

Виктория Шиманская
Александра Чканикова

33 важных почему

Как организовать свою жизнь,
разобраться с эмоциями и выстроить
отношения с друзьями и родителями



МИФ
АСТЕРИО

ОГЛАВЛЕНИЕ

Зачем читать эту книгу?	4
Для родителей	5

Глава 1. КТО Я И ЧТО ИЗ МЕНЯ ПОЛУЧИТСЯ

Почему обязательно кем-то становиться?	10
Почему я такой бездарный?	13
Почему плохо мечтать о том, чтобы не работать и быть богатым?	15
Почему мне ничего не хочется?	19
Почему я такой?	26

Глава 2. КАК ОРГАНИЗОВАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ

Почему я все время что-то забываю? ...	32
Почему так скучно учиться?	37
Почему каждый день нужно делать одно и то же?	42
Почему нельзя все время сидеть в своей комнате?	46

Глава 3. ЭМОЦИИ

Почему жизнь такая унылая?	52
Почему меня всё бесит?	57
Почему мне обидно, когда выигрываю не я?	64
Почему мне кажется, что кругом опасность?	67
Почему я чувствую себя то супергероем, то полным лузером?	71

Глава 4. ДОМА

Почему родители ссорятся?	78
Почему обязательно любить своих братьев и сестёр?	83

Почему родителям можно сидеть в телефоне, а мне нет?	89
Почему мне запрещают играть в компьютерные игры?	94
Почему нельзя ложиться спать, когда хочешь?	99

Глава 5. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И ВЗРОСЛЕНИЕ

Почему родители мне не доверяют? ...	104
Почему мной всегда недовольны?	111
Почему нужно убираться в комнате, хотя мне и так нормально?	114
Почему родители никак не признают, что я уже взрослый?	119

Глава 6. ДРУЗЬЯ И ОТНОШЕНИЯ

Почему так сложно извиняться?	124
Почему мне никто не нравится?	130
Почему я никому не нравлюсь?	134
Почему все вокруг помешаны на сексе?	138
Почему вредно смотреть порно?	142

Глава 7. ОБЩЕНИЕ

Почему меня никто не слушает?	146
Почему на меня обижаются, когда я говорю правду?	153
Почему я не могу сдержаться и говорю грубости?	159
Почему мы в компании не можем ни о чём договориться?	164
Почему стыдно говорить о деньгах?	169

Полезные контакты на всякий случай ..	173
Где найти ответы, если ты в сложной ситуации?	174

ЗАЧЕМ ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ?

Быть подростком – та ещё задачка. Это примерно как полететь в космос без подготовки. Как устроен корабль, на котором ты отправляешься в путешествие? Как им управлять? На какие кнопки нажимать? Что делать-то вообще?!

Наверное, ты тоже иногда чувствуешь себя таким вот космонавтом. «Корабль» у тебя есть: голова, тело, разум, эмоции, – но как всё это работает? Что нужно сделать, чтобы грусть, радость, гнев, зависть, страх не мешали жить?

Мы собрали в этой книге 33 вопроса, которые в разное время задавали нам подростки. Все эти вопросы так или иначе связаны с эмоциями – с тем, что нас пугает, огорчает, тревожит, бесит,

увлекает. На каждый вопрос мы даём ответ, а потом предлагаем полезные упражнения и практики. Они здорово помогают разобраться в себе: попробуй их выполнить – пусть даже не все, а только некоторые.

В общем, эта книга подготовит тебя к предстоящему «полёту», объяснит, что, как и почему ты чувствуешь, и поможет найти себя в том «космосе», куда ты отправляешься напрямую из детства.

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

У всех подростков есть вопросы, которые они почему-то не спешат задавать родителям. Например, о чувствах: ужасно интересно, почему тебя вдруг всё стало раздражать или почему ты всё никак не влюбишься, но спрашивать об этом маму или папу как-то неловко.

Зачастую наши дети долго и мучительно пытаются самостоятельно разобраться в своих эмоциях. У кого-то получается, у кого-то нет, но почти всегда это происходит позже, чем хотелось бы.

Эта книга состоит из ответов на вопросы ребят 12-16 лет о чувствах и эмоциях. Вопросы эти серьезные и глубокие — и они, кстати, говорят о том, что подростки не такие уж легкомысленные дурачки, какими иногда кажутся.

Дать исчерпывающие ответы на эти вопросы невозможно: за каждой из 33 тем стоит бесконечность точек зрения, путей и решений. Поэтому мы отвечаем не слишком подробно, но честно, основываясь на личном и профессиональном опыте. Наша основная задача — снять внутреннее напряжение подростков: пусть они понимают, что об эмоциях можно и нужно спрашивать, говорить, размышлять.

Наша книга никак не заменит детям вас — живых и заинтересованных близких. Будет здорово, если вы тоже прочтёте её, а наши 33 вопроса станут поводом спокойно поговорить с подростком о том, что волнует и его, и вас.

≡ ДАВАЙ ЗНАКОМИТЬСЯ! ≡

ВИКТОРИЯ ШИМАНСКАЯ

Здравствуй! Я Виктория, доктор психологии, преподаватель МГИМО, МИП, СКОЛКОВО, основатель цифрового университета Skillfolio и эксперт по развитию эмоционального интеллекта (EQ). Знаешь, что такое EQ? Если совсем просто, это умение осознавать свои эмоции и использовать их себе во благо. Эта наука очень интересная: я занимаюсь ею уже 16 лет. А ещё я помогаю юношам и девушкам научиться жить в этом мире, находить своё призвание, развиваться и становиться осознанными, счастливыми взрослыми.

Мои главы в книге: «Кто я и что из меня получится», «Эмоции», «Ответственность и взросление», «Как организовать свою жизнь». Кроме того, все советы и практики, которые мы даём, проверены мной лично: я сама видела, как помогают упражнения, как работают игры, как важно знать кое-что о своём мозге, чувствах, ощущениях, чтобы легко выходить из сложных ситуаций.

У меня есть сын Глеб, ему 17, и дочь Вита, ей 8. С Глебом мы много обсуждали эту книгу, а в некоторых главах я описываю реальные случаи, которые с нами происходили.



Обращайся ко мне, если будут вопросы: victory@skillfolio.ru
или в инстаграм
[@victoria.shimanskaya](https://www.instagram.com/victoria.shimanskaya)

АЛЕКСАНДРА ЧКАНИКОВА

Привет! Меня зовут Саша, я детский социолог и копирайтер. Вот уже 15 лет я изучаю детство и пишу об этой теме: об играх, фантазиях, учёбе, развитии, общении, отношениях между детьми и родителями. А ещё я пишу о взрослении: о том, как бывает страшно, трудно, больно, и о том, как приятно наконец осознавать, что ты всё-таки вырос и стал тем, кем стал.

Мои главы в книге — про твои отношения с другими людьми: «Дома», «Общение», «Друзья и отношения».

У меня три дочки: Варваре 14, Анне 11, а Юне 3. Варвара помогала мне формулировать вопросы, Анна консультировала по поводу мемов и аниме, а Юна часто отвлекала от работы и в итоге помогла нам с Викторией сделать книгу не слишком длинной.



Мой аккаунт в Facebook:
[alexandra.chkanikova](https://www.facebook.com/alexandra.chkanikova). Пиши, если появятся вопросы, захочется что-то мне рассказать или поспорить. Всё самое ценное, что я знаю, мне в своё время рассказали именно дети и подростки, так что буду очень рада пообщаться.