-другой в день, а буквально просыпаются с желанием рисовать, петь, танцевать, тренировать произношение, доказывать теорему. Но таких немного.

БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ НЕ ЗНАЕТ, В ЧЕМ ИХ ПРИЗВАНИЕ И ДАЖЕ
ЕСТЬ ЛИ ОНО ВООБЩЕ. И ЧАЩЕ ВСЕГО МОЖНО ПРОЖИТЬ ДВАДЦАТЬ,
ТРИДЦАТЬ, СОРОК ЛЕТ БЕЗ ЧЕТКОГО ОТВЕТА НА ВОПРОС: «КТО ТЫ?»

Хочется ответить: «Я — человек, отстаньте все от меня наконец!»

Этой категоричности, с которой общество в лице родителей, учителей, знакомых взрослых настаивает на том, что нужно выбрать себе будущее заранее, хочется ответить. Вывалить перед носом этих бессмысленных требований несколько таких же категоричных: «Нет, это нормально!»

Нормально не любить ни один школьный предмет по-настоящему, а просто терпеть одни и не мочь терпеть другие.

Нормально не знать, какую профессию ты хочешь выбрать. Нормально не знать это никогда, всю жизнь.

Нормально вообще не определять себя через род занятий. Я программист, я врач, я учитель — это еще понятно, это образ жизни. Но что такое — я пиарщик, я эйчар, я разрабатываю упаковки для презервативов, я редактирую тексты, я крашу людей тенями и помадой, я подметаю улицы, я придумываю электровеник для подметания улиц?

Нормально не знать, какие профессии будут нужны через пять, десять, тридцать лет, а какие исчезнут вовсе.

Нормально не хотеть учиться.

Нормально не переживать всерьез из-за оценок.

Нормально не знать, как ответить себе и другим на вопрос, чем ты увлекаешься.

Нормально не увлекаться ничем, кроме сиюминутных развлечений, захватывающих твое внимание именно сегодня.

Нормально сегодня хотеть, а завтра — нет.

Популярное издание



Шарова Лия Валентиновна
Я подросток
Краткий курс выживания

Ответственный редактор	<i>Карина Хаспекян</i>
Выпускающий редактор	<i>Галина Логвинова</i>
Технический редактор	<i>Татьяна Ткачук</i>
Компьютерная вёрстка:	<i>Елена Калитина</i>

Формат 70×100/16. Бумага офсетная. Тираж 3000 экз. Зак. №

Импортер на территории ЕАЭС: ООО «Феникс»
344011, Россия, Ростовская обл., г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, 150
Тел./факс: (863) 261-89-50, 261-89-59
Изготовлено в Украине. Дата изготовления: 11.2021.
Срок годности не ограничен.
Изготовитель: ООО «БЭТ».
61024, Украина, г. Харьков, ул. Максимилиановская, 17